

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

МА ФУ

УДК:159.923:316.62

ДИСЕРТАЦІЯ

**КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПРОЦЕС НАБУТТЯ ОСОБИСТІСНОГО
ДОСВІДУ У СОЦІУМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ**

053 Психологія

05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Ма Фу

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Велитченко
Леонід Кирилович

Одеса – 2021

АНОТАЦІЯ

Ма Фу. Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – психологія. – Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Одеса, 2021.

Дисертацію присвячено аналізу копінг-поведінки як процесу вироблення варіабельних навичок інтерактивних і комунікативних взаємин в загальному контексті психології інтерактивної поведінки з метою пошуку психологічних механізмів, за участю яких виникають і розвиваються поведінкові патерни, що забезпечують індивіду комфортне перебування в соціумних ситуаціях різної спрямованості і комунікативно-діяльнісної організованості.

Підхід до копінг-поведінки як поведінкового утворення, підпорядкованого отриманню особистісно значущого результату у контексті соціумного середовища різного рівня та складності, дозволив поставити питання про вплив соціумної обстановки на його формування та взяти за мету створення її концептуальної моделі, детермінованої відносинами соціумного середовища, вважаючи об'єктом дослідження копінг-поведінку в юнацькому віці, а предметом – копінг-поведінку студентів-першокурсників вищого навчального закладу.

Копінг-поведінку, яка традиційно трактується як механізм відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї, у дисертації розглянуто як континуум інтерактивних взаємин індивіда з мінливими обставинами середовища, де абсолютно однакові дії практично відсутні і тому вимагають фактично нового виконання, створюючи цим самим основу для відповідних генералізацій і узагальнень, які у подальших комунікаціях виступають як їх особистісна поведінкова основа. Функціональна складова

копінг-поведінки розвивається за рахунок апробування мети дією як практичного здійснення передбачуваного комунікативного акту в плані збільшення ресурсного арсеналу, що володіє більш високим рівнем узагальненості, і, отже, точності та ефективності.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали основні положення системного аналізу, суб'єктно-особистісно-діяльнісного, психосоціального підходів, теорії функціональної системи, загальної теорії копінг-поведінки з апелюванням до теорії особистості, діяльності, свідомості в контекстах освітньої моделі професійного становлення особистості, емоційної регуляції діяльності, педагогічної, міжособистісної, соціальної взаємодії, психології фасилітативності, прийняття рішення, подолання бар'єрів з опорою на базові положення організації психологічного дослідження.

Стверджується, що копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує індивідові пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни. Вона здійснюється на основі саморегуляції, в якій використовуються зведення про ситуацію із зіставленням еталона належного з власними особистісними якостями в межах імпліцитної теорії особистості. Копінг-поведінка зазнає впливу з боку Я-концепції індивіда, яку він вберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність яких характеризує «захисний шар» особистості при зіткненні з будь-якими соціумними ситуаціями, а не тільки з такими, що є стресогенними. Системність копінг-поведінки як психологічного явища визначається системністю суб'єкта як організуючого начала життєдіяльності індивіда, що реалізує свої устремління в соціумному просторі за рахунок процесів саморегуляції, співвідносних з уявленням про своє «Я».

Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі постає як поведінка, що існує на перетині індивідуальних систем саморегуляції окремих учасників, детермінованих досвідом попередніх комунікацій в різних ситуаціях

онтогенетичного розвитку, висхідного до ситуацій провідної діяльності, типової для кожного конкретного віку. Вона існує в просторі міжособистісних діалогів, в яких відбивається субкультура даного соціумного простору взагалі і даних комунікантів, зокрема, висхідна до процесів придбання комунікативного та інтерактивного досвіду, що забезпечує індивідові комфортність перебування в ній того чи іншого рівня за рахунок використання механізмів адаптації та психологічного захисту при конструктивній апеляції до явищ емпатії та афіліації.

Як контекстуальний феномен інтерактивних взаємовідносин копінг-поведінка існує у ситуаціях соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії, основним моментом яких є переживання ступеня відповідності інтерактивної ситуації уявленню індивіда про самого себе, що визначає його самоповагу у даному конкретному випадку в зіставленні з його самоповагою в цілому.

Вихідною основою копінг-поведінки індивіда є суб'єктне моделювання інтерактивної ситуації, яка відбувається в просторі перетину об'єктивної і суб'єктивної реальності як ментальне протиставлення об'єктивно заданих ситуативних вимог і заданих цілей, з одного боку, і наявних у індивіда можливостей, пов'язаних з його уявленням про себе і загальної і парціальної (ситуативної) самооцінкою, з другого.

У дослідженні копінг-поведінка була змодельована за допомогою психодіагностичних методик, в яких відтворюються ознаки: а) особистості учасника інтеракцій, належність якого до певного психотипу вказує на особливості його суб'єктивної реальності, на тлі якої здійснюються копінгові дії; б) ставлення індивіда до себе в цілому і в якихось окремих аспектах як учасника інтерактивної ситуації; в) відповідності копінгових дій емоційно-динамічному патерну, вказівка на які міститься у даних про акцентуації діяча (поведінкові тенденції), що розглядаються як поведінкова конкретизація цього патерну; г) впевненості індивіда як показника готовності особи до вирішення діалектичних протиріч в комунікативній (інтерактивній) ситуації з

метою отримання шуканого результату; д) психологічних захистів як способу нівелювання психологічного дискомфорту при зустрічі з негативними емоціями при взаємодіях; е) особливості ментальної організації, визначені за допомогою тесту соціального інтелекту.

Процесуальна схема емпіричного дослідження копінг-поведінки зорієнтована на використання навчально-професійної діяльності досліджуваних студентів-першокурсників, здійснюваної відповідно до розкладу навчальних занять та вимог виконання відповідних комунікативних та навчальних дій, спрямованих на отримання освітнього результату, що відповідає вимогам освітнього стандарту, представленого в моделі фахівця. Оскільки кожен студент у навчально-професійній діяльності виходить зі свого попереднього досвіду і використовує звичні копінг-стратегії, що не завжди призводить до потрібного результату, остільки тому вимагає деякого втручання, щось на кшталт психолого-педагогічного супроводу. Організація такого супроводу передбачає об'єднання роботи з використанням відповідних психодіагностичних методик та коментування їх результатів з наголосом на тих моментах, які необхідні для конструктивного вирішення з орієнтацією на конструктивні ознаки, що містяться в копінг-стратегіях «Планування вирішення проблеми» (вироблення аналітичного підходу до проблеми з метою планування її вирішення) і «Позитивна переоцінка» (використання ситуації, що склалася для особистісного зростання).

Статистичне порівняння чотирьох вікових груп, які охоплюють період від підліткового до дорослого віку, дозволило визначити, що підлітки відрізняються найбільшою вираженістю стратегій «Конфронтація» та «Втеча-уникнення». Особи юнацького віку найбільшою мірою реагують на труднощі за стратегіями дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Досліджувані першої середньої вікової групи використовують у напруженій ситуації як більш зрілу, адаптивну форму копінгу, засновану на зміні погляду на проблему, поставившись до неї як до стимулу особистісного зростання, так і незрілі форми реакцій, як то

ігнорування проблеми, агресивне ставлення до себе та оточуючих, пошук співчуття та підтримки, самозвинувачення тощо. У досліджуваних другої середньої вікової групи визначено як збереження тенденції до неадаптивних форм владнальної поведінки, застосування її інфантильних форм, так і значне використання адаптивного комплексу копінг-стратегій, що виражається у цілеспрямованому аналізі ситуації, виробленні стратегії розв'язання проблеми.

За результатами факторного аналізу, отриманих на основі матриці інтеркореляцій між 49 показниками способів владнальної поведінки, упевненості у собі, ставлення до себе, акцентуацій характеру, психологічних захистів, соціального інтелекту, комунікативних вмінь та рис особистості, копінг-поведінка постає як єдність «незрілого захисту» (перший фактор), «упевненості в собі» (другий фактор), «самовпевненості» (третій фактор), «екстраверсії» (четвертий фактор) і «екзальтованості» (п'ятий фактор).

Аргументовано, що копінг-поведінка є поведінковою функцією суб'єкта, сформованою у континуальних суб'єкт-суб'єктних взаємовідносинах життєдіяльності в цілому, провідної та допоміжної (дозвіллевої) діяльності, зокрема. Основне смислове навантаження поняття копінг-поведінки полягає в його інтерпретації в руслі соціальної обумовленості, опосередкованості мовою та дискурсивним мовленням за рахунок постійного «відточування» комунікативної майстерності, спричиненого самовідображенням індивіда як носія певних суб'єктних функцій у просторі соціумних взаємовідносин. Психологічною основою копінг-поведінки є простір інтерактивного дискурсу як маніфестація узагальнених моделей соціумної поведінки «Я < Він/Вони», «Я > Він/Вони», «Я = Він/Вони».

Ключові слова: копінг-поведінка, особистість, взаємодія, соціумні взаємовідносини, соціумна поведінка.

Abstract

Ma Fu. Coping behavior as a process of gaining personal experience in social relationships. – Qualification scientific work on the rights of a manuscript.

Thesis for the degree of Doctor of philosophy in Psychological Sciences 053 –psychology. – State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushinsky», Odessa, 2021.

The dissertation is devoted to the analysis of coping behavior as a process of developing variable skills of interactive and communicative relationships in the general context of the psychology of interactive behavior in order to search for psychological mechanisms, with the participation of which behavioral patterns arise and develop, providing an individual with a comfortable stay in social situations of various orientation and communicative-activity organization.

The approach to coping behavior as a behavioral unit subordinated to obtaining a personally significant result in the context of a social environment of various levels and complexity, allowed us to raise the question of the influence of the social situation on its formation and take as a goal the creation of its conceptual model, determined by the relationships of the social environment, considering the object of research coping behavior in adolescence, and the subject–coping behavior of first-year students of a higher educational institution.

Coping behavior, which is traditionally interpreted as a mechanism for responding to a stressful situation in order to overcome it or protect against it, in the dissertation is considered as a continuum of interactive relationships of an individual with changing circumstances of the environment, where absolutely identical actions are practically absent and therefore require virtually new execution, thereby creating the basis for appropriate generalizations and generalizations, which in further communication act as their personal behavioral basis. The functional component of coping behavior develops due to the testing of the goal by action as a practical implementation of the intended communicative act in terms of increasing the resource arsenal, which has a higher level of generalization, and, consequently, accuracy and efficiency.

The theoretical and methodological basis of the research was the main ideas of the system analysis, subject-activity, psychosocial approaches, the theory of the

functional system, the general theory of coping behavior with an appeal to the theory of personality, activity, consciousness in the contexts of the educational model of professional formation of the individual, emotional regulation of activity, pedagogical, interpersonal, social interaction, psychology of facilitation, decision-making, overcoming barriers based on the basic provisions of the organization of psychological research.

It is argued that coping behavior is behavior in the sphere of personal and social relations, which provides an individual with adaptation to the situation and their continuum using cognitive, emotional and behavioral signs themselves, which later turns into corresponding social patterns. It is carried out on the basis of self-regulation, which uses information about the situation with the comparison of the standard of due with one's own personal qualities within the implicit theory of personality. Coping behavior is influenced by the self-concept of the individual, which he protects with the help of psychological defenses, the individual totality of which characterizes the «protective layer» of the individual when faced with any social situations, and not just with those that are stressful. The consistency of coping behavior as a psychological phenomenon is determined by the consistency of the subject as an organizing principle of the individual's life activity, which implements its aspirations in the social space through the processes of self-regulation,

Coping behavior in the subject-subject dimension appears as behavior that exists at the intersection of individual self-regulation systems of individual participants, determined by the experience of previous communications in various situations of ontogenetic development, going back to situations of leading activity, typical for each specific age. It exists in the space of interpersonal dialogues, which reflect the subculture of this social space in general and these communicants, in particular, goes back to the processes of acquiring communicative and interactive experience, which provides the individual with the comfort of being in it of one level or another through the use of mechanisms of adaptation and psychological

protection when constructively appealing to the phenomena of empathy and affiliation.

As a contextual phenomenon of interactive relationships, coping behavior exists in situations of social, socio-psychological and interpersonal interaction, the main point of which is the experience of the degree of compliance of the interactive situation with the individual's idea of himself, which determines his self-esteem in this particular case in comparison with his self-esteem in general.

The initial basis of coping behavior of an individual is the subject modeling of an interactive situation that occurs in the space of the intersection of objective and subjective reality as a mental contrast of objectively given situational requirements and given goals, on the one hand, and the opportunities available to the individual related to his self-image and general and partial (situational) self-esteem, on the other.

In the study, coping behavior was modeled using psychodiagnostic techniques that reproduce the signs of: a) the personality of the participant in interactions, whose belonging to a certain psychotype indicates the features of his subjective reality, against which coping actions are performed; b) the attitude of the individual to himself as a whole and in some individual aspects as a participant in an interactive situation; c) the correspondence of coping actions to an emotional-dynamic pattern, the indication of which is contained in the data on the accentuations of the figure (behavioral trends), considered as a behavioral concretization of this pattern; d) individual confidence as an indicator of a person's readiness to resolve dialectical contradictions in a communicative (interactive) situation in order to obtain the desired result; e) psychological defenses as a way to level psychological discomfort when meeting negative emotions during interactions; f) features of mental organization determined using the social intelligence test.

The procedural scheme of empirical research of coping behavior is focused on the use of educational and professional activities of the studied first-year students, carried out in accordance with the schedule of training sessions and the

requirements for performing appropriate communicative and educational actions aimed at obtaining an educational result that meets the requirements of the educational standard presented in the specialist model. Since each student of educational and professional activity proceeds from their previous experience and uses the usual coping strategies, which does not always lead to the desired result, and therefore requires some intervention, something like psychological and pedagogical support. The organization of such support involves combining work using appropriate psychodiagnostic techniques and commenting on their results with an emphasis on those points that are necessary for a constructive solution with a focus on the constructive features contained in coping strategies «Planning a solution to the problem» (developing an analytical approach to the problem in order to plan its solution) and «Positive reassessment» (using the current situation for personal growth).

Statistical comparison of age groups covering the period from adolescence to adulthood allowed us to determine that adolescents differ in the greatest severity of the «Confrontation» and «Escape-avoidance» strategies. Young people are most likely to respond to difficulties in distancing, seeking social support, and accepting responsibility strategies. The subjects of the first middle age group use in a tense situation both a more mature, adaptive form of coping, based on a change in the view of the problem, treating it as a stimulus for personal growth, and immature forms of reactions, such as ignoring the problem, aggressive attitude towards themselves and others, seeking sympathy and support, self-blame, etc. The subjects of the second middle age group were determined to maintain a tendency to maladaptive forms of possessive behavior, the use of its infantile forms, and a significant use of an adaptive complex of coping strategies, which is expressed in.

According to the results of factor analysis obtained on the basis of a matrix of intercorrelation between 49 indicators of ways of settled behavior, self-confidence, attitude to oneself, accentuations of character, psychological defenses, social intelligence, communication skills and personality traits, coping behavior appears as a unity of «Immature defense» (the first factor), «Confidence» (the

second factor), «Self-confidence» (the third factor), «Extraversion» (the fourth factor) and «Exaltation» (the fifth factor).

It is argued that coping behavior is a behavioral function of the subject, formed in the subject-subject relationships of life activity in general, leading and auxiliary (leisure) activities, in particular. The main semantic load of the concept of coping behavior is its interpretation in line with social conditionality, mediation by language and discursive speech due to the constant «honing» of communicative skills caused by the self-image of an individual as a carrier of certain subject functions in the space of social relationships. The psychological basis of coping behavior is the space of interactive discourse as a manifestation of generalized models of social behavior «Me < he/they», «Me > he/they», «Me = he/they».

Keywords: coping behavior, personality, interaction, social relationships, social behavior.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті в наукових фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1. Ма Фу. Вікові особливості копінг-поведінки як результат узагальнення особою інтерактивного досвіду. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. № 8. 2021. С. 27 – 35.

2. Ма Фу. Копінг-поведінка у контексті її системних зв'язків. *Габітус*. 2021. Випуск 27. С. 43 – 50.

Статті у фахових наукових виданнях, включених до реєстру міжнародних наукометричних баз даних:

3. Ма Фу. Система «вчитель – учень/учні» як інтерактивне середовище копінг-поведінки підлітків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (88), Issue: 220, 2020. С. 47 – 50.

4. Ма Фу. Суб'єктна парадигма як базис теоретичної моделі і дослідницького концепту копінг-поведінки. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. № 8 (36), 2020. Pp. 133 – 139.

Стаття у зарубіжній колективній монографії

5. Ма Фу. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі. *Vector of modern pedagogical and psychological Science in Ukraine and the EU countries*. Collective monograph. Part 1. Cuiavian University in Wloclawek, Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. Pp. 111 – 127. (у співавт.).

**Тези доповідей, які засвідчують
апробацію матеріалів дисертації**

6. Ма Фу. Явище булінгу у контексті підліткової кризи. *Тенденції розвитку психології та педагогіки: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 1-2 листопада 2019 року)*. Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 73 – 76. (у співавт.).

7. Ма Фу. Педагогічна взаємодія як одна із детермінант поведінкового конструктиву учнів підліткового віку. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології: збірник тез наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 22-23 листопада 2019)*. Львів, ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 15 – 18. (у співавт.).

8. Ма Фу. Вплив педагогічної взаємодії на копінг-поведінку учнів. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування: збірник тез наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 27-28 грудня 2019)*. Львів, ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 44 – 49. (у співавт.).

9. Ма Фу. Копінг-поведінка та її детермінанти у підлітковому віці. *Роль і місце психології у формуванні сучасної особистості: міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 10-11 січня 2020 року)*. Харків, 2020. С. 101 – 105. (у співавт.).

10. Ма Фу. Установчі ознаки копінг-стратегій: *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 46 – 49. (у співавт.).

11. Ма Фу. Поведінка подолання у контексті педагогічної взаємодії. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук.*

матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 31 січня -1 лютого 2020 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. С. 114 – 118. (у співавт.).

12. Ма Фу. Впевненість у собі як компонент копінг-поведінки. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (14–15 лютого 2020 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 34 – 38. (у співавт.).

13. Ма Фу. Копінг-поведінка як системний об'єкт дослідження. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 2020. (у співавт.).

14. Ма Фу. Тренінгове навчання конструктивній комунікативності як рефлексивна основа копінг-поведінки. *Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of Internet technologies into society*. Abstracts of International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. February 23-26, 2021 P. 519 – 522. (у співавт.);

15. Ма Фу. Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці. *Actual trends of modern scientific research*. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Munich, Germany. 14-16 March 2021. P. 487 – 492. (у співавт.).

ЗМІСТ

| | Стор. |
|--|-------|
| ВСТУП..... | 16 |
| РОЗДІЛ 1 | |
| ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СОЦІУМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ | |
| 1.1. Копінг-поведінка як системний об'єкт дослідження..... | 26 |
| 1.2. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі | 43 |
| 1.3. Копінг-поведінка як контекстуальний феномен інтерактивних взаємовідносин..... | 50 |
| 1.4. Суб'єктне моделювання інтерактивної ситуації індивідом як вихідна основа його копінг-поведінки..... | 64 |
| Висновки до першого розділу..... | 74 |
| РОЗДІЛ 2 | |
| ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СОЦІУМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ | |
| 2.1. Критеріальні ознаки копінг-поведінки | 77 |
| 2.2. Моделювання копінг-поведінки за допомогою психодіагностичних методик..... | 83 |
| 2.3. Планування емпіричного дослідження копінг-поведінки як поведінкового патерну соціумних взаємовідносин..... | 91 |
| 2.4. Склад досліджуваних та їхні вікові психологічні відзнаки | 97 |
| Висновки до другого розділу..... | 103 |
| РОЗДІЛ 3 | |
| КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПЕРМАНЕНТНЕ ЯВИЩЕ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ІНДИВІДА | |
| 3.1. Вікові ознаки копінг-поведінки..... | 106 |
| 3.2. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків..... | 126 |
| 3.3. Факторна концептуалізація копінг-поведінки..... | 142 |
| 3.4. Тренінгове навчання конструктивній комунікативності | |

| | |
|---|-----|
| як рефлексивна основа копінг-поведінки..... | 149 |
| 3.5. Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці..... | 167 |
| Висновки до третього розділу..... | 172 |
| ВИСНОВКИ..... | 177 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 184 |
| ДОДАТКИ..... | 217 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження визначається з'ясуванням умов, необхідних для сприяння формуванню комунікативно розвиненої особистості, що володіє здатністю до адекватної поведінки в різних ситуаціях соціумного буття. Поведінкова проблематика, складаючи практично основний пласт психології людини в соціумі, будучи дослідженою в аспекті вироблення варіабельних навичок інтерактивних і комунікативних взаємин, є основою розробки практичних рекомендацій, необхідних для забезпечення адекватних умов життєдіяльності індивіда в міжособистісному просторі сучасного постіндустріального суспільства. Копінг-поведінка, що розглядається в загальному контексті психології інтерактивної поведінки, при її прицільному дослідженні повинна виявити ті системні властивості, необхідні для встановлення конструктивних взаємин в будь-якій діяльній і комунікативній спільноті.

Теоретичний план проблеми вказує на можливість пошуку психологічних механізмів, за участю яких виникають і розвиваються поведінкові патерни, що забезпечують індивіду комфортне перебування в соціумних ситуаціях різної спрямованості і комунікативно-діяльній організованості. Вивчення копінг-поведінки як такої дає можливість з більшою докладністю вивчати процеси, пов'язані з виробленням особистісних форм поведінки в різних умовах міжособистісних контактів, що, безсумнівно, вельми корисно для загальної персонологічної теорії.

Проблема копінгу (L. Murphy, 1962) та копінг-поведінки (R.S. Lazarus, 1966) наразі розглядається як механізм психологічного захисту та інтерактивних взаємин індивіда, який реалізується при використанні сукупності зовнішніх / внутрішніх ресурсів для подолання середовищних викликів.

Проблематика копінгу представлена дослідженнями, присвяченим теоретичним аспектам копінгу та *владальної* поведінки (Т.Л.Крюкова, А.Б.Коваленко, І.М.Нікольська, В.В.Пузанова, Н.В. Родіна, Н.О. Сирота,

В.М.Ялтонський) з розглядом питань про *напрями її досліджень* (О.Войцеховська, Г. Закалик, С. Грабовська, М. Єсип, Л. І. Дементій, Г.О.Діденко, Н.О. Дубінко, Г. М. Дубчак, Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур, В.О.Олефір, О. Л. Церковський, В. І. Шебанова, С.Г. Шебанова), з висвітленням її *ресурсних* (В. Грандт, В.А. Оверчук, Н.О. Русіна, О.О.Петрова, Т.С. Табурова) і *стратегічних* аспектів (Л. І. Дементій, Ю.А.Дружиніна) зі зверненням до проблематики *особистості* та інтегральної *індивідуальності* (І. І. Ветрова, О.Л.Малиновська, С.Б.Величковська, В.В. Попова). Копінг-поведінка як така розглядається в контекстах сімейних (Н.О. Белорукова, Т. В. Гущина, О.В.Куфтяк, К.Л.Калугіна), життєвих (В.Д. Альперович, Л. Є. Ляшин) та професійних *труднощів* (М.М. Дідух, О.О.Назаров, О.І. Склень), що вимагають відповідної життєстійкості (К.Муздибаєв, В. О. Олефір).

Існують роботи, присвячені вивченню копінг-поведінки в підлітковому (О.О. Карбанова, В.О. Левченко, Н. В. Нижегородцева, С. С. Тарасова, С.А.Хазова, Н.В. Останіна), юнацькому (О.В. Кобзева, М.С. Замишляєва), зрілому віці (Т.В. Бушуєва). Показано, що формування копінг-поведінки відбувається у життєвому просторі (І.О. Корнієнко) під впливом ситуаційного контексту (К. І. Корнєв).Розглядаються питання копінг-поведінки, пов'язані з професійною діяльністю вчителів (Т. А. Данилова, А.В.Кіясь) та навчально-професійною діяльністю студентів (З.Б. Кучина, І.Л.Шелєхов, О. Г. Берестенєва, І. А. Дубініна, С.А. Лігер, В.В. Пічурін).

Оскільки копінг-поведінка, будучи за своїм генезисом поведінковим утворенням, здійснюється у першу чергу в інтерактивному плані, підпорядкованому отриманню особистісно значущого результату у контексті соціумного середовища, остільки цілком резонним буде постановка питання про вплив соціумної обстановки на формування особистісних інтерактивних механізмів, що забезпечують комфортне функціональне перебування в соціумному середовищі. З огляду на зазначене цілком обґрунтованим є вибір

теми дисертаційного дослідження «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах»

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної науково-дослідної теми кафедри теорії та методики практичної психології «Науково-методичні основи практичної підготовки психологів» (номер держреєстрації 0113U003018) та кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології «Розвиток професійних якостей майбутніх фахівців соціономічної сфери» (номер держреєстрації 0121U100131), що входять до тематичного плану науково-дослідної роботи Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Тему дисертації затверджено вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31 жовтня 2019 р.).

Мета дослідження – на основі системно-методологічного аналізу побудувати концептуальну модель копінг-поведінки як особистісного поведінкового утворення, детермінованого взаєминами у соціумномусередовища.

Об'єкт дослідження – копінг-поведінка в юнацькому віці.

Предмет дослідження – копінг-поведінка студентів-першокурсників вищого навчального закладу.

Завдання:

1. Визначити та узагальнити методологічні та теоретичні аспекти проблеми копінг-поведінки.
2. Розробити та теоретично обґрунтувати системну концепцію копінг-поведінки та психологічну модель її розвитку.
3. Виявити головну тенденцію розвитку копінг-поведінки.
4. Дослідити психологічні особливості копінг-поведінки в умовах навчально-професійної діяльності.

5. Визначити психологічні умови розвитку копінг-поведінки студентів-першокурсників вищого навчального закладу.

Гіпотеза дослідження. Копінг-поведінка є процес набуття інтерактивного досвіду, який утворюється в індивіда у безпосередньому соціальному середовищі під впливом власних особистісних якостей, його ставлення до себе і до інших, акцентуацій характеру як показника переваг у виборі патернів поведінки, а також психологічних захистів, що забезпечують йому інтерактивний психологічний комфорт. Основним механізмом набуття досвіду є рефлексивне ставлення індивіда до власних особистісних ознак у контексті ситуацій соціумного середовища.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: основні положення системного аналізу (В.О. Ганзен, Б.Ф. Ломов, А.І.Уйомов, А.В.Фурман та ін.); суб'єктно-діяльнісного (Л. К. Велитченко, А. В. Карпов, Д.О.Леонт'єв, В. О. Моляко, В. А. Роменець, В. О. Татенко, О. Я. Чебикін та ін.); теорії функціональної системи (П.К.Анохін); соціальної детермінації психічних явищ (Л.М. Веккер, Л. С. Виготський, О. М. Леонт'єв, Е.Фромм та ін.); категорії суб'єкта (К.О.Абульханова-Славська, А.В.Брушлинський, С.Л.Рубінштейн, Е.А.Сергієнко, В.О.Татенко та ін.), теорії копінг-поведінки (В.Й.Бочелюк, А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна, Р.Лазарус, С.К.Нартова-Бочавер та ін.) та поведінки подолання (С. Б. Величковська, В.І.Ветрова, Т. В. Гущина, М.М.Кашенкова, Т. Л. Крюкова, І. М.Нікольська, Н.О. Сирота, В.М.Ялтонський та ін.), особистості (К. О. Абульханова-Славська, В.В.Рибалка, О. П. Саннікова, А.А.Фурман та ін.), діяльності (О.М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов, Л. А. Радзіховський, В. І.Слободчиков, Г.В.Суходольський, В. Ф. Шадриков та ін.), свідомості (Б. Г. Анан'єв, Д.І.Дубровський, О.М.Леонт'єв, С. Л. Рубінштейн, О. Г. Спіркін, К.В.Шорохова та ін.); освітньої моделі професійного становлення особистості (С.К.Шандрук); емоційної регуляції діяльності (О.Я.Чебикін), педагогічної взаємодії (Л.К.Велитченко, Я.Л.Коломінський та ін.), міжособистісної взаємодії (О.В.Ситнік), соціальної взаємодії (О.Ю.Булгакова), психології

фасилітативності (М.Й.Казанжи), прийняття рішення (О.І. Санніков), подолання бар'єрів (А. В. Массанов, А.О.Саннікова), базові положення організації психологічного дослідження (А. Анастасі, Л.Ф.Бурлачук, К.М.Гуревич та ін.).

Методи дослідження:

- метод аналізу літературних джерел, підпорядкований завданню виявлення вихідної системи понять, потрібних для опису предмета дослідження;

- метод аналогового моделювання, за допомогою якого відтворювалися найбільш істотні предикати у структурі та функціях копінг-поведінки;

- констатувальний експеримент, який був спрямований на визначення психологічних особливостей копінг-поведінки в умовах навчальної та навчально-професійної діяльності;

- формувальний експеримент, специфіка якого складалася у цілеспрямованому і систематичному розвитку у досліджуваних студентів психологічних регуляторів копінг-поведінки на основі її суб'єктно-особистісно-діяльнісної моделі.

В емпіричному дослідженні застосовувались методика «Способи владнальної поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман; адаптація Т.Л.Крюкової, О.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвої), скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості (Міні-Мульт) (Дж. Кинканнон; адаптація В.П.Зайцева і В. Н. Козюлі), п'ятифакторний особистісний опитувальник (Р.МакКрає і П. Коста; адаптація А. Б. Хромова), опитувальник самоствавлення (В. В. Столін і С. Р. Пантілеєв), особистісний опитувальник для діагностики типу акцентуації особистості (Г.Шмішек, К.Леонгард), тест впевненості в собі (В. Г. Ромек), тест «Соціальний інтелект» (Дж. Гілфорд, М. О'салліван; адаптація: Є. С. Михайлова), тест для діагностики механізмів психологічного захисту (Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х. Р. Конте), тест оцінки комунікативних умінь (А.О.Карелін), тест емоційної зрілості (О.Я.Чебикін).

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота виконувалась на базі Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського (факультет дошкільної педагогіки і психології, соціально-гуманітарний факультет), Ізмаїльського державного гуманітарного університету (факультет української філології та суспільних наук), загальноосвітніх шкіл № 107 (м. Одеса), №10 (м.Ізмаїл). Всього дослідженням було охоплено 497 осіб.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження.

Вперше на основі структурно-функціонального та суб'єктно-особистісно-діяльнісного підходів теоретично обґрунтована і розроблена концепція копінг-поведінки як континууму інтерактивних взаємин індивіда з мінливими обставинами середовища, які створюють основу для функціональних і особистісних узагальнень; аргументовано доцільність вивчення копінг-поведінки в суб'єктній особистісно-діялісно-поведінковій парадигмі; показано, що копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує перебування та пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні поведінкові патерни.

Поглиблено розуміння копінг-поведінки як біхевіорального явища, особистісного за змістом і інтерактивного за формою, якому притаманні ознаки самопізнання, ставлення до себе, саморегуляції у міжособистісному контексті діяльності. *Обґрунтовано* положення про Я-концепцію як регулювальну основу копінг-поведінки, висхідну до досвіду вирішення діалектичних протиріч суб'єкт-суб'єктних відносин у континуумі соціумних ситуацій.

Набули подальшого розвитку теоретичні положення про педагогічну взаємодію як діялісню основу формування копінг-поведінки в процесі навчальної та навчально-професійної діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що теоретичні та емпіричні результати з психології копінг-поведінки можуть увійти у зміст лекційних і практичних занять з вікової та педагогічної психології за темами «Психологія навчання», «Психологія учіння», «Психологія педагогічної діяльності», «Психологія педагогічної взаємодії». Теоретичні положення про особистість і діяльність як інструменти суб'єктності можуть бути використані викладачами у лекціях та семінарах із загальної психології за темами «Психологія свідомості», «Психологія особистості», «Психологічна теорія діяльності».

Особистий внесок автора полягає у: розкритті принципів дослідження копінг-поведінки як складного багатоаспектного інтерактивного явища; побудові суб'єктної моделі копінг-поведінки, структурні характеристики якої пов'язані зі самопізнанням, ставленням до себе та саморегуляцією у міжособистісному контексті діяльності; обґрунтуванні положення про соціумні взаємини як основний інтерактивний феномен копінг-поведінки; розробці типології копінгових моделей.

У спільних публікаціях авторським є наступне. У статті «Система «вчитель – учень/учні» як інтерактивне середовище копінг-поведінки підлітків» (співавтор Л.К.Велитченко) авторським є положення про вплив педагогічного середовища на участь учнів у соціальних відносинах. У статті «Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі» (співавтор Л.К.Велитченко) автором розроблена ідея про значущість суб'єкт-суб'єктних відносин для формування копінг-поведінки. У статті «Вікові особливості копінг-поведінки як результат узагальнення особою інтерактивного досвіду» (співавтор Л.К.Велитченко) автором розроблено теоретичні положення про копінг-поведінку як результат узагальнення інтерактивного досвіду особистості.

У роботі «Явище булінгу у контексті підліткової кризи»автору належить ідея опису явища з огляду на деструктивні моменти дорослішання . У роботі «Педагогічна взаємодія як одна із детермінант поведінкового конструктиву учнів підліткового віку» (співавтор Л.К.Велитченко) автор

розробив алгоритм формування поведінкового конструктиву. У роботі «Вплив педагогічної взаємодії на копінг-поведінку учнів» (співавтор Л.К.Велитченко) автором була запропонована ідея про запозичення особистісних якостей у значущого іншого у процесі розвитку копінг-поведінки. У роботі «Копінг-поведінка та її детермінанти у підлітковому віці» авторською є ідея про наслідування і запозичення поведінкових елементів. У науковому повідомленні «Установчі ознаки копінг-стратегій» (співавтор Л.К.Велитченко) автору належить ідея формування готовності до подолання перешкод в процесі комунікацій. У публікації «Поведінка подолання у контексті педагогічної взаємодії» (співавтор Л.К.Велитченко) автору належить розробка тези про залежність розвитку копінг-поведінки від організації навчального середовища. У роботі «Впевненість у собі як компонент копінг-поведінки» авторським є положення про прояв суб'єктності індивіда в рівні його впевненості у своїй функціональній спроможності. У роботі «Копінг-поведінка як системний об'єкт дослідження» авторським є положення про залежність формування копінг-поведінки від соціальних та педагогічних чинників. У роботі «Тренінгове навчання конструктивній комунікативності як рефлексивна основа копінг-поведінки» авторським є положення про залежність копінг-поведінки від культуральних особливостей її спеціального формування в тренінговому навчанні. У роботі «Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці» авторським є положення про залежність копінг-поведінки від мовних особливостей його здійснення.

Надійність і вірогідність результатів дослідження визначається використанням філософських категорій причинності, причини і наслідку, сутності і явища, змісту і форми, методологічних принципів детермінізму, єдності свідомості та діяльності, суб'єктності, атрибутивності, предикативності, конгруентності, функціональної системи, загально психологічних категорій суб'єкта, свідомості, особистості, діяльності, їх конкретизації у суб'єкт-суб'єктних та суб'єкт-об'єктних зв'язках, згідно з

якими було розроблено модель, методику аналізу копінг-поведінки, систему завдань для формувального експерименту.

Вірогідність результатів ґрунтується також на використанні методів математичної статистики при обробці емпіричних результатів із використанням комп'ютерної програми SPSS 21.0 for Windows (кореляційний аналіз, факторний аналіз, параметричний критерій t - Ст'юдента).

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження доповідались на міжнародних науково-практичних конференціях «Тенденції розвитку психології та педагогіки» (Київ, 2019), «Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології» (Львів, 2019), «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 2019), «Роль і місце психології у формуванні сучасної особистості» (Харків, 2020), «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (Одеса, 2020), «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» (Київ, 2020), «Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук» (Одеса, 2020), «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі» (Запоріжжя, 2020), «Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of Internet technologies into society» (Стокгольм, 2021), «Actual trends of modern scientific research» (Мюнхен, 2021).

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** у діяльність відділу освіти Ізмаїльської міської ради (довідка № 1-7/295 від 28.10.2021), державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського (довідка 1215/11 від 31.12.2020), державного закладу «Західноукраїнський національний університет» (довідка 126 від 17.09.2021), національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (довідка № 66-04/11 від 20.09.2021), державного закладу «Чорноморський національний університет імені Петра Могили» (довідка № 03/1236-08 від 17.09.2021).

Публікації. Основні результати дослідження відображено в 15 публікаціях, з них: 2 статті, що були опубліковані в наукових фахових виданнях України, 2 статті у зарубіжних наукових періодичних виданнях, 1 стаття у зарубіжній колективній монографії, 10 публікацій у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 317 найменувань, з них 19 іноземними мовами, 8 додатків. Основний зміст дисертації, викладений на 176 сторінках комп'ютерного набору, містить 16 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг дисертації 277 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ СОЦІУМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ

1.1. Копінг-поведінка як системний об'єкт дослідження

Вихідним моментом наукових пошукувань є загальне уявлення дослідника про сутність досліджуваного явища, що зазвичай спирається на попередні студії літератури з проблеми. Таке бачення слугує основою для формулювання апріорних методологічних принципів, що покликані відтворити логіку конкретної предметної сфери, не тільки концептуалізуючи її, але й враховуючи всі умови, в яких знаходиться об'єкт пізнання, виділяючи головні, істотні властивості та їх зв'язки.

Такими принципами у нашому дослідженні стали принципи: а) *системності* (копінг-поведінка має такі ознаки системи, як цілісність, ієрархічність будови, структуризація, множинність опису, здатність володіти всіма ознаками системи); б) *онтологічності* (копінг-поведінка має ознаки відповіді на ситуацію, залежності від рис особистості, здійснення за допомогою суб'єктних функцій); в) *соціумності* (копінг-поведінка виникає і існує у соціумному середовищі як інтерактивне явище, що за певних умов потребує комунікативної підтримки); г) *поведінковості* (копінг-поведінка існує в інтерактивних взаємовідносинах, які спираються на такі особистісні форми поведінки, як усталені поведінкові патерни); д) *функціональності* (копінг-поведінка відбувається як моделювання ситуації, апробування мети дією, зміна схеми дії, якщо потрібно); е) *психологічності* (копінг-поведінка спирається на дані самопізнання, самооцінки у процесах саморегуляції); є) *процесуальності* (копінг-поведінка спирається на імпліцитне знання контексту і відбувається як вербально-прагматична поведінка з певними ознаками самопрезентації); ж) *розвитковості* (копінг-поведінка розвивається на основі оволодіння нормами і правилами, узгодження своїх

комунікативних дій з такими ж діями інших та встановлення емоційного зв'язки з ними).

Наведене можна представити у вигляді поаспектної схеми проблематики копінг-поведінки (рис. 1.1) та її циклічної концептуальної моделі (рис. 1.2).

| |
|--|
| <p>1. СИСТЕМНИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка система ознаки системності принципи системності</p> |
| <p>2. ОНТОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка відповідь на ситуацію залежить від рис особистості здійснюється за допомогою суб'єктних функцій</p> |
| <p>3. СОЦІУМНИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка безпосереднє соціумне середовище контекст взаємодії (соціальна, групова, міжособистісна) підтримка (організаційна, фасилітативна)</p> |
| <p>4. ПОВЕДІНКОВИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка інтерактивні взаємовідносини особистісні форми поведінки поведінкові патерни</p> |
| <p>5. ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка моделювання ситуації апробування мети дією зміна схеми поведінки</p> |
| <p>6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ копінг-поведінка</p> |

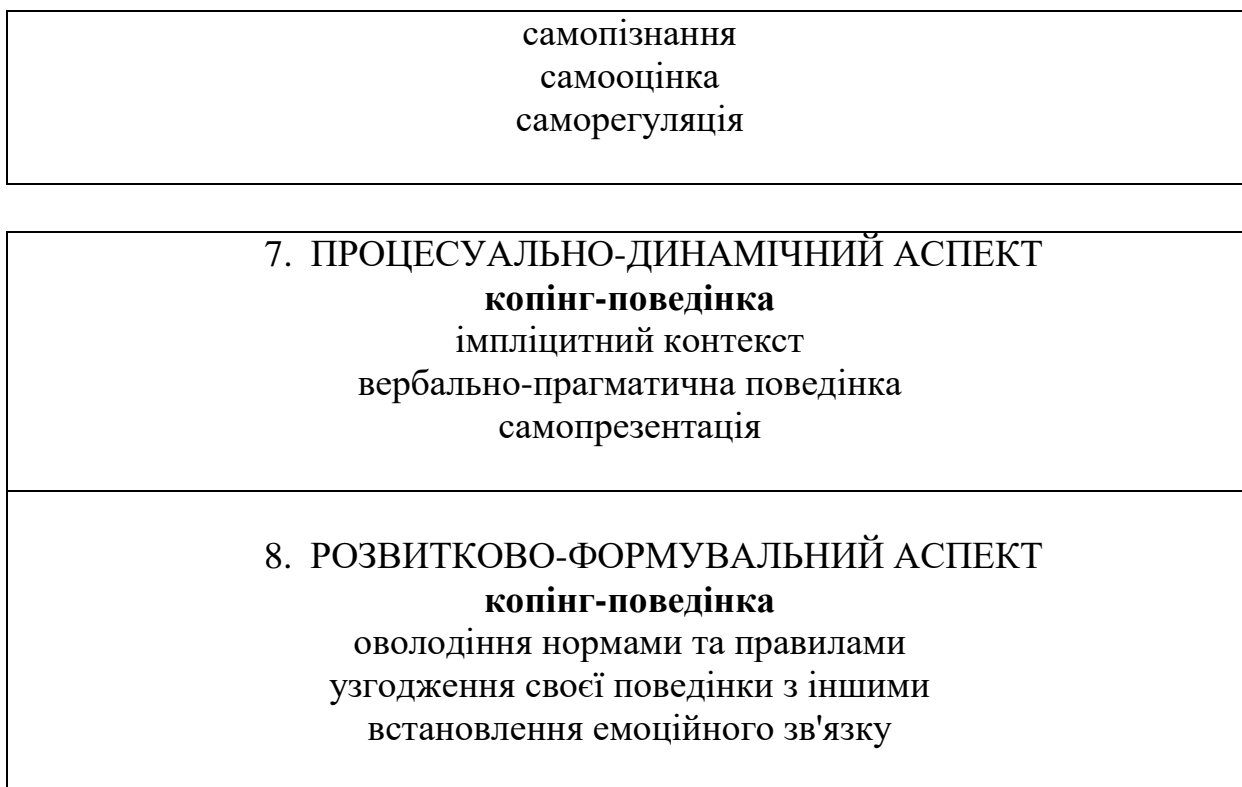


Рис.1.1. Поаспектна схема проблематики копінг-поведінки

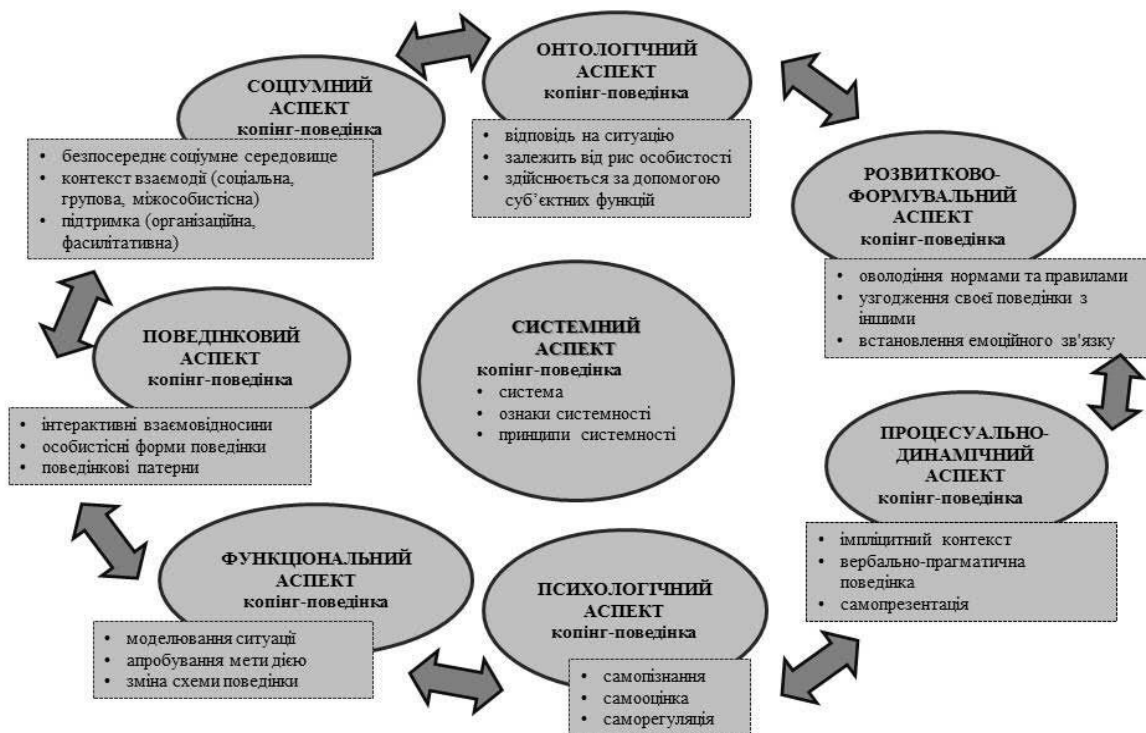


Рис. 1.2. Циклічна (концептуальна) модель копінг-поведінки

Згідно із наведеною моделлю, копінг-поведінка, яка традиційно трактується як механізм відповіді на стресову ситуацію з метою її подолання або захисту від неї, постає як континуум інтерактивних взаємин індивіда з мінливими обставинами середовища, де абсолютно однакові дії практично відсутні і тому вимагають фактично нового виконання, створюючи цим самим основу для відповідних генералізацій і узагальнень. Оскільки кожна дія спрямована на досягнення мети, основна психологічна особливість якої полягає в її антиципації як здатності побачити не тільки шуканий результат, але і шлях, який веде до цього результату, оскільки апробування мети дією зміцнює функціональну складову копінг-поведінки в плані збільшення ресурсного арсеналу, що володіє більш високим рівнем узагальненості і, отже, точності та ефективності.

Розглядаючи інтерактивні відносини як процес обопільного впливу комунікаторів як носіїв відповідного комунікативного і діяльнісного досвіду, ми цим самим відзначаємо факт залучення кожного з них до суб'єктного досвіду іншого і деякої взаємної зміни поведінки, взаємин, установок. Оскільки обмін діями і взаємні зміни в ході такого обміну здійснюються за участю механізмів саморегуляції, що передбачають відповідний інформаційний обмін із середовищем, оскільки отримання необхідної для цього інформації визначається тим, як індивід моделює ситуації і які узагальнені моделі стосовно них у нього складаються. Це означає, що копінг-поведінка як така є наслідком саморегуляції поведінки на основі сформованих комунікативних моделей.

Отже, загальний напрям дослідження визначається формулюванням вихідної тези, яка, по суті, є розгорнутою дефініцією основного поняття. Нашою вихідною тезою щодо копінг-поведінки, яка: а) є відповіддю на ситуацію на основі її когнітивної оцінки (R. S. Lazarus, S. Folkman, 1984), що стабільно залежить від особистісних рис індивіда (C.S. Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, 1989) і є разом з її носієм – особистістю часткою адаптаційного континууму (Jr. P.T. Costa, M.R. Somerfield, K.R. McCrae,

1996) за рахунок оцінки і вибору копінг-стратегії (N. Bolger, A. Zuckerman, 1995); б) залежить від впливу певних рис особистості (J. Suls, R. Martin, 2005), будучи їх епіфеноменом (D.P. McAdams, J.L. Pals) і, отже, є особистісним процесом (M.Vollrath, 2001); в) здійснюється за допомогою безлічі поведінкових, пізнавальних функцій і сприйняття (L. I. Pearlin, C.Schooler, 1978); г) впливає на соціальний, когнітивний та особистісний розвиток та адаптацію (E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood, 2003) [цит. за 178] є *твердження про систему «суб'єкт₁ - суб'єкт₂»* як головну детермінанту особистісного досвіду людини, яка формує відповідні стилі співіснування – копінг-стратегії (Е.Хайм, С. Хобфолл) за рахунок регулювання дій в умовах стресу (E. Skinner, K. Edge, 2002) [цит. за 178] у подіях соціумного буття. Таке співіснування відтворює загальну картину соціалізаційних процесів, в яких людина відстоює своє намагання не тільки бути особистістю, але й особистістю певного типу, відповідної її уявленню про суб'єктність власного «Я».

У цих процесах присутні такі різноспрямовані тенденції, як бути: а) схожим на інших, де індивід засвоює форми поведінки, типові для оточення; б) не схожим на інших, відстоюючи своє право на індивідуальність. Вважаємо, що зазначена обставина містить основне протиріччя особистісного розвитку.

Єдиної класифікації копінгу або типів копінг-стратегій не існує. Базовим вважається запропоноване Р.Лазарусом і С.Фолкман (1984) розмежування між проблемно-орієнтованим і емоційно-орієнтованим копінгом [35]. Копінг вивчають у рамках психологічних захисних можливостей людини (Б. Компас, Н.Хаан та ін.), сукупності особистісних рис (К. Шефер, Р. Горзух) у процесі взаємодії з навколишнім середовищем (Р.Лазарус, С. Фолькман, Р. Горзух та ін.) [47].

Копінг як такий розглядається як: а) специфічний его-процес (Н.Хаан, Т.Кроубер); б) відносно стійка характеристика особистості (Моуз); в)

ментальне конструювання концепту загрози призйткненні зі стресором (Р.Лазарус, С.Фолкман) [152].

Потреба у копінгу виникає при необхідності усунення або психологічного подолання критичної ситуації [188] в залежності від ступені стресогенності події, загрози фізичному або психічному благополуччю особистості, пов'язана з чутливістю людини до стресу, яка впливає на вибір активних стратегій владнання [168].

У копінгу (опанувально-владнальній поведінці), який складається із дій, спрямованих на подолання стресових обставин, виокремлюють проблемно-орієнтовану та емоційно-орієнтовану стратегії, стратегії уникнення проблеми, перетворювальні стратегії, прийоми пристосування, допоміжні прийоми самозбереження [158].

Копінг-поведінка трактується як відповідь індивіда на проблемну ситуацію, головною ознакою якої є адаптування до стресової ситуації [188] за допомогою продуктивних (проблемний аналіз, співробітництво), відносно продуктивних (надання смислу, емоційна розрядка, компенсація, відволікання) та непродуктивних стратегій (стримання, ігнорування, активне уникання) [104].

Копінг розглядають як усвідомлену й цілеспрямовану активність людини відповідно реагувати на загрозливу для неї ситуацію, як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем шляхом використання певних когнітивних, поведінкових і емоційних зусиль з метою адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах при використанні ресурсів моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння [55, 100].

У копінг-поведінці зазвичай апелюють до базисних копінг-стратегій та особистісно-середовищних копінг-ресурсів, до яких належать особистісна і професійна самооцінка, локус контролю [61]. Стверджують про те, що рівень ресурсності людини пов'язаний з локусом контролю та типом поведінки в стресовій ситуації [73]. Психологічні ресурси, до яких індивід вдається в разі

необхідності, сходять до його когнітивних, психомоторних, емоційних, вольових та інших властивостей, які являють себе у вигляді самоконтролю, самооцінки, в почутті власної гідності, мотивації тощо. До професійних ресурсів належать знання, досвід, індивідуальний стиль діяльності, до фізичних – рівень фізичного і психічного здоров'я, функціональних резервів людини. Вельми значуща роль матеріальних ресурсів [164].

Якщо копінг-поведінку розглядати в адаптаційній парадигмі, як таку, що підтримує психічну рівновагу у проблемній ситуації за рахунок: а) психотичних захисних механізмів (відкидання реальності, спотворення, ілюзорна проекція); б) незрілих механізмів (фантазія, проекція, відхід у хворобу, компульсивність); в) невротичних механізмів (інтелектуалізація, формування реакції, зміщення, дизасоціації); г) зрілих захистів (сублімація, альтруїзм, супресія, антиципація, гумор [176], то вельми значущими у цьому плані є вказівки щодо функцій: а) сомато-вегетативної системи (автоматичні зміни в серцево-судинній, дихальній, нервовій, вегетативній системах); б) поведінкової системи (автоматична зміна моторної активності, зміна міміки, пантоміміки, загального малюнка поведінки людини); в) психологічного захисту (автоматичне включення психологічних захисних механізмів); г) владнальної поведінки (усвідомлення виниклих труднощів з апелюванням до знань про те, як слід долати ситуацію даного типу, і застосування цих знань на практиці) [173].

Становлення копінг-поведінки відбувається як розширення репертуару копінг-стратегій на кожному етапі становлення особистості [96]. Копінг-стратегії розділяють за ступенем їх ефективності при використанні в різних ситуаціях з метою забезпечення благополуччя людини відповідно до вимог ситуації згідно індивідуальному способу інтерактивних взаємин в ній [100].

Вивчення проблеми копінг-поведінки значною мірою співвідносно з принципами психології розвитку Г.С.Костюка, генетичним підходом С.Д.Максименка, теорією вчинку В.А.Роменця, суб'єктно-вчинковою парадигмою В.О. Татенка, психологією розуміння А.Б. Коваленко, уявленням

про життєві кризи та способи їх вирішення Т.М. Титаренко [107]. У практичному плані воно все ж таки відбувається на рівні емпіричного вивчення певних її параметрів у співвідношенні із індивідуально-психологічними або соціально-демографічними характеристиками. З огляду на системний характер копінг-поведінки було запропоновано розглядати її на рівні окремих актів владнальної поведінки, виокремлюючи в них специфічні і неспецифічні типи копінгу, що дозволило дійти висновку про те, що феномен владнальної поведінки відкривається розумінню лише через протиставлення копінгу і не-копінгу у соціальному середовищі як підсистема, яка є невід'ємною складовою системи «стресор – особистість, що долає» [107].

На розвиток механізмів копінг-поведінки впливає сукупність обставин або умов, ситуаційних детермінант у значенні континууму «минуле-сьогодення-майбутнє» з огляду на її суб'єктивну оцінку індивідом [115].

Наголошується, що опанувальна (владнальна) поведінка особистості відбувається у життєвому просторі самоздійснення під впливом навчання і виховання шляхом залучення механізмів наслідування, навіювання, зараження, з одного боку, та цілеспрямованого навчання певним поведінковим прийомам, з іншого [117].

Було доведено, що поведінка людини в проблемній ситуації вимагає від неї прояву таких важливих якостей, як активність, самовизначення, відповідальність за наслідки [132].

Про важливість соціумного оточення для здійснення поведінки взагалі та копінг-поведінки, зокрема, йдеться у положенні, згідно з яким поведінка людини в кожен даний момент визначається тією конкретною цілісністю, до якої належить її актуальне оточення [140]. Перебування людини у континуумі життєвих ситуацій формує у неї «владнальний» інтелект, який розглядається як психологічна компетентність у розв'язанні життєвих задач задля успішного досягнення значущих цілей та забезпечення створення сприятливих взаємовідносин із оточуючими і підвищення психологічного

благополуччя у соціальних взаєминах. Оптимальними є копінг-стратегії, спрямовані на безпосереднє вирішення складних ситуацій [146].

На нашу думку, сутність копінг-поведінки, яку трактують як пристосування до стресової ситуації (L.Murphy) за рахунок адаптаційних можливостей (R.Lazarus), полягає в розв'язанні діалектичного протиріччя між суб'єктами ситуації, що вказує на необхідність звертання до положень суб'єктно-ситуаційного підходу. Зокрема, стверджують, що стресові ситуації вимагають «... від індивіда таких дій і умов, які знаходяться на границі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні у нього резерви» [11, с. 5].

Згідно нашої теоретичної позиції, істотні ознаки в змісті понять «суб'єкт» [12, 24, 226, 233, 255] і «ситуація» [28, 29, 60, 74, 153] при їх зіставленні утворюють основу для побудови теоретичної моделі копінг-поведінки з виділенням в ній відповідних взаємозалежностей.

Суб'єкт як такий є не просто носієм діяльності і пізнання [266, с. 661], а психологічним центром з імпліцитно представленою внутрішньою програмою, націленою на забезпечення основного імперативу буття – збереження існування у самому широкому сенсі за рахунок використання зовнішніх ресурсів (у нашому випадку – ресурсів ситуації) та внутрішніх ресурсів, висхідних до суб'єктного досвіду. Внутрішня програма як суб'єктне утворення є результатом актів самоорганізації, з одного боку, а з іншого – передумова регулювання та моделювання власної поведінки відповідно до осмислювання змісту ситуації, що переживається індивідом як безпосередня даність його існування.

Зі сказаного випливає, що суб'єктивне відображення ситуації і себе в ній є, по суті справи, процесом контролю особистості за своєю поведінкою в середовищі [320], де найбільш інформативними є дискурсивні ознаки міжособистісного простору, які у наступному входять до складу відповідних копінг-стратегій як результат узагальнення обставин копінг-поведінки.

Якщо розглядати вихідну тезу дослідження як розгорнуту дефініцію його основного поняття, то «згортання» цієї тези може забезпечити відповідне визначення, що містить перелік ознак, які о свої сукупності можуть розглядатися як «ознакова модель», тобто така, яка містить ознаки без вказівки на взаємозв'язки між ними. Спираючись на вище наведені ознаки, отримуємо наступну дефініцію: *копінг-поведінка є самоорганізаційною (саморегульованою) поведінкою індивіда в інтерактивних процесах соціумного буття, яка спирається на осмислювання ним змісту ситуації шляхом використання дискурсивних (діалогових, мовленнєвих) ознак міжособистісного простору.*

Спрощуючи наведене формулювання, ми отримуємо можливість вказати на таку ознаку, як самоорганізація (саморегуляція), яку ми вважаємо провідною для копінг-поведінки як поведінки у складних (стресогенних) обставинах існування.

Звернувшись до структури самосвідомості, ми виявляємо, що над саморегулятивними процесами «надбудовуються» такі її складові, як самопізнання та самооцінка[22]. Самопізнання, являючи собою вищу форму самовіддзеркалення, ґрунтується на єдності пізнавальних дій людини, направлених на себе як на діяльного суб'єкта в соціальному оточенні, і переживанні себе як живої істоти. Самооцінка як оцінка самого себе є думкою про ступінь своєї відповідності як особистості еталону належного в цілому або в його окремих аспектах.

Саморегуляція як компонент самосвідомості «здійснює функцію управління власною поведінкою відповідно до отриманої актуальної моделі своєї взаємодії в прагматичній ситуації» [204, с. 352]. До її структури входять: а) прийнята суб'єктом мета; б) модель значущих умов діяльності; в) програма виконавчих дій; г) критерії успішності; д) інформація про досягнуті результати; е) оцінка відповідності результатів критеріям успіху; є) рішення про необхідність і характер корекцій діяльності [204, с. 352].

Загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, залежній від конкретних умов, а також від характеристик нервової діяльності, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій, що формується в процесі виховання [204, с. 352].

На підставі викладеного вихідна теза стосовно копінг-поведінки отримує наступне уточнення. *Копінг-поведінка базується на знанні як про власні особистісні якості, так і про еталон належного у даному оточенні (соціальному, соціально-психологічному, міжособистісному) з виокремленням (рефлексуванням) значущих умов, ефективних виконавчих дій відповідно до критеріїв успішності.*

Поняття копінг-поведінки як таке може бути конкретизовано за допомогою суджень, заснованих на використанні діалектичних законів: а) перехід кількості в якість (зміна якості об'єкта відбувається за умов досягнення певної межі при накопичення кількості змін) [266, с. 488]; б) єдність і боротьба протилежностей (виражає джерело саморуху і розвитку явищ) [266, с.183-184]; 3) заперечення заперечення (ланцюг взаємопов'язаних переходів при досягненні результату) [266, с. 471 – 472].

Згідно із законом переходу кількості в якість, копінг-поведінка зазнає певних змін в процесі інтерактивних взаємовідносин із соціальним оточення завдяки осмислюванню та узагальненню достатньої кількості дискурсивних ознак у міжособистісному просторі, які слугують основою для виникнення відповідної внутрішньої суб'єктної програми, що використовується у подальших поведінкових актах.

Закон єдності та боротьби протилежностей у копінг-поведінці проявляє себе у діалектичному протистоянні «Я» і «Не-Я» учасників ситуації (ситуацій), як головного протиріччя у виробленні прийнятного способу поведінки, що задовольняє всіх учасників. Континуум таких протистоянь сприяє розвитку досить варіабельних навичок міжособистісної поведінки.

Закон заперечення заперечення вказує на те, що копінг-поведінка є поведінкою, заснованою на фіксації в пам'яті вдалих і результативних

патернів, використовуваних у подальших ситуаціях з тим, щоб бути заміненіми ще більш досконалішими патернами у наступному.

Зауважимо, що визначення поняття копінг-поведінки необхідним чином впирається в проблему предмета психології як теоретико-методологічного підґрунтя будь-якого дослідження. Якщо проблема предмету психології у самому загальному вигляді постає як проблема підходу до трактування поняття психіки як особливої форми відображення суб'єктом об'єктивної реальності [266, с. 547] з посиланням на принципи детермінізму, розвитку, єдності свідомості та діяльності, то проблема предмету дослідження майже повністю залежить від розуміння його об'єкту – психічного, його структури та міри його вивченості.

Розглядаючи проблему психічного, у першу чергу, як відображувальної діяльності, з огляду на категорії суб'єкту та об'єкту, ми обов'язково маємо звернутися до ідеї про те, що їх зв'язок постає як детермінанта обопільних змін. Вказуючи на взаємозв'язок суб'єкта з об'єктивною реальністю, Г.С.Костюк, зокрема, зазначає, що пізнання людиною оточення не тільки регулює, але й змінює її саму як особистість [122], яка, за В.А.Роменцем, зливається з реальністю буття [166, с. 68].

Це означає, що копінг-поведінка є, по суті справи, моментом «злиття» суб'єкту і об'єкту, яке супроводжується їх обопільним змінням, в якому відображуються особливості сприйняття та переживаннями ними актуальної ситуації з прицілом на своє особистісне майбутнє. У такому переживанні присутнє, як ми вважаємо, загальне уявлення індивіда про себе і як особистість взагалі, і як особистість у даній конкретній міжособистісній ситуації, зокрема.

Отже, копінг-поведінка за ознаками саморегуляції відповідно до вимог континууму ситуацій не тільки змінює у певному сенсі ці ситуації, але й сама зазнає відповідних змін. Ці зміни, відбуваючись перманентно як кількісне накопичення виконавчих дій, не можуть не зачіпати самоствавлення індивіда, викликаючи тим самим необхідність вдаватися до психологічних захистів.

Психологічний захист, механізмами якого є заперечення, моделювання, ідентифікація, придушення, проєкція, ізоляція, раціоналізація [295, с. 176]; витискання, заперечення, проєкція, ідентифікація, регресія, ізоляція, раціоналізація, конверсія [204, с. 121], захищаючи свідомість від трамвувальних переживань і усуваючи психологічний дискомфорт, у певному сенсі змінює саму свідомість [295, с. 176]. Психологічний захист у більш широкому сенсі як позначення будь-якої поведінки, що знімає психологічний дискомфорт, сприяє формуванню негативізму і зміні систем міжособистісних стосунків [204, с. 121].

Наведені міркування уможливають характеристику *копінг-поведінки* як об'єктивації образу «Я» індивіда (індивідів), що зазнає впливу як з боку ситуації («Я» в інтерактивній діаді «Я – Інший/Інші»), так і з боку психологічних захистів («Я-актуальне – Я-ідеальне»). В останньому випадку присутні ті чи інші психологічні захисти, що показали свою практичну результативність в континуумі життєвих ситуацій як засіб, що забезпечує відповідний психологічний комфорт і самоповагу. Останнє є, на нашу думку, психологічною умовою впевненості в собі як у суб'єкті власної поведінки з урахуванням особистісної значущості подій, що відбуваються.

Розглядаючи копінг-поведінку як поведінку уявного «Я», спроектованого на контекст тієї чи іншої ситуації, ми можемо стверджувати про існування наступних варіантів копінгу: а) індивід підлаштовує ситуацію під себе (Я > ситуація); б) індивід підлаштовується під ситуацію (Я < ситуація); в) відчуває себе частиною ситуації (Я = ситуація).

Якщо поставитись до копінг-поведінки як до об'єкту дослідження, що містить опис стійких і необхідних відношень у даній галузі, закріплених в системі наукових абстракцій [245, с. 4], в яких ми вбачаємо атрибути його теоретичної моделі, то попередня пошукова робота зі збору теоретичного матеріалу є, по суті справи, процесом створення концепту об'єкта дослідження. Цей концепт спочатку дано у формулюванні проблеми –

питання, що виникає в процесі пізнання і має істотний практичний і теоретичний інтерес [266, с. 533].

Оскільки «практичний інтерес» більше пов'язаний з буденним знанням – інтегральне бачення світу, спрямованість на вирішення ситуації, яке реалізується через саморозуміння, саморефлексію, ніж зі знанням науковим, для якого властива наявність предметно-структурованої картини світу, орієнтація на нове знання, одержуваного за допомогою аналізу, синтезу, інтерпретації фактологічних зведень [39, с. 128], оскільки головною ознакою формулювання проблеми дослідження є інтегральність, орієнтація на образ узагальненої ситуації, залежність також від саморозуміння і саморефлексії дослідника.

При описі об'єкта в дефініції присутня така ознака теоретичної моделі, як ознака відношення цілого і частини. Оскільки між частинами цілого існують *структурні, генетичні, субординаційні, управління* і т. ін. зв'язки [266, с. 768 – 769], оскільки в даному випадку дефініція може містити видові відмінності, які вказують на: а) структурні елементи; б) спосіб виникнення і розвитку; в) відношення супідрядності; г) механізми управління і саморегуляції.

Розглядаючи копінг-поведінку як системний об'єкт дослідження, ми необхідним чином звертаємось до таких базових понять, як: а) *свідомість* (пізнання та усвідомлення інтерактивних обставин соціумного буття); б) *самосвідомість* (самопізнання, самооцінка, саморегуляція); в) *особистість* (спрямованість особистості, соціальні установки, мотивація досягнення); г) *взаємодія* (соціальна, соціально-психологічна, міжособистісна взаємодія). Відповідно до цього копінг-поведінка постає як багатоаспектна поведінка, яка хоча і здійснюється під впливом соціумних обставин, але все ж таке має індивідуальне, суб'єктне «забарвлення» у вигляді певного самовідчуття, яке, власне, і формує її особливості.

Наведене вказує на необхідність визначення причинно-наслідкових відношень копінг-поведінки. У цьому плані ми можемо орієнтуватися як на

зовнішні причини, дані в складі емпіричного об'єкта, з притаманними їм зовнішніми діалектичними протиріччями (О.М.Леонть'єв), вважаючи, що «зовнішні причини діють через внутрішні умови» (С. Л. Рубінштейн), так і на пошук *внутрішніх причин*, що розуміються як якась прихована психічна даність у вигляді внутрішніх діалектичних протиріч, які ми можемо відтворювати у відповідних теоретичних моделях.

Таким чином, головним протиріччям при побудові теоретичної моделі у дослідженні копінг-поведінки є протиріччя між узагальненим уявленням про неї у складі *інтерактивних обставин буття*, де на перший план висувуються їхні найбільш яскраві риси, та теоретичною розробкою вихідних методологічних принципів, які випливають із зіставлення загального (дефініція об'єкта дослідження) і окремого знання (дефініція предмета дослідження). Оскільки частина (предмет) завжди містить в собі ознаки цілого (об'єкта), остільки в дефініції, на якій ґрунтується у наступному гіпотеза, має бути присутнім вказівка на загальне (відтворюється в родовому понятті) і особливе (відтворюється у вигляді положення, що підлягає верифікації).

Найбільш яскраво інтерактивні обставини буття відтворюються у *взаємодії*, яка має універсальний характер [266, с. 81]. У дослідженні взаємодії, яке має давню історію і пов'язане з іменами М.Аргайла, Р.Бейлза, Дж. Міда, М.Вебера, Д.Хоманса, Т.Парсонса, Я.Щепаньського [див., зокрема, 7] та багатьох інших, поняття взаємодії зазвичай трактується, як: а) процес безпосереднього або опосередкованого *впливу* об'єктів (суб'єктів) один на одного, що породжує їх взаємну обумовленість і зв'язок [244, с. 51]; б) сукупність процесів *впливу* різних об'єктів один на одного, їх взаємообумовленість і зміна стану або взаємоперехід, а також породження одним об'єктом іншого [204, с. 51].

У понятті впливу вбачають ознаки зміни людиною установок, намірів, уявлень, оцінок іншого в ході взаємодії з ним [244, с. 55]. У впливі як у діянні присутня ознака *перенесення інформації* від одного учасника взаємодії до

іншого за допомогою *повідомлення*, спрямованого на зміни в *стані, поведінці* і смислах адресата впливу [244, с. 60].

Вплив є результатом внесення змін в смисли і установки іншого при взаємодії і спілкуванні за допомогою зараження, наслідування, переконання і навіювання [113, с. 74].

Із наведеного випливає, що копінг-поведінка за будь яких обставин є феноменом не тільки взаємодії, але й взаємних впливів, пов'язаних, зокрема, з рівнем розвитку адаптивності [227], емоційної зрілості [278], толерантності [13], який здійснюється на тлі явищ, пов'язаних із усвідомленням ситуації і себе як її учасника. Інтерактивна поведінка суб'єктів взаємодії відбувається на тлі *сприйняття* партнера і *самосприйняття* у контексті ситуації, де кожний із учасників здійснює вплив на іншого, намагаючись перевести іншого у площину власної суб'єктності, підкоряючись прагненню до бажаної моносуб'єктності імперативного «аз єсмь». «Зіткнення суб'єктностей», яке супроводжується переживанням певного неуспіху, викликає бажання внести певні корективи і в свою поведінку, і в поведінку іншого. Успішне коригування закріплюється в свідомості як ефективний патерн, який використовується в подальшому.

Отже, *копінг-поведінка може бути зображена як інтерактивна поведінка учасників ситуації, яка відбувається у руслі сприйняття людиною людиною з апелюванням до співвідношення домінантності і недомінантності у взаємовідносинах.*

Вказуючи на поведінку як *родове* поняття, ми тим самим вже створюємо базу для характеристики копінг-поведінки. В ній в якості видових відмінностей вказуються ознаки *когнітивні* (розуміння ситуації), *емоційні* (ставлення до ситуації) і власне *поведінкові* ознаки (реакція на ситуацію) [114]. Оскільки поведінка, за С.Л. Рубінштейном, це особлива форма діяльності, що характеризується переводом предметно-планової мотивації в сферу *особистісно-суспільних* відносин [244, с. 321], остільки останні є

основною сферою, в якій виникають обставини, що порушують рівноважні стани між учасниками і, отже, призводять до переживання стресу.

Наведене уможлиблює формулювання наступної дефініції: *копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни.*

Особистісно-суспільний аспект поведінки змушує особливо підкреслити детермінувальну значимість особистісних характеристик індивіда, що проявляються в конкретній суспільній ситуації. Вбачаючи в суспільній ситуації потенційні стресогенні аспекти, пов'язані, в першу чергу, з необхідністю відповідати соціумним вимогам при можливій відсутності необхідних для цього знань, умінь і навичок, ми повинні особливо підкреслити роль відповідної інструктивної допомоги, що надходить від більш компетентної особи у взаємодії. У цьому випадку на перший план висувуються культуральні аспекти взаємодії, похідні від загальної культури суспільства, конкретного соціуму і культури професійно-ділових відносин.

Завершуючи перший підрозділ дисертації, присвячений визначенню головного поняття дослідження, вважаємо за необхідне зауважити наступне.

Копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує індивідові пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни.

Ця поведінка здійснюється на основі саморегуляції, в якій використовуються зведення про ситуацію із зіставленням еталона належного з власними особистісними якостями в межах імпліцитної теорії особистості [див. 294, с. 135].

Копінг-поведінка зазнає впливу з боку Я-концепції індивіда, яку він вберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність

яких характеризує «захисний шар» особистості при зіткненні з будь-якими соціумними ситуаціями, а не тільки з такими, що є стресогенними.

1.2. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі

Розгляд копінг-поведінки як феномена, що існує у відповідь на вимоги соціумної ситуації, в якій беруть участь як мінімум двоє учасників, необхідним чином спонукує нас до пошуку зовнішніх та внутрішніх обставин, що детермінують її зміст і динаміку. Зовнішні обставини ми розглядаємо за ознакою їхньої *значущості* для учасників, а внутрішні – за ознакою міри їхньої *спроможності* задовольняти викликам інтерактивних обставин ситуації. У самому загальному вигляді перша ознака відкривається у зведеннях про систему *цінностей* індивіда у руслі його оцінних ставлень до себе та до оточення, а друга – про рівень розвитку його діяльнійної системи, відображений в його самооцінці.

Вбачаючи у системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» ймовірне джерело психологічного стресу, пов'язаного з відповідною нервово-психічною напругою тієї чи іншої інтенсивності, ми схильні наголошувати на тому, що його наслідки – результат вирішення діалектичних протиріч при опануванні ситуацією – не тільки формують особистість кожного з них у тому чи іншому аспекті, але й сприяють виникненню механізму подолання стресу за рахунок відпрацювання дієвих схем вербально-прагматичної поведінки, використовуваних при подоланні труднощів, що виникають. Таким механізмом є, за Р. Лазарусом, копінг як центральна ланка стресу [312], яка спирається на дані когнітивних процесів та оцінювання ситуації.

Відтак, до системи «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» ми маємо додати в якості додаткового компоненту копінг-поведінку. За рахунок цього вказана система перетворюється на систему «суб'єкт₁ + копінг-поведінка₁ – суб'єкт₂ + копінг-поведінка₂».

Якщо розглядати копінг-поведінку, яка у вербальному плані здійснюється у вигляді внутрішнього/зовнішнього мовлення, то процес подолання стресу у будь-якому вигляді постає як процес створення спільного тексту – тексту-дискурсу з відповідними індивідуальними «внесками» комунікантів. Останні володіють не тільки певним минулим досвідом, але й набором домінантних/недомінантних рис. Звідси попередня система перетворюється на систему «*суб'єкт₁ + копінг-поведінка₁ – суб'єкт₂ + копінг-поведінка₂*» = *текст-дискурс*.

Вказуючи на текст-дискурс як об'єктивний феномен інтерактивних взаємовідносин, ми тим самим наголошуємо на ідеї мовленнєвого опосередкування не тільки процесів копінгу, але й зростання індивідуального досвіду за рахунок *вербалізації* ознак ситуації, у тому числі при подоланні щоденних труднощів.

Вербальне означування перебігу ситуації, що здійснюється не тільки у внутрішньому мовленні в реальному часі події, але й як мовленнєва післядія при подальших розмірковуваннях, є імпліцитним контекстом ретроспективного уявного змінювання копінг-поведінки, де індивід дає собі установку відносно «наступного разу». Таке змінювання є, на нашу думку, психологічним механізмом вироблення більш досконалої програми майбутньої копінг-поведінки, в якому ми вбачаємо ознаки *трансформованого діалогу* з реальним учасником події, що не виключає, однак, і впливу стилістики мовлення «значущого іншого»[18].

Така постановка проблеми копінг-поведінки дає можливість розглядати її як систему, що розвивається за рахунок як реальних, так і *уявних ретроспективних діалогів*, в яких індивід вибирає такі вербальні дії, які у найбільшій мірі відповідають його уявленню про власне «Я» взагалі та у даній ситуації, зокрема, з огляду на міру її значущості для себе.

У понятті «копінг-поведінка», яке досить докладно описано у психологічній періодиці [див. 49, 131], вказують на такі його ознаки, як: а) пристосування до ситуації шляхом її певної трансформації (L.Murphy); б)

використання особистісного досвіду і умов середовища (R.Lazarus); в) використання когнітивних, моральних, соціальних, мотиваційних аспектів особистості з метою психологічного захисту (N. Хаан); г) логічне оцінювання і вибір способу впливу на ситуацію для зменшення емоційної напруги; вирішення проблеми, зміна власних емоційних установок (R. Lazarus, S.Folkman); д) адаптивна, частково адаптивна поведінка (E. Heim); е) просоціальна/асоціальна, активна/пасивна поведінка (S. Hobfoll).

При визначенні поняття «копінг» беруться до уваги такі ознаки, як: а) спроба адаптуватися до стресу (R.S. Lazarus, 1966); б) вирішення проблем (N.Хаан, 1977); в) уникання життєвої напруги (L.I. Pearlin, C. Schooler, 1978); г) відповідь на стресову ситуацію та адаптація до неї (I. Paulhan, 1992) [Цит. за 109].

З посиланням на [131] відмічається, що феномен копінг-поведінки наразі розглядається у термінах: а) особистісних якостей, що сприяють подоланню стресу; б) залежності стратегій подолання від конкретної ситуації; в) взаємодії особистісних і ситуаційних факторів при виборі копінг-зусиль [там же]. Вказується, що поняття копінгу співзвучне поняттям стресостійкості (К.К.Платонов, Л. І. Уманський, Б. М. Теплов, В. О. Бодров), емоційної стійкості (В. С. Мерлін), пошукової активності (В. В. Аршавський, В.С.Роттенберг). Повідомляється про спроби об'єднати в єдине ціле механізми психологічного захисту та механізми владнання (В.А. Ташликов, 1992, Р.К.Назирова, 1992, Н.О.Сирота, 1994; Є.І. Чехлатий, 1994; В.М. Ялтонський, 1995) [там же].

Копінг є комплексом усвідомлених дій, що допомагають людині справлятися з внутрішньою напругою і дискомфортом способами, адекватними особистісним властивостям і ситуації [272, с. 60].

Копінг-поведінка як така визначається характером суб'єкт-суб'єктних взаємодій та захисної поведінки. Механізм захисної поведінки являє собою ієрархічну метасистему, що містить механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, особистісні та середовищні ресурси [225].

З огляду на наведені ознаки копінг-поведінка може розглядатися як поведінка, спрямована на адаптацію до проблемної ситуації. Якостями поведінки подолання (копінг-поведінки) вважають: адаптивність/активність, автоматизм/навмисність, багатоальтернативність, одночасне використання різних способів, непередбачуваність, схожість з психологічними захистами, різна ступінь контрольованості, соціально-культурна обумовленість [131]. У роботі також наголошується на тому, що патерни копінг-поведінки як поведінки подолання формуються у процесі сімейного виховання.

Копінг-поведінка у вже досить сформованому вигляді з'являється в підлітковому віці, демонструючи вельми чітко окреслені тенденції, в яких простежуються змістовні особливості перебігу стресогенних ситуацій, що вимагають від індивіда відповідної самоорганізації з використанням адекватних їм стилів поведінки [129].

Якщо копінг-поведінку розглядати ширше, ніж поведінку, пов'язану з подоланням стресогенних ситуацій, а сам стрес – як переживання ситуації, що відрізняється від звичної, то ми необхідні чином приходимо до наступного висновку – будь-яка ситуація, що відрізняється від звичної, вже апріорі є спонукою до *відновлення рівноваги* шляхом вироблення певного *корекційного доповнення*.

Вважаємо, що існування людини в соціумі є, по суті справи, континуумом різноманітних ситуацій і корекційних доповнень до них. Оскільки постійним атрибутом існування є *протиріччя між фактичним і бажаним*, остільки індивід з відповідною мірою рефлексивності постійно вносить відповідні *корективи* в образ ситуації, в результаті чого фактична ситуація як би роздвоюється, викликаючи у нього фрустраційні переживання у певній мірі нездійснених очікувань.

Такі фрустраційні переживання, що розглядаються як одна з форм психологічного стресу [204, с. 433] і обумовлені як об'єктивною ситуацією, так і усталеними формами емоційного реагування на життєві

труднощі, супроводжуються зазвичай певним розчаруванням та роздратуванням [198, с. 394].

На нашу думку, таку розбіжність між фактичним і бажаним можна порівняти із такими способами виходу із стану фрустрації, як: *заміщення* (незадоволена потреба заміщається іншою), *зсув* (зміщення мети на іншу), *раціоналізація* (пошук позитивних моментів у невдачі), *регресія* (повернення до примітивних форм поведінки), *депресія* (пригнічений настрій), *фіксація* (посилення забороненої поведінки), *інтенсифікація* (мобілізація ресурсів для досягнення мети). Таке порівняння може, як ми вважаємо, вказувати на те, як і за допомогою яких способів відбувається *корекційне доповнення*.

Оскільки копінг визначається контекстом стресогенної ситуації і має певні вікові відмінності у людей молодого, середнього та похилого віку (С.Стрек і Г.Файфель), що полягають у поступовому збільшенні зрілих копінг-механізмів і зменшення незрілих [129], оскільки процес подолання стресу входить, по суті справи, у склад цілісного процесу розвитку особистості. Він у найбільш виражений спосіб потребує вироблення таких якостей, які відповідають як вимогам ситуації, так і уявленню про власне «Я». Це означає, що копінг-поведінка не тільки віддзеркалює найбільш виражені особистісні якості, але й є найбільш дійовою її частиною, і яка відтворює її суб'єктну сутність.

За Ж.-П. Сартром, людина по справжньому людина, коли вона поставлена на межу свого існування. Ця «межа існування» є, на нашу думку, максимальним виразом вимог буття до людини, які розкривають її дійсну суть за рахунок актуалізації глибинних, власне суб'єктних механізмів, вільних від культуральних нашарувань та умовностей соціумного буття.

Із наведеного випливає, що копінг-поведінка у найбільшій мірі відображує психологічну картину розвитку людини на певному етапі онтогенезу, пов'язану із світовідчуттям і формуванням відповідно до нього

свідомої поведінки, що, в решті решт, впливає і на самовизначення, і на її самореалізацію як особистості.

Ознаками високо функціональної копінг-поведінки є: а) переважання активних проблем-вирішальних патернів та пошук соціальної підтримки; б) розвиненість когнітивно-оціночних механізмів; в) мотивація досягнення успіху; г) активне подолання стресу шляхом усунення його джерела; д) розвинені копінг-ресурси (позитивна Я-концепція, розвинене сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія, афіліація, відносно невисока чутливість до відкинення, наявність ефективної соціальної підтримки з боку середовища) [238].

На підставі наведеного переліку того, що входить до копінг-ресурсів, можна вважати, що копінг-поведінка регулюється індивідом на основі Я-концепції, локусу контролю, емпатії та афіліації.

У молодшому підлітковому віці копінг-поведінка не є ще сформованою і характеризується певною поліваріантністю у складних ситуаціях. Найбільш представленими є стилі, спрямовані на вирішення проблеми, уникнення та отримання соціальної підтримки. Недостатня сформованість регулятивних механізмів не виключає можливості формування відхилень у поведінці.

До копінг-ресурсів осіб молодшого підліткового віку відносять такі ресурси: а) особистісні – самоповага, висока самооцінка, нормативність поведінки, відкритість у спілкуванні, прагнення до соціального схвалення; б) соціальні – впевненість в емоційній підтримці, наявність еталону ефективної поведінки [163].

Традиційне навчання у виші саме по собі не сприяє формуванню високофункціональної активної поведінки і необхідних особистісно-професійних якостей. Вирішення цієї проблеми потребує спеціального навчання активним копінг-стратегіям (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки), формування когнітивних, комунікативних і особистісних копінг-ресурсів (емпатія, афіліація, Я-концепція, сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю) [148].

Що стосується, зокрема, копінг-поведінки вчителів середніх шкіл, то вона ґрунтується на базисних копінг-стратегіях і особистісно-середовищних копінг-ресурсах (особистісна і професійна самооцінка, локус контролю, емпатія, афіліація, сензитивність до відкидання, соціальна підтримка і її сприйняття), які формуються в процесі професійної підготовки. Копінг-поведінка педагогів у навчально-виховному процесі, що передбачає вміння створювати емоційно-підтримувальну атмосферу в навчально-виховному процесі, є моделлю подолання стресу і соціальної адаптації для школярів [61].

В емпіричному дослідженні підлітків із нерідних та кровних сімей, схильних до адиктивної поведінки, встановлено переважання низької самооцінки, низького рівня емпатії, високий рівень тривожності, низька мотивація до досягнення успіху, що, власне, і підвищує ризик адиктивної поведінки [160].

Згуртованість сім'ї відтворюється в особливостях сімейного функціонування і ступеня задоволеності ним, що формує, у свою чергу, адаптивні сімейні копінг-ресурси і відповідні їм особистісні психологічні характеристики, що позитивно впливають на переживання і адекватну поведінку в стресовій ситуації при виборі стилю копінгу, які залежать від міри адекватності каузальних атрибуцій і суб'єктивної контрольованості стресора [162].

Копінг, спрямований на адаптування людини до вимог ситуації з метою погасити стресовий вплив ситуації, є невід'ємною частиною взаємин особистості і соціального оточення. У моделі багатоосьового копінгу наголошується, що люди справляються з ситуацією з опорою на власні (індивідуальні) і соціальні ресурси (у відносинах з іншими) (S. E. Hobfoll, J.D. Wells, J. Lavin, 1997). Копінг сімейних пар ґрунтується на виборі партнерами специфічних стратегій поведінки (J. C. Coyne, D. A. Smith, 1991; T. B. O'Brien, A. DeLongis, 1997). Діадичний копінг за умови стабільності

взаємовідносин і комунікативної поведінки зменшує вплив стресу і підсилює почуття єднання партнерів (G.Bodenmann, 2005) [цит. за 137].

Якщо індивідуальний копінг (проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований, орієнтований на уникнення) не увінчується успіхом, то зазвичай використовують діадичний і груповий копінг. Діадичний копінг спирається на стрес-сигнали одного партнера, сприйняття цих сигналів іншим партнером і на його відповідні реакції. У ньому виокремлюють симетричну (використання подібних стратегій) та комплементарну копінг-поведінку (адаптивна позиція одного по відношенню до іншого) [там же].

Наведені міркування вказують на те, що у суб'єкт-суб'єктному вимірі копінг-поведінка постає як вербально-прагматична поведінка з відповідною текстовою прив'язкою до інтерактивних взаємовідносин, які в об'єктивному плані ґрунтуються навколо ідеї комунікативної ситуації, що поєднує у собі прагматичні (культуральні, вербальні, просторово-часові, причинно-наслідкові характеристики) і діалогові (самопрезентація, саморозкриття, засоби оцінної модальності) характеристики. У найзагальнішому вираженні суб'єкт-суб'єктність копінг-поведінки проявляється у взаємовпливі учасників інтеракцій у вигляді обопільного соціального навчання, сполученого з ідеєю їхнього власного «Я» як конкретизації переживання індивідом своєї суб'єктності у напрямку реалізації своїх особистісних смислів.

1.3. Копінг-поведінка як контекстуальний феномен інтерактивних взаємовідносин

Розглядаючи копінг-поведінку як послідовність суб'єкт-суб'єктних дій, спрямованих на підтримку і збереження позитивного образу власного «Я», необхідно вказати на ті обставини, в яких здійснюються інтерсуб'єктні взаємовідносини – ситуації соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим ознаки, що входять в об'єм понять

«взаємодія» і «ситуація», можна розглядати як основу теоретичної моделі копінг-поведінки.

Завдяки *взаємодії* будь-яке явище набуває ознак структури з певним ієрархічними відношеннями супідрядності, де кожен компонент вступає в причинно-наслідкові відношення з іншими. Виникаючі в процесі взаємодії протиріччя є джерелом саморуху і саморозвитку структури [243]. Взаємодія об'єктів є основною умовою пізнання їх властивостей [10].

Розвиток поглядів на проблему взаємодії в історичному аспекті можна простежити при зверненні до цього поняття в працях: Дж. Міда (спонука, уточнення ситуації, безпосередня дія, завершення); М. Вебера (суб'єктивний сенс дій, установка на дії інших, дії у відповідь); Дж. Хоманса (обмін діями та їх контроль у термінах винагород і витрат); Т. Парсонса (діяч, об'єкт дії, норми організації взаємодії, цінності учасників, ситуація дії) [цит. за 7].

Я. Щепаньський вказує на такі складові взаємодії, як взаємна зацікавленість партнерів у реалізації соціальних стосунків за допомогою системи взаємозалежних дій з метою отримати реакцію у відповідь. М. Аргайл наголошує на таких видах соціальних ситуацій, як офіційні події, формальні контакти на роботі й у сфері обслуговування, асиметричні ситуації навчання та керівництва, конфлікти, переговори, дискусії, взаємодія з близькими людьми й випадкові епізодичні зустрічі із знайомими [цит. за 7].

Ще більшої деталізації поняття взаємодії отримує в схемі Р. Бейлза, в якій виокремлюються такі її аспекти, що належать як до сфери емоцій (солідарність, зняття напруги, згода/демонстрація антагонізму, створення напруженості, незгода), так і до сфери постановки та рішення проблеми (прохання про інформацію, висловлення думки тощо) [цит. за 7].

Отже, взаємодія, що визначається як «процес впливу різних об'єктів один на одного» (266, с. 81), має досить великий набір уточнюючих понять, стосовних взаємодії у соціумі, що вказують на те, що саме побачив у ньому той чи інший дослідник.

Серед багатьох дефініцій соціальної взаємодії [див. 69, 196, 250] звертає на себе увагу визначення, згідно якому «соціальна взаємодія є взаємодією Я-суб'єктів і їх перетворення на Ми-суб'єкт у межах завдання, регламентованого соціально-рольовими відносинами соціального інституту та відносинами між соціальними групами» [27, с. 136].

Для проблематики копінг-поведінки найбільш значущими в цьому визначенні є вказівки на Я-суб'єкт та на соціально-рольові відносини соціального інституту. Якщо слідувати цьому твердженню, то Я-концепція учасників взаємодії як її суб'єктів є психологічною основою наступних інтеракцій, що визначає їх динаміку і впливає на результат.

Вважаємо, що копінг-поведінка як процес подолання стресової ситуації, який відбувається з тією чи іншою мірою інтенсивності, є в деякій мірі проєктивним відтворенням свого «Я», даним у самосприйнятті. Це означає, що переживання ситуації індивідом як стресової відбувається з оглядом на переживання себе як суб'єкта, перед яким стоїть завдання не просто вирішити ситуацію, але розв'язати з кращим для себе результатом при врахуванні своїх сильних і слабких сторін. Допускаємо, що копінг-поведінка в даному випадку відтворює поведінку людини в стресі [23, 46, 147] згідно стадіям його розвитку – стадіям тривоги, опору та виснаження.

Відповідно до сказаного, початок будь-якого контакту, на нашу думку, супроводжується переживанням кожним із учасників деякої *тривожності*, *невпевненості*, що спонукає їх до пошуку найбільш прийняттого варіанту комунікативних дій. Вже одна ця обставина дає уявлення про початок інтеракцій, в якій обидві сторони зосереджені як на самопрезентації [98], так і на передбаченні реакції партнера у відповідь, формулюючи відповідним чином свої вербальні дії.

Саме така уважність створює передумови для більш менш успішного діалогу, в якому обопільно враховано співвідношення між бажаним і фактично дійсним його учасників, що, власне, не тільки знижує тривожні очікування, але і зміцнює їх впевненість у правильності своїх дій.

Повторюючись постійно, такі комунікативні дії переносяться на інші суб'єкт-суб'єктні ситуації, перетворюючись на узагальнену характеристику копінг-поведінки.

Відштовхуючись від уявлення про стадії опору в подоланні стресу, ми можемо припускати, що при розбіжності очікувань і фактичного перебігу комунікації виникає стан, який не тільки створює психічне напруження, а й формує відповідні йому способи реагування. Ми вважаємо, що ці способи відображають як особливості нервово-психічної організації індивіда, так і ознаки ситуацій його культурального середовища [91].

В даному випадку можливий варіант *протистояння*, в якому індивід відстоює свою позицію, посилюючи цим самим конфлікт і формуючи, відповідно, властивості копінг-поведінки. Можливий і варіант *переходу на* позицію опонента, який не тільки демонструє лояльне ставлення до партнера, а й відповідні формулювання поетапного врегулювання розбіжностей. В цьому випадку відбувається не тільки формування ставлення, але і його вираження, якщо міркувати в термінах теорії ставлень В.М. Мясищева [165].

Стадія виснаження, що спостерігається в тривалому протистоянні, не тільки знижує загальне самопочуття індивіда, а й сприяє формуванню певного негативізму, який проявляється знову ж таки у відповідному ставленні до партнера і його вираженні.

Розглядаючи копінг-поведінку не тільки як соціально-психологічне явище, але й як явище, що має вихід на культуральну проблематику соціального оточення, ми, в першу чергу, повинні вказати на значення рівня культурного розвитку учасників інтеракцій, який стосується, в першу чергу, норм поведінки, що відповідають понять моралі і моральності. У разі відповідності комунікативних дій існуючим етичним нормам їх можна розглядати як наочний приклад конструктивної комунікації, що на основі механізму наслідування [204, с. 278] додає відповідні конструктивні патерни до копінг-поведінки тієї чи іншої особи.

Сказане відноситься, в першу чергу, до соціально-рольових відносин соціального інституту, корпоративна культура якого виступає для його членів як своєрідний еталон належного. Це означає, що в ідеалі кожен член цього інституту повинен діяти, керуючись корпоративними правилами як еталонними.

Якщо до сказаного додати емоційне ставлення комунікантів до подій, то, природно, дане питання значно ускладнюється за рахунок появи варіантів мимовільних реакцій під впливом ситуації, пережитої як стресова.

Міркуючи в цьому плані, ми необхідним чином приходимо до висновку про існування діалектичного протиріччя між поведінкою, продиктованою правилами і приписами, з одного боку, і поведінкою, що відбувається під впливом емоційно-динамічного патерну, з іншого.

Слід вказати на значущість для розвитку дитини оточення дорослих – «носіїв і провідників соціальних функцій і якостей» [38, с. 30], які створюють безпосереднє соціумне середовище – вихідну основу для виникнення і розвитку копінг-поведінки. Перебування дитини у дошкільному закладі, діяльність якого здійснюється за відповідними програмами, націленими на підготовку дітей до закладу шкільного, є основою для вироблення певних способів реагування на «дитсадівські» обставини.

Перехід дитини до навчання в школі пов'язаний з необхідністю засвоєння відповідних форм і способів інтеракцій в системі «учитель – учень», «учень – учні/учні», які певною мірою «накладаються» на вже сформовані патерни комунікативних дій, створені у період дошкільного дитинства, надаючи їм відповідних змістовних нюансів.

Як би там не було, але будь-які інтерактивні відносини передбачають відповідну емоційну основу, що сходить до механізму афіліації [204, с. 34], завдяки якій кожен з учасників переживає не тільки стан емоційного благополуччя, а й вбачає в іншому (в партнері) «значущого іншого». Об'єднання учасників інтерактивних відносин відбувається на тлі переживання кожним з них своїх «дійових» можливостей, як ефективних.

Наведене достатнє для висновку про педагогічну взаємодію [14, 32, 36, 38 та ін.] як найбільш суттєвий процес шкільного дитинства і університетської юності, який відбувається у руслі провідних діяльностей протягом молодшого шкільного віку (учіння), підліткового (спілкування із однолітками) та старшого шкільного віку (учбово-професійна діяльність).

Зважаючи на психічні новоутворення: а) молодшого шкільного віку – рефлексія, довільність психічних процесів, внутрішній план дії); б) підліткового віку – почуття дорослості, моральний кодекс підлітків, прагнення до рівноправних взаємин з дорослими; в) старшого шкільного віку – моральна свідомість, соціально-особистісно-рольова ідентифікація, ми можемо вважати, що копінг-поведінка дорослої людини містить в собі вказані явища у значенні його детермінант, однак, при їх різному співвідношенні в кожному окремому випадку.

Проблема педагогічної взаємодії, започаткована у працях О.В.Киричука [103] та Я.Л.Коломінського [110], наразі представлена широким спектром наукових публікацій [8, 32, 38, 52, 54, 78, 108, 109, 119, 189, 263, 281, 293 та ін.].

У понятті педагогічної взаємодії наголошується на таких ознаках, як: а) особистісний контакт вихователя і вихованця (-ів); б) взаємні зміни їхньої поведінки, діяльності, взаємовідносин, установок; в) рівноправні взаємовідносини; г) трансляція індивідуального «Я» кожного з учасників. Автори наведеного визначення педагогічної взаємодії, однак, зауважують: «На практиці в системі «учитель – учень» прийняття співрозмовниками один одного як рівноправних суб'єктів спілкування зустрічається не часто» [184, с. 183, 184].

У визначенні педагогічної взаємодії через родові поняття «контакти» (особистісні, навмисні/ненавмисні, прямі/непрямі) з доданням певних видових відмінностей (спрямованість на зміни в поведінці, діяльності та взаєминах) вказується на взаємозв'язок суб'єктів педагогічних ситуацій.

В іншому визначенні цього поняття не тільки наголошується на ознаках освітньої ситуації, зв'язку суб'єктів (і об'єктів) освіти, але й вказується на її опосередкування соціально-психологічними процесами, кількісними та якісними змінами у вихідних властивостях і станах учасників [189, с. 34].

На думку Б.М.Бім-Бада, педагогічна взаємодія є процесом в ході навчально-виховної роботи, спрямованим на розвиток особистості дитини. Однак, авторитаризм і моралізаторство педагога в ситуаціях нерівноправності дитини і дорослого, вважає він, викликає реакцію опору педагогічним впливам [185, с. 192-193].

Здійснення педагогічного процесу забезпечується взаємопов'язаною діяльністю педагога і вихованців, спрямованої на отримання знань та компетенцій у вигляді педагогічної взаємодії.

У педагогічній взаємодії в будь-якому виховному або освітньому закладі вбачають риси соціальної взаємодії, в якому змінюються обидві взаємодіючі сторони. Зміна учня здійснюється цілеспрямовано, переслідуючи мету розвитку і формування особистості. Така взаємодія ґрунтується на педагогічно доцільних відносинах і взаємовпливах партнерів у спільному вирішенні виховних або освітніх завдань, що передбачає належний зворотний зв'язок, відповідно до якого вчитель може корегувати свою діяльність і стиль поведінки [85].

Педагогічна взаємодія має здійснюватися на основі принципів педагогічного моделювання, спрямованого на якісну організацію завдань розвитку учня. Система принципів педагогічної взаємодії залежить від умов і пріоритетів розвитку особистості, пов'язаних з орієнтирами сучасної безперервної освіти на затребуваність і конкурентоспроможність особистості в процесі її самореалізації [102].

До провідних ознак в понятті педагогічної взаємодії, яка на думку Я.Л.Коломінського здійснюється, у першу чергу, як міжособистісна взаємодія [110], відносять ознаку відсутності будь-якого тиску з боку кого-

небудь на протипагу існуючим раніше відносінам підпорядкування, що передбачає побудову цілісної освітньої практики та забезпечення здорового соціально-психологічного клімату в освітньому закладі [54]. Наразі також наголошується на єдності взаємодіяльності зі спілкуванням, де спілкування входить у взаємодіяльність [78].

У моделі педагогічної взаємодії М.О.Ізмайлової [88] вказано на такі компоненти, як: а) мотиваційно-ціннісний (цінності, мотиви, норми, цілі взаємодії); б) структурно-функціональний (структурні і функціональні елементи взаємодії); в) оперативно-технологічний (алгоритм педагогічної взаємодії і технологія колективної діяльності); г) результативний (система стійких інтегративних особистісних і професійно значущих утворень суб'єктів взаємодії); д) формування готовності до реалізації взаємодії.

З точки зору В.О. Іллічової, педагогічна взаємодія характеризується установкою на особистісний характер інтеракцій, діалогове співробітництво, рефлексивну позицію. Постульований нею особистісно-діяльнісний підхід вказує на залежність ставлення учнів до об'єкту навчання від його особистісних ознак самого процесу навчання. Педагогічна взаємодія, заснована на принципах суб'єкт-суб'єктних зв'язків, забезпечує відповідний емоційний комфорт, необхідний для партнерських і довірчих взаємин з педагогом [89].

Згідно із З. Ковальчук [108], складовими педагогічної взаємодії є взаємини, що виникають між педагогом та учнями на основі таких психічних явищ, як емпатія, симпатія, антипатія, індиферентність, амбівалентність.

Педагогічна взаємодія, яка є одночасно і суттю, і механізмом усіх процесів, що відбуваються в освітньому середовищі, має ознаки синергетичності діяльнісної системи в цілому та діяльнісних систем її учасників, зокрема. Вона передбачає взаємини і зв'язки між її учасниками, засновані на поєднанні педагогічного впливу, взаєморозуміння, координації та кооперації [119, с.76].

Педагогічна взаємодія учнів і вчителя розуміється як варіант гуманістично орієнтованого взаємозв'язку основних суб'єктів педагогічного процесу. Незважаючи на декларативне визнання важливості гуманістичної орієнтації контактів в системі «учитель-учень / учні», все ж відзначається присутність позиційної нерівності. Результатом цієї нерівності є певна двуплановість поведінки учнів і вчителя як її учасників. Також відмічається залежність від взаємин, що складаються між вчителем та учнями у «педагогічно регульованій дійсності» [263].

На тлі досить повного і всебічного опрацювання проблематики педагогічної взаємодії вимальовується цілком певна картина реального стану справ у сфері організації педагогічного процесу. Зокрема, зазначається, що «масова шкільна практика показує відсутність позитивного досвіду формування взаємин вчителя з підлітками». Вказуючи у формуванні взаємин вчителя і підлітків на його стадіальність в залежності від провідної ролі емоційного, потім когнітивного і, нарешті, поведінкового компонента, автор дослідження відзначає існування, як їй здається, основного протиріччя – протиріччя між умінням працювати за зразком, шаблоном і потребою самовираження [273].

На думку Я.Л.Коломінського, в роботах якого було започатковано широкомасштабне дослідження психології педагогічної взаємодії, міжособистісні контакти вчителя та учнів можуть бути схарактеризовані у термінах їх стилів: а) активно-позитивного – позитивне ставлення виражається у відповідних комунікативних діях; б) пасивно-позитивного – позитивне ставлення ніяк не виражається у комунікаціях; в) ситуативного – позитивне/негативне ставлення отримує відповідне вираження в залежності від ситуації; г) пасивно-негативного – негативне ставлення до учнів у комунікаціях не виражено; д) активно-негативного – негативне ставлення прослідковується у комунікативних діях вчителя [110].

Подальша розробка цього підходу здійснювалась при врахуванні не тільки ставлення вчителів до учнів та його комунікативного вираження, але й

того, як учні зі свого боку ставляться до вчителів, і як вони виражають своє ставлення. Спираючись на ознаку асоційованості/дисоційованості (узгодженості/неузгодженості) між ставленням та його вираженням у вчителів та учнів, Л.К.Велитченко запропонував розрізняти наступні варіанти міжособистісної взаємодії: а) асоційовані (узгодження конвенкційне, конформне, афіліативне, вибачаюче, боязливе); б) дисоційовані (неузгодження відсторонені, протестні, парадоксальні, конформні, нонконформні, квазінонконформні, сугестивні) [38].

Зазначені варіанти міжособистісної взаємодії, будучи перенесені на проблематику копінг-поведінки, дозволяють судити про різноманіття систем «суб'єкт₁ – суб'єкт₂», континуум яких впливає на становлення, розвиток і закріплення відповідних варіантів копінгу. Більше того, ці системи є, як ми вважаємо, варіантами міжособистісних ситуацій, що виходять за межі педагогічної взаємодії, будучи, по суті справи, варіантами інтерактивних відносин взагалі, що багато в чому визначають процесуальну і результативну їх частини.

З урахуванням значущості позитивного ставлення і вираження для здійснення інтерактивних контактів в системі «учитель – учень» на особливу увагу заслуговує проблема формування в учнів позитивного образу педагога, актуалізація якого в проблемних ситуаціях виступає як деяка практична підказка щодо вибору адекватної копінг-стратегії.

Оскільки фасилітативність як психічна якість особистості у цілому і вчителя, зокрема, полягає у сприянні розвитку іншої людини і актуалізується в процесі діяльності, яка потребує відповідного впливу на іншого з метою навчання його оптимальним формам поведінки [93], остільки саме ця якість має бути поставлена на чільне місце в педагогічній діяльності. Таке завдання може бути виконано при врахуванні фасилітаційного потенціалу вчителя, вихователя, педагога, до якого належать актуалізаційна (ціннісно-смісловий, потребово-мотиваційний та поведінковий компоненти) та ресурсна складові (сукупність емоційних, когнітивних та вольових якостей особистості) [93].

Сказане означає, що досвід практикування особою того чи іншого варіанту, у тому числі і під впливом фасилітативної підтримки, з часом перетворюється на відповідні установки, формуючи тим самим готовність діяти відповідним способом в ситуації, в якій індивід вбачає щось подібне колишнім аналогічним ситуаціям.

Якщо звичайні (побутові) ситуації трапляються у вигляді деякої спорадичної послідовності, то ситуації шкільної і надалі вузівської дійсності являють собою потужний засіб формування конструктивних поведінкових патернів за рахунок використання можливостей як виховного навчання, так і цілеспрямованої виховної роботи в школі і вищому навчальному закладі.

Зазначене вказує на незаперечне значення послідовного впровадження в практику освітньої діяльності вищого навчального закладу несуперечливої освітньої моделі з установкою на послідовне формування у студентів і в подальшому у випускників соціальної компетентності [286, 287].

Міркуючи про явище копінгу та звертаючись до різних теоретичних побудов із залученням відповідних абстракцій, ми не можемо обійти увагою той факт, що будь-які інтеракції здійснюються як формулювання суджень, що відображають їх змістовну сторону. Це означає, що мовленнєва діяльність комунікантів служить показником їх здатності кодувати відповідні тематичні висловлювання (експресивне мовлення) і декодувати їх (імпресивне мовлення).

Вважаємо за необхідне підкреслити, що співвідношення експресивних і імпресивних дій комунікантів [43] в плані ступеня їх взаємної відповідності є не тільки показником їхньої комунікативної результативності у тій чи іншій соціальній спільноті [127, 128], не тільки містить в собі джерело розвитку здатності говоріння і слухання, але, що особливо важливо, стимулює розвиток соціального інтелекту у тому числі і при моделюванні комунікативної ситуації [151] і, як результат, способів подолання «шорсткостей» у спілкуванні.

Зі сказаного випливає, що копінг-поведінка може бути з достатньою повнотою системно відтворена шляхом залучення ключових ознак понять взаємодії, соціальної та педагогічної взаємодії. Беручи за основу поняття взаємодія, і конкретизуючи його за допомогою ознак соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії, ми отримуємо системний опис інтерактивних передумов, в контексті і в ході яких відбуваються соціалізаційні процеси, що формують відповідні механізми соціумної поведінки в сприятливих і несприятливих умовах. До таких механізмів належать, зокрема, і механізми копінг-поведінки.

Додаючи до них ще й ознаки педагогічної взаємодії, ми отримуємо можливість простежити за систематичним впливом реальних обставин, що розуміються нами як «зрощення» офіційно декларованого освітнього середовища і обставин, що фактично практикуються в освітньому закладі.

На основі системної психологічної моделі педагогічної взаємодії [38, с. 174] ми можемо вважати, що розвиток копінг-поведінки здійснюється за типом погодження своїх дій з вимогами: а) соціального оточення (соціальна взаємодія); б) малої групи (соціально-психологічна взаємодія); в) іншого (міжособистісна взаємодія).

Цей розвиток здійснюється як усвідомлення індивідом свого соціального, соціально-психологічного та міжособистісного досвіду. У соціальній взаємодії індивід засвоює *діяльнісний досвід* відповідно до вимог провідної *діяльності* для даного віку (предметно-маніпулятивна діяльність раннього віку, сюжетно-рольова гра дошкільного віку, навчальна діяльність молодшого школяра, спілкування в підлітковому віці, навчально-професійна діяльність у старшому шкільному віці). У соціально-психологічній взаємодії відбувається засвоєння досвіду *діяльнісних відносин* в групі. У міжособистісній взаємодії засвоюється досвід інтерсуб'єктних інтеракцій. У плані *особистісного розвитку* спостерігається розвиток досвіду: а) соціального (перебування в соціумі); б) соціально-психологічного

(перебування в малій групі); б) міжособистісного (перебування в інтерсуб'єктних відносинах).

Виходячи з того, що загальними механізмами педагогічної взаємодії є механізми соціалізації, інтеграції та ідентифікації, ми можемо побудувати загальну схему розвитку копінг-поведінки, використовуючи ознаки, що входять в об'єм цих понять.

Найбільш істотною ознакою в понятті: а) соціалізація є ознака *оволодіння* соціальними нормами, правилами і цінностями, знаннями, навичками [250]; б) інтеграція є ознака *узгодженості* і взаємозалежності загальних цілей та інтересів та встановлення оптимальних зв'язків [90]; в) ідентифікація є ознака *уподібнення* себе іншим та встановлення емоційного зв'язку з ним [87].

У понятті ідентифікація вказують на такі ознаки, як: а) *ототожнення* себе з іншою людиною (З.Фройд); б) *копіювання* індивідом думок, почуттів, дій іншої людини (А. Bandura, 1969); в) *засвоєння цінностей*, наслідування іншій особі (J. Gewirtz, 1969); г) *свідоме наслідування* (Г. Гібш, М. Форверг, 1972); д) *моделювання* поведінки іншої людини (У. Бронфенбреннер, 1976; А. Bandura, 1969); е) *специфічний зв'язок* між суб'єктом і об'єктом (Н. Н. Авдєєва, 1975); є) загальний механізм *розуміння іншого* (М. М. Обозов, 1979); ж) *дія в системі цілей і мотивів* іншої людини (В. С. Собкін, 1975); з) *лідер як об'єкт ідентифікації* (Р. Л. Кричевський, 1981); и) *ототожнення себе з іншим та із власним уявленням про себе*, поглиблене пізнання іншого в актах рефлексії (Л. К. Велитченко, 2014) [цит. за 74].

Зі сказаного випливає, що копінг-поведінка як поведінка, що є найбільш сприйнятливою по відношенню до переживання своєї суб'єктності в інтерактивних ситуаціях, містить в собі в якості основних ознак ознаки *оволодіння* нормами та правилами, *узгодження* своєї поведінки з іншими і *уподібнення* як основи встановлення емоційного зв'язку.

На підставі цього робимо висновок, що копінг-поведінка ґрунтується на суб'єктній досвідній основі, що містить вплив різнопорядкових взаємодій, і

тому є складно структурованим ієрархічним утворенням. Копінг-поведінка як така відображає особливості: а) індивідуальної системи соціумних *норм і правил* – регулятора інтерактивних відносин; б) процесу *узгодження* комунікативних дій; в) встановлення *комунікативного зв'язку*.

Індивідуальна система норм і правил віддзеркалює ступінь засвоєння (засвоєнності) існуючих соціумних *стандартів* пристойності, що вказують на ступінь соціалізованості індивіда. Уміння узгоджувати власні комунікативні дії передбачає наявність відповідних психологічних механізмів, що ґрунтуються на *ставленні* до іншого комуніканта і вмінні *висловлювати* це ставлення, підпорядковуючи його вимогам не тільки ситуації, але і власного «Я» в ній. Встановлення зв'язку між комунікантами – це, по суті справи, встановлення комунікативних відносин в плані співвідношення *домінування/підпорядкування*. Природно вважати, що ці відносини виражаються цілком певним сформованим індивідуальним способом, хоча і в допустимих межах.

В цій досвідній основі присутні ознаки *самоставлення*, висхідного до процесів самопізнання, самооцінки і саморегуляції у різних взаємодіях, яке впливає на міру *впевненості* індивіда в собі.

Розглядаючи проблему копінг-поведінки як контекстуальний феномен взаємодії (соціальної, педагогічної, міжособистісної), ми наголошуємо на тому, що будь-які інтерактивні відносини є апіорі стресогенними, оскільки ґрунтуються з самого початку на протиставленні різних суб'єктних систем. Для того, щоб нівелювати ці протиріччя, необхідні відповідні перетворення в ментальних системах кожного з учасників, що спираються на механізми соціалізації, інтеграції та ідентифікації. Зазначені механізми безпосередньо пов'язані з мовленнєвою діяльністю кожного з учасників, яка відтворює особливості мовленнєвої продукції, об'єктивно існуючої в безпосередньому соціумному просторі.

Говорячи іншими словами, індивід, беручи участь в інтерактивній мовленнєвій діяльності, засвоює не тільки відповідний тезаурус, а й образ міркувань, використовуваний ним при ментальному моделюванні інтерактивних ситуацій, при яких він визначає спосіб своїх потенційних дій, пов'язаних з ідеєю його власного «Я».

1.4. Суб'єктне моделювання інтерактивної ситуації індивідом як вихідна основа його копінг-поведінки

Для того, щоб відповісти на питання про психологічну основу копінг-поведінки, необхідно звернутися до поняття суб'єкта – носія діяльності і пізнання, і, отже, носія будь-якої активності, в тому числі і поведінки.

Звернення до поняття суб'єкта містить апріорне твердження про нього як осередок життєво важливих програм і регуляторів їх здійснення, що стосуються різних сторін життєдіяльності людини.

Розглядаючи суб'єкт як досвідний продукт онтогенезу, висхідний до його ранніх стадій і подальшим інтерактивним стосункам як із безпосереднім оточенням, так і в контексті провідної діяльності в різні вікові періоди, ми можемо, ґрунтуючись на положенні про випереджаюче відображення, стверджувати про моделювання інтерактивної поведінки кожним з учасників ще до початку інтеракцій.

У цьому моделюванні присутні не тільки відображення і врахування особливостей наявної ситуації і розуміння її об'єктивного сенсу, але і його зверненість до власних особистісних смислів комуніканта. Інакше кажучи, будь-який комунікативний акт не тільки орієнтований на об'єктивну сторону, але і «обтяжений» особистими, суб'єктивними «підтекстами», в яких суб'єктність комуніканта представлена відповідними самоствавленням і впевненістю в своїх силах.

Якщо розглядати поняття «суб'єкт» і «об'єкт» як протилежності, а їх зв'язок, підпорядкований отриманню шуканого результату, як основу функціональної системи [9], то можна в кожному такому зв'язку вбачати відповідне протиріччя і, отже, джерело розвитку як суб'єкта в цілому, так і його окремих суб'єктних механізмів.

Вбачаючи в понятті «ситуація» ознаки об'єкта – того, що протистоїть суб'єкту [266, с. 453], ми з повним правом можемо говорити про систему «суб'єкт – ситуація» як явище, що містить в собі відбиток і особистості організатора ситуації, що задає їй відповідний тон, і особистості кожного окремого комуніканта з його ситуативно визначеними діями у відповідь.

Наслідком такої функціональної системи «суб'єкт – ситуація» з боку процесу є, як ми вважаємо, функція (результативна дія), а з боку результату – досвід (відображення причинно-наслідкових залежностей). Результативна дія («збагачена» функція) породжує у діяча переживання власної суб'єктності та відповідне до нього поліпшення самоствавлення. Покращення ставлення до себе не тільки вказує на збільшену суб'єктність, але й дає підставу вважати, що самоствавлення може слугувати її показником.

До аналогічного висновку приходимо при розгляді ще одного результату цієї функціональної системи – відображення причинно-наслідкових залежностей у ситуації. У даному випадку йдеться про дію у відповідь комуніканта як вираження його ставлення до іншого і до ситуації взагалі як «ставленнєвий» бік його суб'єктності.

Інтерактивні суб'єкт-суб'єктні взаємовідносини опосередковуються: а) минулим досвідом (схемами результативних дій і ставленням до складно структурованих ситуацій, в яких суб'єкт виступав як активний діяч); б) смисловими утвореннями (схемами успішних дій щодо значущих об'єктів з метою не тільки їх перетворення, а й привласнення – перенесення їх у простір своєї суб'єктивної реальності); в) впливом (переводом інших учасників у простір своїх відношень, смислів, діяльнісно-комунікативних

схем); г) взаємовпливом (обопільним переходом у простір ставлень і особистісних смислів і створенням загального смислового поля).

Інтерактивні суб'єкт-суб'єктні взаємовідносини не можуть не впливати на самоствавлення індивіда і, отже, на його впевненість у собі як у діяльному учаснику інтеракцій в результаті досягнення позитивних результатів, що зміцнюють його самооцінку. Сказане дозволяє судити про копінг-поведінку як поведінку, що ґрунтується на розумінні: а) ситуації; б) себе; в) себе в ній.

Адекватне розуміння ситуації і себе в ній породжує переживання стану впевненості в собі в діапазоні «повністю впевнений – повністю невпевнений». Вважаємо, що залежно від місця впевненості в зазначеному діапазоні, пережитої постійно, часто, рідко або ніколи, виникає і розвивається стійкий спосіб поведінки, що володіє здатністю переноситься як на аналогічні ситуації, так і в подальшому на всі комунікативні та інтерактивні ситуації в цілому.

Сказане може служити підставою для судження не тільки про суб'єктну природу копінгу, але і про його детермінацію як самоствавленням комуніканта, так і ступенем його впевненості в собі. Це означає, що переживання впевненості в собі може розглядатися як переживання своєї суб'єктності як взагалі (перенесення на життєдіяльність в цілому), так і в окремих, специфічних ситуаціях, що вимагають від індивіда прояву якихось особливих суб'єктних маніфестацій.

У руслі даних міркувань приходимо до необхідності розглянути поняття «суб'єкт» і «ситуація», вважаючи їх основними поняттями при створенні теоретичного концепту у вивченні психологічних особливостей копінг-поведінки.

У понятті суб'єкта як суб'єкта життєдіяльності (С.Л.Рубінштейн) вбачають такі ознаки, як: а) активне самосвідоме начало душевного життя [253]; б) воління бути людиною і самою собою (В.О.Татенко); в) конститування свого буття (К.О.Абульханова); г) вихідний пункт актів психічної роботи (В.В.Зеньківський); д) усвідомлення подій свого життя

(Г.С.Костюк); е) самостворення (М.Й.Боришевський); є) вчинковість (В.А.Роменець); ж) безперервне нарощування потенціалу внутрішнього саморуху (О.Б.Старовойтенко) [цит. за 255]; з) суб'єкт власного розвитку зі складною рівневою будовою [233]. Отже, суб'єкт воліє, конститує, усвідомлює, творить себе, ініціює самостворення, саморух і розвиток.

У понятті «ситуація» зазвичай вказують на такі його провідні ознаки, як *система зовнішніх* по відношенню до суб'єкта умов, які спонукають і опосередковують активність суб'єкта [244, с. 475; 198, с. 364], зображуючи її як взаємодію Я-суб'єктів у межах здійснюваного завдання.

Структуральними ознаками ситуації є предмети оточення, інші особи як діячі та зв'язані з ними події – змістовна характеристика ситуації [29, с. 8], яким кожний з учасників надає власне, особливе для нього, суб'єктивне значення, що, в решті решт, породжує у кожного з них власну інтерпретацію її змісту [29, с. 12]. Параметральні ознаки ситуації вбачають в: а) готовності до неї (оцінка, очікування, прогнозування); б) психологічних захистах при інтерпретації; в) емоційних переживаннях при її відтворенні; г) когнітивному відображенні з огляду на ступінь його диференційованості; д) залежність трактовки від ступені її об'єктивності та стабільності; е) уявлення про її розвиток [29, с. 13].

С.О.Трифорова, розглядаючи поняття «ситуація», звертається до праць Т.А. ван Дейка, Д.Магнуссона, Л.Ф. Бурлачука і Н.Б.Михайлової, Н.В.Гришиної, Т.Шибутані, М.Аргайла та багатьох інших дослідників цього явища. Особливу увагу вона приділяє її суб'єктивному аспекту – суб'єктивному образу актуального фрагмента навколишньої дійсності, що формується шляхом відображення ситуації і себе в ній з виокремленням складових – поведінкову взаємодію учасників стосовно певного об'єкту. Динамічність (мінливість) ситуації визначається зміною об'єктивних або суб'єктивних умов і обставин [259, с. 24].

Учасники ситуації виступають одночасно і як особистості, і як носії соціальних ролей. Останні породжують відповідні очікування стосовно

поведінки носія ролі, який зі свого боку звертає увагу на те, яким він здається іншим людям, виражаючи ставлення до різних моментів своєї діяльності. На цій підставі авторка висновує про присутність у ситуації ознаки рольової взаємодії. Вона наголошує на значенні суб'єктивних уявлень діячів про ролі, що виконуються ними, які надають певні нюанси стилю поведінки і діяльності в тих чи інших ситуаціях [259, с. 28]. Саме особливості індивідуальних категоріальних схем, які існують в учасників, є причиною того, що вони фізично знаходяться в одній ситуації, а ментально – в іншій [259, с. 48].

З наведених міркувань випливає, що будь-які контакти в системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» відбуваються на перетині об'єктивної реальності конкретної ситуації і суб'єктивної реальності кожного з учасників, яка містить як особистісні, так і рольові патерни поведінки. У суб'єктивній реальності присутні сформовані психічні явища, висхідні до минулого досвіду індивіда у вигляді відповідних (особистісних) патернів поведінки.

Вибір комунікативної дії супроводжується відповідним прийняттям рішення, що розуміється як процес раціонального або ірраціонального вибору альтернатив, здійснюваного відповідно до бажаного результату [179]. У цьому виборі присутні як типові поведінкові патерни, так і схеми, продиктовані конкретною ситуацією. Залежно від провідного поведінкового патерну (особистісного або рольового) відбувається відповідна корекція актуальної поведінки шляхом додавання ситуативно обумовлених якостей. Вважаємо за необхідне підкреслити значимість суб'єктивного трактування ситуації для прийняття рішення про модальність прямих і комунікативних дій у відповідь. На нашу думку, саме процес ситуативного коригування є основним механізмом не тільки явищ копінгу, а й розвитку поведінкових патернів і, отже, особистості у цілому.

Якщо виходити з того, що комунікація здійснюється по одному з типів суб'єкт-суб'єктних взаємовідносин $\text{суб'єкт}_1 > \text{суб'єкт}_2$, $\text{суб'єкт}_1 < \text{суб'єкт}_2$, $\text{суб'єкт}_1 = \text{суб'єкт}_2$, або, в термінах А.Б.Добровича, прибудова зверху,

прибудова знизу, прибудова поруч [70], то, природно, ситуативне коригування буде відбуватися з урахуванням вихідних особистісних позицій комунікантів, кожен з яких пильнує інтереси свого власного «Я» ($Я_1 > Я_2$, $Я_1 < Я_2$, $Я_1 = Я_2$) у контексті даної ситуації залежно від співвідношення ступеня їх впевненості в собі (впевненість₁ > впевненість₂, впевненість₁ < впевненість₂, впевненість₁ = впевненість₂).

Якщо слідувати тезі про чільну роль об'єктивних вимог ситуації, а саму ситуацію розглядати як смислову одиницю поведінки у контексті прагматичної задачі, то ми необхідним чином приходимо до висновку про супідрядність понять задачі і ситуації: а) задача як ціле містить в собі деяку кількість ситуацій в якості її компонентів, кожна з яких є осередком об'єктивних вимог; б) ситуація як ціле містить підпорядковані їй задачі, розв'язання яких вимагає відповідних дій (когнітивних, прагматичних, комунікативних і т. ін.).

Дані міркування дозволяють поставитися до понять ситуація і задача як до протилежностей, які утворюють деяку функціональну систему. Результатом цієї системи є «психологічні придбання», що містять в собі «задачні» і «ситуаційні» ознаки.

Обов'язковими компонентами задачі є предмет задачі (вихідний предмет задачі) та модель необхідного стану предмета задачі (вимога задачі) [15, с. 32]. Спосіб розв'язання задачі відрізняється від його моделі. Така модель зберігається в пам'яті вирішувача і може бути реалізована за допомогою певної системи операторів (дій) [15, с. 37].

У даному аспекті для нас важливо підкреслити присутність саме моделювання як процесу, що не тільки передбачає безпосереднє розв'язання, але й спирається на дії з відповідними проміжними результатами, що призводять до шуканого кінцевого результату.

Якщо задача як така містить в собі об'єктивну умову (предмет задачі), що передбачає відповідні логічно виправдані дії, які призводять до отримання шуканого і утворюють алгоритм рішення, то ситуація як така

вимагає врахування відповідних параметрів, що впливають з логіки самої ситуації. Це означає, що ситуація як би розпадається на дві задачі – об'єктивну, алгоритмізовану та суб'єктивну, евристичну.

У першому випадку ми маємо справу, в основному, із задачами «на правило», а в другому – із задачами, для розв'язання яких правило як таке дано лише імпліцитно у вигляді апеляції до здорового глузду, особистого досвіду, моральної свідомості тощо. Говорячи іншими словами, у другому випадку на перший план висувається емоційно-динамічний патерн, який отримав «шліфування» на попередніх етапах соціалізації.

Вважаємо, що саме соціалізаційні процеси як явища, висхідні до цілеспрямованих впливів з боку безпосереднього оточення та педагогічно підготовлених працівників освітніх установ, що мають не тільки досвід створення необхідних педагогічних ситуацій, а й володіють відповідним *почуттям педагогічного такту*, являють собою ту умову, яка необхідна для формування алгоритмів (патернів) соціалізованої поведінки, уникаючи при цьому створення стресогенних ситуацій.

Наведені міркування дозволяють вказати на можливість протиставлення таких понять, як: а) суб'єкт – об'єкт; б) суб'єкт – ситуація; в) ситуація – задача; г) алгоритм – евристика; д) особистісна поведінка – рольова поведінка.

У цих протиставленнях ми вбачаємо не тільки ознаки функціональної системи, що приводить до отримання відповідного результату, а й вказівку на діалектичні протиріччя як джерело розвитку. Зі сказаного випливає, що джерело розвитку копінг-поведінки криється саме в особливостях зазначених функціональних систем. Якщо ж ще врахувати роль спеціально організованих умов педагогічної взаємодії в їх формуванні, то можна прийти до висновку про значимість її якості для формування конструктивних патернів інтерактивної поведінки, але продиктованого тим не менш якістю зазначених вище функціональних систем. Говорячи іншими словами, будь-яка взаємодія (соціальна, соціально-психологічна, міжособистісна) і

особливо педагогічна взаємодія як взаємодія між вихователем і вихованцем відтворює особливості зазначених вище протиставлень як функціональних систем.

Якість зазначених систем простежується в індивідуальному «прочитанні» пов'язаних з ними обставин, відображених в орієнтації на ті чи інші способи подолання непростих (стресогенних) обставин.

Існує думка про багатоаспектність детермінант, що знижують ефективність копінгу. До них належать: а) відсутність сформованих моделей поведінки, адекватних ситуації; б) недостатність відповідних знань, умінь і навичок; в) переживання неможливості перебування в даній ситуації; г) зміни в ціннісних орієнтаціях і самосприйнятті; д) переконання в можливості мінімізації утруднень [див. 134].

Розглядаючи ідею копінгу в контексті інтерактивних взаємовідносин індивіда з іншими, ми повинні обов'язково звернути увагу на присутність в них деякого спільного предмета інтеракцій, завдяки якому ці взаємини набувають сенсу. Присутність спільного предмета передбачає, природно, врахування особливостей дій іншого з метою їх узгодження з власними діями. При такому співвідношенні дій кожен з учасників прогнозує їх у іншого, чекаючи відповідної поведінки. При цьому відбувається як би «посилення власної суб'єктності» [38, с. 35] за рахунок суб'єктності іншого шляхом запозичення (наслідування) окремих дій при переході на його позиції.

Враховуючи зміст провідної діяльності в кожному віковому періоді, ми отримуємо можливість описати основну вікову лінію розвитку копінгу.

Предметно-маніпулятивна діяльність раннього дитинства передбачає освоєння дій з різними предметами, які не тільки відтворюють логіку їх предметності і соціального призначення, а й перетворення їх в кінцевому підсумку на індивідуальну (особисту) дію в контексті свідомості «Я сам» за схемою «Суб'єкт – дія».

Сюжетно-рольова гра дошкільнят, що передбачає підпорядкування виконуваних дій сюжету і ролі, вимагає від дитини здатності враховувати регулювальне значення правил. Відтворення в грі взаємовідносин є основою для інтеріоризації правил в значенні майбутніх якостей особистості, що можна зобразити у вигляді схеми «Суб'єкт – правило».

Навчальна діяльність як провідна діяльність в молодшому шкільному віці вимагає від учня виконання вимог вчителя, що передбачає наявність відповідної психологічної готовності до шкільного навчання. Високий рівень такої готовності забезпечує формування розвитку вікових новоутворень – рефлексії, довільності психічних процесів, внутрішнього плану дій, що відбувається за схемою «Суб'єкт – довільність».

Недостатній рівень психологічної готовності є причиною неузгодженості між позиціями вчителя і учня, породжуючи тим самим стресові ситуації різної інтенсивності, що вимагають відповідного рішення і, отже, формують відповідні типи копінг-поведінки.

Це означає, що в середню школу учень приходить з певними особистісними і діяльнісними установками, які впливають на його копінг-поведінку. Подальший розвиток рефлексії, довільності психічних процесів і внутрішнього плану дій відбувається в контексті нової провідної діяльності – в спілкуванні, являючи собою психологічний базис для розвитку новоутворень – почуття дорослості і морального кодексу підлітництва, згідно схеми «Суб'єкт – моральні правила (кодекс підлітництва)».

Орієнтованість на світ дорослих при здійсненні комунікацій з однолітками в спілкуванні ми розглядаємо як основу розвитку копінг-поведінки за рахунок наслідування «дорослим» схемами поведінки, особливості якого залежать від рівня сформованості рефлексії, довільності психічних процесів і внутрішнього плану дії, висхідних до молодшого шкільного віку.

Навчально-професійна діяльність як провідна в старшому шкільному віці є базисом для виникнення і подальшого розвитку світогляду не тільки як

ментального утворення, а й базису професійного самовизначення і, отже, особистісного розвитку. Відзначимо, що копінг-поведінка як онтогенетичне явище з певними віковими етапами містить в собі ознаки як актуальної провідної діяльності, так і тих, які їй передували (схема «Суб'єкт – світогляд»).

Отже, особливості копінг-поведінки відображають особливості її формування як результат взаємодії суб'єктності індивіда, в першу чергу, його емоційно-динамічного патерну, що трансформується під впливом наступних провідних діяльностей, з одного боку, і особливостей педагогічної взаємодії, пов'язаної з ними, з другого.

Копінг-поведінка здійснюється на основі: 1) процесів усвідомлення (ідентифікація, рефлексія, емпатія, афіліація) *ситуацій* та *еталону належного* в об'єктивній дійсності (соціальне, соціально-психологічне, міжособистісне оточення) (*свідомість*) та *себе в них* відповідно до *власного еталону належного* в суб'єктивній дійсності (*самосвідомість; самопізнання, самооцінка, саморегуляція*); 2) системно сформованих дій у попередніх комунікаціях (предметно-маніпулятивна, сюжетно-рольова, навчальна діяльність, спілкування, навчально-професійна діяльність) та таких, що формуються за рахунок рефлексування значущих умов, ефективних виконавчих дій відповідно до критеріїв успішності; 3) об'єктивації образу «Я» у контексті ситуації з наголосом на переживанні об'єктивної реальності системи «Я – Інший/Інші» (пристосування до ситуації, адаптація) або реальності суб'єктивної системи «Я-актуальне – Я-ідеальне» (корегування самосприйняття; психологічні захисти); 4) сприйняття людини людиною в сфері особистісно-суспільних відносин з використанням *когнітивних, емоційних і власне поведінкових* ознак та з апелюванням до співвідношення домінантності і недомінантності у взаємовідносинах, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни.

Якщо копінг-поведінку розглядати з урахуванням міри прояву суб'єктності індивіда в інтерактивних відносинах, а поняття суб'єкта

тракувати в термінах організуючого начала його життєдіяльності, що виявляється не тільки у відповідному самоставленні, але і в його впевненості в собі взагалі і в конкретній ситуації, зокрема, то ми повинні розглядати копінг через призму його здатності протистояти тому, що заважає відстоювати свою позицію (якщо така є) або переходити на позицію іншого, якщо цього потребує ситуація.

Сутність копінг-поведінки, як ми вважаємо, полягає в розв'язанні діалектичного протиріччя між суб'єктами ситуації, що необхідним чином вказує на необхідність формулювання суб'єктно-ситуаційного підходу.

У руслі такого підходу копінг-поведінка постає як поведінка, продиктована реакцією типового в особистості на «не типове» в ситуації. Говорячи іншими словами, особистість постає не стільки як система (сукупність) психологічних якостей і властивостей, об'єднаних навколо суб'єкта як організуючого начала, скільки як представник того чи іншого психотипу, який намагається знайти варіант поведінки, використовуючи свої психотипічні риси для досягнення результату, продиктованого ситуацією.

Висновки до першого розділу

1. Копінг-поведінка є системним явищем. Будучи поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, вона забезпечує індивідові пристосування до ситуації та їх континууму з особистісним використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни, використовувані на навичковому рівні в звичайних ситуаціях життєдіяльності. Копінг-поведінка здійснюється на основі саморегуляції, в якій використовуються зведення про ситуацію із зіставленням еталона належного з власними особистісними якостями в межах імпліцитної теорії особистості. Копінг-поведінка зазнає впливу з боку Я-концепції індивіда, яку він вберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність яких характеризує «захисний шар» особистості при

зіткненні з будь-якими соціумними ситуаціями, а не тільки з такими, що є стресогенними. Отже, системність копінг-поведінки визначається системністю суб'єкта як організуючого начала життєдіяльності індивіда, що реалізує свої устремління в соціумному просторі за рахунок процесів саморегуляції, співвідносних з уявленням про своє «Я».

2. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі постає як поведінка, що існує на перетині індивідуальних систем саморегуляції окремих учасників, детермінованих досвідом попередніх комунікацій в різних ситуаціях онтогенетичного розвитку, висхідного до ситуацій провідної діяльності, типової для кожного конкретного віку. Вона існує в просторі міжособистісних діалогів, в яких відбивається субкультура даного соціумного простору взагалі і даних комунікантів, зокрема, висхідна до процесів придбання комунікативного та інтерактивного досвіду, що забезпечує індивідові комфортність того чи іншого рівня перебування в ній за рахунок використання механізмів адаптації та психологічного захисту при конструктивній апеляції до явищ емпатії та афіліації.

3. Як контекстуальний феномен інтерактивних взаємовідносин копінг-поведінка існує у ситуаціях соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії, основним моментом яких є переживання ступеня відповідності інтерактивної ситуації уявленню індивіда про самого себе, що визначає його самоповагу у даному конкретному випадку в зіставленні з його самоповагою в цілому. Пов'язуючи копінг-поведінку з безпосередніми ситуаціями комунікативних взаємовідносин в сім'ї і в навчальному закладі як основних інститутів соціалізації, приходимо до висновку про важливість присутності в них слідування вимогам системної педагогічно і дидактично доцільної організації з акцентом на фасилітативних явищах у взаєминах в системі «дитина – дорослий».

4. Вихідною основою копінг-поведінки індивіда є суб'єктне моделювання інтерактивної ситуації, яка відбувається в просторі перетину об'єктивної і суб'єктивної реальності як ментальне протиставлення

об'єктивно заданих ситуативних вимог і заданих цілей, з одного боку, і наявних у індивіда можливостей, пов'язаних з його уявленням про себе і загальної і парціальної (ситуативної) самооцінкою, з другого. Залежно від провідного поведінкового патерну (особистісного або рольового) відбувається відповідна корекція актуальної поведінки шляхом додавання ситуативно обумовлених якостей. Вироблення і становлення конструктивно доцільної копінг-стратегії визначається якістю ментальних процесів, сформованих за задачним принципом і спрямованих на усвідомлення раціональних умов, що ведуть до отримання шуканого особистісного значущого результату.

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора:

1. Ма Фу. Суб'єктна парадигма як базис теоретичної моделі і дослідницького концепту копінг-поведінки. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management)*. № 8 (36), 2020. Рр. 133 – 139.
2. Ма Фу. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі. *Vector of modern pedagogical and psychological Science in Ukraine and the EU countries*. Collective monograph. Part 1. Cuiavian University in Wloclawek, Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. Рр. 111 – 127. (у співавт.).
3. Ма Фу. Копінг-поведінка у контексті її системних зв'язків. *Габітус*. 2021. Випуск 27. С. 43 – 50.
4. Ма Фу. Поведінка подолання у контексті педагогічної взаємодії. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*. матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 31 січня -1 лютого 2020 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. С. 114 – 118. (у співавт.).
5. . Ма Фу. Вплив педагогічної взаємодії на копінг-поведінку учнів. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного*

застосування: збірник тез наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 27-28 грудня 2019). Львів, ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 44 – 49. (у співавт.).

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДНИЦЬКІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У СОЦІУМНИХ ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ

2.1. Критеріальні ознаки копінг-поведінки

Розглядаючи дефініцію поняття як основу у виборі критерію досліджуваного явища, ми повинні звернутися в першу чергу до уявлення про поведінку, яка завжди трактується у термінах інтерактивних взаємовідносин суб'єкта з об'єктом, а також взаємодії окремих суб'єктів при відповідній взаємній зміні та пристосуванні один до одного.

У «Великій психологічній енциклопедії» копінг-поведінка схарактеризована в термінах готовності індивіда вирішувати життєві проблеми, пристосовуючись до обставин і використовуючи ті чи інші засоби для подолання стресового стану. Подолання цього стану пов'язується зі здатністю долати перешкоди, як правило, психологічного характеру за допомогою використання умов середовища та комунікативних дій, що сходять до Я-концепції індивіда, явищ локусу контролю та емпатії [цит. 112].

Першою стандартною методикою в сфері вимірювання копінгу є тест Р.Лазаруса і С. Фолкмен (Ways of Coping Questionnaire WCQ, 1988), спрямований на визначення таких копінг-стратегій, як конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка. Основними критеріями є вирішення проблеми, пошук і використання соціальної підтримки та регулювання емоцій. Діагностує дві базові стратегії владнання – проблемно-фокусовану і емоційно-фокусовану стратегії.

У дослідницькій практиці використовується «Методика багатовимірного вимірювання копіngu» (Coping Inventory for Stressful Situations CISS) (Н.С.Ендлер, Д.А.Паркер, 1990), спрямована на визначення таких стилів, як стиль, орієнтований на вирішення завдання (проблемно-орієнтований стиль, або копінг), емоційно-орієнтований стиль і стиль, орієнтований на уникнення [142].

Бернський опитувальник «Способи подолання критичних ситуацій» (А.Блазер, Е. Хайм, Х. Рінгер, М. Томмен) (російськомовна версія «Способи подолання негативних ситуацій») спрямований на визначення копінг-ресурсів за поведінковою, когнітивною та емоційною шкалами в осіб 14 - 17 років.

Якщо розглядати копінг-поведінку з точки зору подолання стресу, то в даному контексті слід назвати і методики, пов'язані з діагностуванням стресостійкості.

Методика «Шкала психологічного стресу PSM-25». Підраховують суму балів з усіх питань для того, щоб визначити рівень стресу – низький рівень (менше 99 балів), середній рівень (100-125 балів), високий рівень стресу (більше 125 балів) [46].

Методика «Діагностика стану стресу» (А. О. Прохоров) дозволяє виявити ступінь самоконтролю і емоційної лабільності при переживанні стресу і діагностувати високий рівень регуляції в стресових ситуаціях. (стриманість, регуляція емоцій), помірний рівень (адекватна поведінка, самовладання), слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях (стомлюваність, часткова втрата самоконтролю) [194].

Методика визначення нервово-психічної стійкості та ризику дезадаптації в стресі «Прогноз» для підбору осіб, придатних для роботи в екстремальних ситуаціях [194]. Методика «Прогноз – 2» (В.Ю. Рибніков) для визначення рівня нервово-психічної стійкості з метою попередження особистісних порушень і нервово-психічних зривів [20]. Тест самооцінки

стресостійкості (С. Коухен, Г. Вілліансон) використовують для визначення її оцінки за кількістю балів, що відповідають віку досліджуваного [292].

Відповідно до концепції, закладеної в основу методики «Перцептивна оцінка типу стресостійкості» [264], остання виражається в здатності самостійно справлятися з труднощами на підставі аналітичного ставлення до них, докладаючи для цього відповідних зусиль, раціонально використовуючи час.

Якщо розглядати копінг-поведінку як активність, спрямовану на пристосування до інтерактивних умов життєдіяльності, то на перший план висуваються психодіагностичні методики, продуктом яких є відомості про: а) адаптивні здібності, нервово-психічну стійкість, моральну нормативність (Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін) [195]; б) адаптацію в цілому, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційну комфортність, прагнення до домінування (Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд) [264].

Якщо в копінг-поведінці вбачати аспекти подолання стресу і адаптації до умов ситуації, то в цьому випадку цілком придатною виявляється методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге [252], в якій основне смислове навантаження припадає на визначення співвідношення активної адаптивної здатності індивіда і його стресостійкості.

Психодіагностика копінг-поведінки, наприклад, методика для психологічної діагностики способів владнання [35], зазвичай ґрунтується на визначенні бажаних копінг-стратегій, орієнтованих на виконання завдання, на емоції, на уникнення (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер) [264, с. 442].

Копінг-поведінка є системний феномен. Його головною дієвою фігурою є суб'єкт як носій особистісних і діяльнісних функцій, які особа

виконує згідно з її соціумним призначенням. Соціум задає зміст існування, якому особа слідує згідно з її природними можливостями.

Якщо міркувати про копінг-поведінку як про системне явище і вважати особистість осередком цієї системності, то відразу ж виникає питання про пошук системи оцінок, які можна було б використовувати для опису копінгової поведінки. Складність у вирішенні цього завдання полягає якраз в тому, що декларативна заява про цілісність особистості відразу ж наштовхується на факт її аналітичного розгляду через звернення до деякої сукупності рис, якостей, властивостей, патернів тощо.

Якщо у вирішенні цього питання взяти за основу п'ятифакторну модель особистості [317] як щось середнє між 16-факторною теорією особистості Г.У.Олпорта і 3-факторною теорією Г. Ю. Айзенка, представлені дихотомією крайніх точок в екстраверсії, ставленні до іншого (доброзичливість), до справи (сумлінність), до своєї безпеки (невротизм) в соціумному середовищі (відкритість досвіду), то у нас відразу вже з'явиться питання про причини вибору саме цих факторів. Не піддаючи сумніву логічність звернення саме до них, ми маємо все ж таки повне право поставити питання про цілісність як деяку системну якість.

В цілому, 5-факторна модель дає можливість охарактеризувати індивіда з різним ступенем адаптованості до умов перебування в соціумі. Вважається, що *екстраверсія* (прагнення до уваги і домінування), *доброзичливість* (схильність до співчуття і співпраці), *сумлінність* (ефективність, організованість), *нейротизм* (чутливість, нервовість) і *відкритість досвіду* (винахідливість, цікавість) є універсальними якостями особистості. Однак, як би там не було ці універсальні якості в кожному конкретному випадку отримують відповідний конкретний вираз у тих чи інших поведінкових реакціях.

В принципі, такого ж результату можна досягти, віднісши поведінку індивіда до того чи іншого поведінкового типу, як наприклад, у тесті Міні-Мульт.

Беручи за основу зміст шкал цього тесту, можна отримати не тільки уявлення про особливості поведінки особи в цілому, але і припустити про її копінгові дії. Так, наприклад, *іпохондрія* (Hs) зв'язується з повільним пристосуванням до зміни обстановки, втратою рівноваги в соціальних конфліктах, *депресія* (D) – з нездатністю приймати рішення самостійно, *істерія* (Hy) – з прагненням звернути на себе увагу будь-що-будь, *психопатія* (Pd) – з нестійкістю настрою, образливістю, конфліктністю, *паранойяльність* (Pa) – зі схильністю до формування надцінних ідей, агресивністю, злопам'ятністю, *психастенія* (Pt) – з тривожністю, боязкістю, нерішучістю, *шизоїдність* (Se) – з поєднанням підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних відносинах, *гіпоманія* (Ma) – з енергійністю і життєрадісністю, з поверховістю і нестійкістю інтересів.

Продовжуючи міркування в цьому ключі, ми можемо відомості про психотип уточнити відомостями про те, як особа ставиться до себе в плані *глобального самоставлення* (внутрішнє почуття «за» і «проти» самого себе), *самоповаги* (віра в свої сили, здібності, енергію, самостійність), *аутосимпатії* (схвалення себе в цілому і в істотних частинах), *самоінтересу* (інтерес до власних думок і почуттів, впевненість у своїй цікавості для інших).

Уточнюючі моменти до відомостей про тип особистості учасника інтерактивних взаємовідносин ми можемо отримати, звернувшись до даних про *акцентуацію* його особистості, вважаючи що акцентуації відображають найбільш часто активно використовувані поведінкові патерни, висхідні до індивідуальних особливостей особи.

З такою ж метою ми можемо також звернутися до виявлення *психологічних захистів*, до яких особа звертається з тим, щоб нівелювати негативність впливів тих чи інших аспектів інтеракцій на власне самовідчуття.

Якщо вважати, що початок психічної активності особи визначається її суб'єктом – осереддям всіх її біосоціальних функцій, то рівень розвитку цих функцій відбивається у впевненості особи в їх ефективності.

Для судження про особливості копінг-поведінки досить інформативними є відомості, одержувані за допомогою тесту впевненості в собі В. Ромека, про здатність до *прийняття рішень* у складних ситуаціях, контролю власних дій і їх результатів (шкала впевненість / невпевненість в собі), *емоційні процеси*, що супроводжують вибір тієї чи іншої альтернативи поведінки (шкала соціальна сміливість / боязкість), *підприємливість* в соціальних взаємодіях (шкала ініціативність / пасивність в соціальних контактах).

Відображення психологічної суті копінг-поведінки вимагає звернення до даних про соціальний інтелект учасника соціумних інтеракцій. Використання тесту соціального інтелекту Дж.Гілфорда дає можливість описати копінг-поведінку особи за допомогою відомостей про: а) здатність *передбачати вчинки* людей на основі розуміння їх почуттів і намірів (субтест №1 «Історії із завершенням»); б) правильно *оцінювати стани, почуття, наміри* людей по їх невербальним проявам (субтест №2 «Групи експресії»); в) чутливість до характеру і відтінків взаємин на основі *розуміння мовної експресії* (субтест №3 «Вербальна експресія»); г) розпізнавання структури міжособистісних ситуацій *в динаміці* (субтест №4 «Історії з доповненням»).

Як бачимо, кожна психодіагностична методика дає відомості, які під різним інформаційним кутом характеризують інтерактивні явища і можуть служити додатковими характеристиками копінг-поведінки.

Якщо за вихідну точку відліку взяти все ж таки особистість, то залучені до емпіричного дослідження методики можуть бути розглянуті як елементи деякої загальної системи, використовуваної для опису копінг-поведінки як предмета того чи іншого наукового дослідження.

У цьому ракурсі копінг-поведінка постає самоорганізаційною (саморегульованою) поведінкою індивіда в інтерактивних процесах

соціумного буття, яка спирається на осмислювання ним змісту ситуації шляхом використання дискурсивних ознак міжособистісного простору. Вона базується на знанні як про власні особистісні якості, так і про еталон належного у даному оточенні (соціальному, соціально-психологічному, міжособистісному) з виокремленням (рефлексуванням) значущих умов, ефективних виконавчих дій відповідно до критеріїв успішності.

Як об'єктивація образу «Я» індивіда (індивідів), що зазнає впливу як з боку ситуації («Я» в інтерактивній діаді «Я – Інший/Інші»), так і з боку психологічних захистів («Я-актуальне – Я-ідеальне») копінг-поведінка може бути зображена як інтерактивна поведінка учасників ситуації, яка відбувається у руслі сприйняття людини людиною з апелюванням до співвідношення домінантності і недомінантності у взаємовідносинах.

У цілому копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому перетворюється на відповідні соціумні патерни.

2.2. Моделювання копінг-поведінки за допомогою психодіагностичних методик

Якщо розглядати моделювання як створення деякого аналога психічного явища, що містить в собі його основні складові, то, природно, нам слід було б звернутися до теоретичного уявлення про здійснення поведінки, що розуміється як взаємодія діючих індивідів, які своїми діями впливають один на одного.

В основу дослідницького моделювання копінг-поведінки покладено методику Р.Лазаруса і С. Фолкман (1988) (адаптація Т.Л.Крюкової, Є.В.Куфтяк, М. С. Замишляєвої) [133]. Згідно теоретичної концепції авторів методики, пізнавальні та поведінкові зусилля особи в життєвих обставинах спрямовані на подолання складнощів, що перешкоджають досягненню мети

за допомогою усвідомлених стратегій дій як компонентів соціальної поведінки.

Використовуючи текст опитувальника, можна визначити ступінь вираженості у досліджуваного наступних копінг-стратегій: *конфронтація* (не завжди адаптивне відстоювання власних інтересів, опір труднощам, енергійність і підприємливість); *дистанціювання* (суб'єктивне зниження значущості проблеми за допомогою прийомів раціоналізації, відсторонення, знецінення); *самоконтроль* (прагнення до самовладання з метою мінімізації впливу емоцій на поведінку); *пошук соціальної підтримки* (звернення до зовнішніх ресурсів вирішення проблеми у вигляді поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги); *прийняття відповідальності* (визнання себе причиною проблеми, незадоволеність собою); *втеча-уникнення* (інфантильна поведінка при зіткненні з труднощами); *планування вирішення проблеми* (аналіз можливих варіантів поведінки для досягнення шуканої мети з урахуванням об'єктивних умов); *позитивна переоцінка* (позитивне переосмислення проблемної ситуації у контексті особистісного зростання).

Беручи за вихідне поняття особистості і додаючи до нього поняття дії, ми вже з самого початку погоджуємося з тим, що психологічні особливості суб'єкта₁ і суб'єкта₂ являють собою передумову для виникнення протиріч, розв'язання яких призводить до виникнення результату, що лише в найзагальніших рисах збігається з вихідними уявленнями про результат у кожного з діячів.

Якщо до цього додати обмін вербальними діями, який являє собою усний мовленнєвий текст, то вербальні нюанси побудови такого тексту, за допомогою яких особа виражає свою думку і відстоює своє право на індивідуальність, можна було б назвати процесом *обміну копінговими діями різної ресурсної насиченості і суб'єктної результативності*, відповідної вихідним намірам комунікаторів.

Якщо це так, то практично будь-яка побудова тексту-дискурсу у діалозі являє собою копінгову активність, де кожен з учасників реалізує свій психотип

стосовно до тематики ситуації і мовленнєвої діяльності інших учасників, намагаючись переслідувати свій інтерес в цілому і у даному конкретному випадку, зокрема. У найзагальнішому вигляді цей інтерес полягає в реалізації і захисті свого «Я».

Якщо виходити з ідеї самовідчуття особи і його впливу на її активність, то, природно, слід очікувати, що властивий їй психотип обов'язково проявить себе в аранжуванні комунікативних дій у вигляді мовних і паралінгвістичних нюансів, які, власне, і вказують на психологічні особливості комунікатора. Отже, модель копінг-поведінки (копінгової активності) повинна містити дані не просто про особистість, а відомості, в яких відбивається її психотип. З цією метою ми звернулися до методики Міні-Мульт.

Міні-Мульт як скорочений варіант ММРІ містить вісім базисних шкал, показники яких засвідчують ступінь належності досліджуваного до типу: 1) астеноневротичному; 2) схильному до соціопатичних тенденцій, психосоматичних реакцій, психопатичних проявів, проявів недовірливості, емоційної відчуженості, високого рівня активності і збудливості. Підрахунок «сирих» балів згідно із ключом до опитувальника дає можливість отримати особистісний профіль досліджуваного при орієнтації на показники 70 (високий рівень) і 40 (низький рівень).

Отримавши особистісний профіль досліджуваного і виявивши на ньому відповідні піки, можна, звернувшись до текстових пояснень, отримати більш детальний опис психологічних особливостей власника даного профілю. Так, наприклад, високі показники за базисною шкалою «Іпохондрія» не просто вказують на іпохондричний тип особистості, а й свідчать, зокрема, про такі його особливості, як емоційна значимість соматичних відчуттів, підвищена увага до себе, недостатня здатність контролювати свої емоції, незговірливість, впертість, скептицизм тощо.

За аналогічною схемою можна діяти відносно і інших піків особистісного профілю, вважаючи, що кожен з них містить вказівку на

особистісні прояви, які визначають психологічні особливості копінг-поведінки в інтерактивних ситуаціях.

Зіставлення результатів, отриманих за допомогою тестів Лазаруса і Міні-Мульт, покликане отримати відомості про кореляцію психотипу особистості з бажаними нею копінг-стратегіями. Використання суджень, за допомогою яких конкретизується той чи інший психотип, дає можливість з певною часткою ймовірності припускати змістовні особливості суб'єктивної реальності індивіда, на тлі якої здійснюється його копінг-поведінка.

Вибудовуючи логічний ланцюжок при моделюванні дослідницького концепту копінг-поведінки, не можна було обійти увагою переживання діяльною особою себе як такої, з одного боку, і як учасника конкретної ситуації, з іншого. Для отримання відомостей цього плану до переліку психодіагностичних методик був прилучений тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С.Р.Пантілеєв).

Відомості за шкалами, що вимірюють інтегральне почуття «за» або «проти» власного «Я», виразність самоповаги, аутосимпатії, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес дають можливість простежити особливості кореляції копінг-стратегій особистості з особливостями її ставлення до себе як у цілому, так і в окремих аспектах.

Необхідність у зазначеному показнику визначається уявленням про те, що копінг-поведінка здійснюється особистістю, відкритою собі у вигляді образу «Я», який знаходиться в процесі постійного самоаналізу. Кожен момент такого розгляду завершується тим чи іншим завершальним умовиводом. Останній в тій чи іншій мірі впливає на вибір копінг-стратегії і здійснення копінг-поведінки.

Моделюючи копінг-поведінку як одну з особистісних функцій суб'єкта, ми не могли обійти увагою факт кращого здійснення ним дій, відповідних його емоційно-динамічному патерну. Вбачаючи в такому переважанні основу формування відповідних акцентуацій, до переліку психодіагностичних методик ми включили тест Шмішека.

Розрізняючи в психологічному статусі індивіда яскраво виражені риси характеру, які утворюють його особистісну індивідуальність, А.Є Лічко прийшов слідом за К.Леонгардом до висновку про існування «загострень» окремих рис, сукупність яких описує відповідний тип акцентованої особистості.

У тесті Шмішека вказується на такі типи акцентуації, як тип, для якого характерно *застрявання* на чому-небудь (схильність довго переживати сильні почуття, пов'язані, зокрема, з несправедливістю), *демонстративний* (товариськість, ввічливість, артистичність, вміння викликати прихильність і довіру до себе), *педантичний* (прихильність до певного порядку, прагнення постійно контролювати ситуацію), *збудливий* (імпульсивність, дратівливість, різкість і грубість у відповідь на обмеження особистих інтересів), *гіпертимний* (балакучість, винахідливість, пристосованість до труднощів, легка адаптуємість до незнайомого товариства), *дистимний* (знижений настрій, боязкість і нерішучість), *циклотимний* (поперемінна зміна хорошого і поганого настрою), *екзальтований* (інтенсивне реагування на будь-які події), *емотивний* (глибоке і довге переживання вражень), *невротичний* (занепокоєння, внутрішня напруженість, тривожність, підвищена боязкість, нездатність відстоювати свою позицію в суперечках) типи.

Навіть при поверхневому знайомстві з акцентуаціями можна помітити, наскільки різниться копінг-поведінка володільців різних акцентуацій вже хоча б тому, що в кожному окремому випадку ми маємо справу зі стійкою поведінковою тенденцією особи, яка вносить відповідні нюанси і в процес вирішення діалектичних протиріч в тій чи іншій ситуації.

Якщо при моделюванні копінг-поведінки виходити з уявлення про суб'єкта як основоположну інстанцію в психологічній організації індивіда, то основною критеріальною ознакою цієї організації щодо тієї чи іншої сфери докладання зусиль є його впевненість в можливості отримання шуканого результату.

Копінг-поведінка впевненої в собі особи відрізняється, в першу чергу, тим що вона практично без коливань знаходить вірний тон в комунікації, вважаючи свої інтерактивні дії адекватними завданням, що стоять перед нею. Якщо інтеракції і вимагають відповідних поправок, то вони вносяться впевнено без зайвих попередніх роздумів.

Оскільки в основі впевненості в собі лежить позитивний суб'єктивний досвід, висхідний до набору (системи) відповідних особистісних і діяльнісних якостей, набутих в практиці соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії в минулому, оскільки кожна копінгова ситуація вже сама по собі є конкретним моментом прояву суб'єктності індивіда, пережитого ним у вигляді впевненості в тому, що його дія увінчається успіхом.

Грунтуючись на зазначених міркуваннях, в концептуальний абрис психодіагностичного моделювання копінг-поведінки ми включили тест впевненості в собі В.Г. Ромека. Тест Ромека спрямований на отримання відомостей про те, наскільки виражені у досліджуваного: а) здатності до прийняття рішень в складних ситуаціях, контролі власних дій і їх результатів (шкала 1 впевненість в собі / невпевненість в собі); б) емоційні процеси, що супроводжують вибір тієї чи іншої альтернативи поведінки (шкала 2 соціальна сміливість – боязкість, сором'язливість); в) ініціативність і підприємливість в соціальних контактах (шкала 3 ініціатива в соціальних контактах – пасивність).

Навіть перше знайомство зі спрямованістю тесту Ромека на отримання відомостей про індивіда в руслі зазначених шкал дає можливість скласти певне враження про те, як позиціонує себе індивід, будучи залученим у процес владнання проблеми, що виникла в інтерактивних взаємовідносинах.

Якщо розглядати впевненість в собі як синтетичний показник рівня суб'єктності індивіда, то можна очікувати, що копінг-поведінка осіб, які знаходяться на початку процесу особистісного і професійного становлення в плані придбання особистісного і професійного досвіду повинна мати

відповідно низький показник впевненості в собі, який вказує на імпліцитні явища формування моделей (патернів) соціумної поведінки.

Розглядаючи копінг-поведінку з точки зору активнісно-захисного сценарію інтеракцій, в якому в оптимальному співвідношенні представлені дії, спрямовані на досягнення результату, що відповідає сенсу перебування індивіда в даній ситуації, і на одночасне збереження психологічного комфорту, ми включили до переліку психодіагностичного інструментарію також і тест Плутчика з метою визначення психологічних захистів, використовуваних досліджуваними, вбачаючи у використовуваних захистах спосіб нівелювання психологічного дискомфорту при зустрічі з негативними емоціями при взаємодіях.

Психологічні захисти покликані забезпечити не тільки збереження «Я» індивіда, але і його функціональність в процесі виконання завдань різної складності. Психологічні захисти проявляються в: *запереченні* (блокування факту на стадії сприйняття); *проекції* (приписування оточуючим різних негативних якостей як раціональну основу для їх неприйняття і самоприйняття на цьому тлі); *регресії* (повернення до онтогенетично більш незрілих паттернів поведінки); *заміщення* (зняття напруги, звертаючи гнів і агресію на інший об'єкт чи іншого суб'єкта); *придушення* (стримування емоції страху за шляхом забування реальної причини); *інтелектуалізації* (довільне тлумачення події для розвитку почуття суб'єктивного контролю над ситуацією); *реактивне утворення* (підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки); *компенсації* (стримування негативних почуттів шляхом знаходження заміни) [220].

Вважаємо, що психологічні захисти, будучи відображенням глибинної сутності особистості в плані її неусвідомлюваного прагнення відповідати природній суті власної суб'єктності, як не можна краще відображають і психологічні особливості копінг-поведінки, спрямованої на владнання ситуації, обставини якої доставляють особі психологічний дискомфорт тієї чи іншої міри інтенсивності. Вважаємо, що саме переживання

особою дискомфорту в ситуації підштовхує її не просто до вдавання до допомоги психологічних захистів, але також і до вибору відповідних ним комунікативних дій.

У зв'язку з викладеним вище моделювання копінг-поведінки постає як процес, детермінований комунікативною (інтерактивною) ситуацією, в якій особа, належачи до того чи іншого психотипу, демонструє власні психотипічні властивості, серед яких найсильніше виділяються активнісні (акцентуйовані) і захисні (психологічні захисти) дії-засоби, до яких індивід вдається в силу своєї ментальної організації.

Вважаючи, що особливості ментальної організації можуть бути визначені за допомогою тесту соціального інтелекту, ми звернулися до тесту соціального інтелекту Дж.Гілфорда. Методика містить чотири субтеста, спрямовані на діагностування особливостей здатності: а) передбачати наслідки поведінки в комунікативній ситуації (субтест № 1 «Історії із завершенням»); б) до логічного узагальнення комунікативних подій на основі інтерпретації невербальної експресії (субтест № 2 «Групи експресії»); в) розуміти залежність значення вербальних реакцій людини від контексту ситуації (субтест № 3 «Вербальна експресія»); г) розуміти логіку розвитку подій в інтерактивній ситуації (субтест № 4 «Історії з доповненням»).

З урахуванням смислової спрямованості всіх згаданих методик копінг-поведінка може бути представлена як поведінкова активність індивіда, що містить ознаки: а) психотипу особистості; б) самоствавлення; в) активнісного суб'єктного фону; г) захисного суб'єктного фону; д) інтелектуального фону.

Оскільки всі активності особи здійснюються відповідно до їх суб'єктної ініціації, пережитої нею в плані відповідності наявних суб'єктних функцій вимогам наявної ситуації, остільки ступінь впевненості особи в їх відповідності зовнішнім вимогам може розглядатися як синтетичний показник копінг-поведінки.

Сказане означає, що впевненість в собі є показником готовності особи до вирішення діалектичних протиріч в комунікативній (інтерактивній) ситуації – чим вище готовність, тим вище показник впевненості в собі.

Розглядаючи готовність як концентрований показник діяльнісної суті особистості, міру її професійної зрілості [134] і вбачаючи в ньому мотиваційний, емоційний, пізнавальний і діяльнісний компоненти [86], з ми з повним правом можемо стверджувати, що показник впевненості в собі відображає ті аспекти суб'єктності, які характеризують його діяльнісну сутність, пов'язану з відповідною ефективністю.

Зважаючи на ознаку ефективності як провідний атрибут будь-якої дії, не кажучи вже про дію в системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂», доходимо висновку про присутність у складі копінг-поведінки атрибуту впевненості як основного показника відносної завершеності становлення копінгової системи.

2.3. Планування емпіричного дослідження копінг-поведінки як поведінкового патерну соціумних взаємовідносин

Основною теоретичною тезою нашого дослідження є судження про те, що копінг-поведінка постійно присутня в континуумі різних життєвих ситуацій, що вимагають від особи тих чи інших комунікативних (інтерактивних) дій у відповідь на дії інших учасників ситуацій. Вважаючи, що такі ситуації не обов'язково повинні бути стресовими в повному сенсі цього слова, ми тим не менш дотримуємося думки про те, що навіть цілком нейтральна ситуація може містити моменти, які викликають певний психологічний дискомфорт і вимагають певних дій у відповідь для його усунення.

Це означає, що особа знаходиться під постійним впливом діалектичних протиріч різної інтенсивності, що в кінцевому підсумку призводить до

вироблення тих чи інших способів протидії негативним моментам, які, узагальнюючись, перетворюються на відповідні копінг-стратегії.

Будучи ментальним утворенням, висхідним в тому числі і до практики пошуку разових рішень, копінг-стратегії являють собою схеми поведінки, які знаходяться в процесі постійного індивідуального удосконалення, що найчастіше відбувається за методом проб і помилок.

Ставлячи перед собою завдання змодельовати інтерактивне перебування у складі великої групи вищого навчального закладу, який здійснює підготовку фахівців за відповідною програмою, що має апріорну прив'язку до моделі формування фахівця [див. 271], ми виходили з того, що освітній простір навчального закладу демонструє свої власні зразки соціальної, соціально-психологічної, міжособистісної взаємодії у складі взаємодії педагогічної, які зобов'язують студентів до участі в них шляхом пристосування до них своїх поведінкових патернів. Вважаємо, що саме таке пристосування являє собою основний ресурс розвитку копінг-поведінки за рахунок активного орієнтування в соціумному середовищі і планування поведінки в ньому [див. 204, с. 254].

Орієнтовна діяльність студента, як правило, спрямована на причинно-наслідкові відношення в об'єктивній організації навчального процесу, а також на психологічні якості викладачів та інших студентів, які забезпечують їм можливість знаходити оптимальні схеми поведінки в інтеракціях і комунікаціях [227].

Зазначається, що освітня діяльність вищого навчального закладу впливає на студента через власне соціальне мікросередовище у вигляді студентської групи і міжособистісних стосунків в ній, на тлі яких здійснюються процеси адаптації, саморегуляції, самооцінки, самовизначення, рефлексії, спрямовані на особистісний та професійний розвиток особи студента за рахунок ділового спілкування та включеного до нього соціального виховання [27].

Процес підготовки студентів у вищому навчальному закладі визначається рівнем викладацької та психологічної культури професорсько-викладацького складу, практикою надання педагогічної допомоги та підтримки, узгодженістю інтерактивних взаємин у системі «людина – людина». Зазначене утворює відповідний соціумний контекст, який сприяє формуванню образів інтерактивних ситуацій і схем потенційних поведінкових актів [27].

Якщо розглядати участь студентів в освітній діяльності вищого навчального закладу з точки зору їхніх смисложиттєвих орієнтацій, що надають їй відповідну спрямованість, то ми повинні відзначити присутність в ній таких складових, як *мотиваційно-ціннісний* (прагнення до самопізнання і самовизначення, розвиток себе, досягнення, емоційно насичене життя), *когнітивно-рефлексивний* (рефлексивне уявлення про цінності та їх реалізацію, осмисленість життя в процесі набуття освіти), *поведінково-діяльнісний* (проектування свого майбутнього, компетентність відносно своєї діяльнісної індивідуальності) компоненти [31].

Оскільки метою нашого дослідження не є детальний опис обставин отримання освіти у вищому навчальному закладі, оскільки ми можемо обмежитися загальним схематичним описом освітнього середовища, вважаючи його достатнім для судження про присутність в ньому об'єктивних детермінант, які спонукають індивіда саме до такої, а не іншої владнальної поведінки, яка в найзагальнішому вигляді спрямована на формування соціальної компетентності тих, хто навчається [див. 287].

У цьому судженні ми виходили з того, що то копінг-поведінка, яку встановлено у того чи іншого досліджуваного за допомогою тесту Лазаруса, є наслідком узагальнення ним умов перебування в соціумних взаємовідносинах.

У цій частині нашого дослідження нам потрібно було, враховуючи соціумні обставини провідної діяльності та вікові особливості підліткового, юнацького та зрілого віку, визначити можливі відмінності в копінг-поведінці

представників зазначених вікових груп. Вважаючи провідну діяльність основною детермінантою психічного розвитку взагалі і копінг-поведінки, зокрема, ми прагнули з'ясувати особливості копінг-стратегій у представників зазначених вибірок. Ми виходили з того, що в міру дорослішання і придбання комунікативного та інтерактивного досвіду відбувається підвищення адаптивності поведінкових патернів за рахунок переходу від безпосередніх схем владнання, продиктованих емоційно-динамічним патерном індивіда, до схем, заснованих на аналітичному ставленні до комунікативної ситуації і відповідних узагальненнях з подальшою їх перевіркою в наступних ситуаціях.

Від цієї частини емпіричного дослідження ми очікували отримання підтвердження цього припущення з тим, щоб в подальшому отримати можливість впливати на формування копінг-поведінки за рахунок використання навчання прийомам владнальної поведінки за допомогою тренінгового навчання конструктивній комунікації, спрямованого на більш швидкий перехід від інтуїтивного до рефлексивного копінгу.

З цією метою була проведена психодіагностична робота з використанням тесту Лазаруса в підлітковій вибірці (50 досліджуваних віком 13 – 16 років (чоловіча стать), 12 – 15 років (жіноча стать), в юнацькій вибірці (93 досліджуваних 17 – 21 років (чоловіча стать), 16 – 20 років (жіноча стать), у вибірках *середнього віку першого періоду* (63 досліджуваних віком від 22 до 35 років (чоловіча стать), від 21 до 35 років (жіноча стать), *середнього віку другого періоду* (31 досліджуваний від 36 до 60 років (чоловіча стать), від 36 до 55 років (жіноча стать)¹.

Досліджуваними були учні 8 класів ЗОШ №107 м. Одеси та ЗОШ №10 м. Ізмаїла, студенти стаціонару та заочного відділення факультету дошкільної педагогіки та психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського.

¹Згідно вікової періодизації, прийнятої у 1965 році на симпозіумі Академії педагогічних наук СРСР [201, с. 273].

Мета наступного етапу емпіричного дослідження полягала в тому, щоб з'ясувати ймовірну залежність копінг-поведінки від психотипу особистості, її ставлення до себе, акцентуацій і психологічних захистів, впевненості в собі і соціального інтелекту.

Пілотажне дослідження проводилося на вибірці, до якої увійшли студенти 1 курсу факультету дошкільної педагогіки та психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського в кількості 47 осіб відповідно реальної чисельності двох академічних груп.

У дослідницькому плані наші міркування були наступними. Оскільки соціумні відносини, рефлексуючись, пов'язані в індивіда з певним ставленням до себе, остільки це самоствавлення повинно обов'язково знайти відповідне відображення і в копінг-поведінці. Тому нашим основним завданням було визначення рівня взаємозалежності владнальної поведінки і самоствавлення. Для цього досліджуваним цієї вибірки були запропоновані для виконання тест Лазаруса і через тиждень тест самоствавлення Століна і Пантілеєва.

Наступний крок в емпіричному дослідженні був спрямований на з'ясування особливостей акцентуації характеру за допомогою тесту Шмішека. Розглядаючи акцентуацію як результат переважного використання певних поведінкових патернів в комунікативних та інтерактивних ситуаціях, що в підсумку визначило індивідуальний стиль поведінки, відповідний ставленню до себе і, отже, уявленню про своє власне «Я», ми могли цих акцентуаціях вбачати прихований підтекст, що визначає вибір варіанту копінг-поведінки.

Про приховані психологічні обставини, що беруть участь в «оформленні» копінг-поведінки, можна, на нашу думку, судити також і на основі відомостей про психологічні захисти, що проявляються на неусвідомлюваному рівні. Оскільки звернення особи у комунікаціях до психологічного захисту здійснюється на неусвідомлюваному рівні, остільки

саме цей момент дає можливість з'ясувати ту саму «больову точку», яка є вказівкою на безпосередні причини, що спонукають індивіда звертатися саме до цього варіанту копінгу, вибираючи саме це, а не інше формулювання.

Причиною, яка спонукала нас при моделюванні копінг-поведінки використовувати тести Шмішека і Плутчика, стало наше уявлення про те, що будь-яка психічна активність індивіда ґрунтується на єдності впливу на об'єкт і захисту від зворотного впливу. Говорячи іншими словами, копінг-поведінка як така містить, кажучи мовою спортивних єдиноборств, оптимальне співвідношення «атакувальних» і захисних дій.

Розглядаючи копінг-поведінку як інтерактивне явище, ініційоване суб'єктом як осередком функціональних програм особи, за допомогою яких вона вирішує завдання своєї життєдіяльності, ми виходили з того, що переживання індивідом своєї функціональної спроможності відбивається в його впевненості в результативності своїх дій.

Звертаючись до тесту впевненості в собі Ромека, ми вважали, що ступінь впевненості досліджуваних в собі повинна пролити світло на те, наскільки вони ефективні в своїх копінг-діях. Ми вважали, що вибір досліджуваним тієї чи іншої копінг-стратегії повинен крім усього супроводжуватися зведенням про ступінь ефективності копінгу. Низькі значення за цим тестом, що вказують на незначну впевненість в собі, свідчать про те, що копінг-поведінка даного досліджуваного знаходиться ще в процесі становлення.

Оскільки основним простором здійснення копінгу є простір міжособистісних взаємовідносин, в якому особа повинна вибирати адекватні комунікативні дії, остільки можна вважати, що досить інформативним в цьому плані є позитивна відповідь на судження «Я легко вибираю ту лінію поведінки, яка дає мені найбільші шанси досягти своїх цілей».

Вже сам факт знаходження особи в просторі міжособистісних взаємовідносин є достатнім аргументом на користь того, що моделювання копінг-поведінки повинно здійснюватися при зверненні до відомостей про

соціальний інтелект досліджуваних. Зіставлення даних, отриманих за допомогою тесту Лазаруса і тесту Гілфорда, повинно було, на нашу думку, показати, наскільки бажані копінг-стратегії досліджуваних нашої вибірки є продуманими. Природно, навряд чи слід було очікувати від досліджуваних поведінки, високого ступеня продуманості.

Розглядаючи зазначені психодіагностичні методики як спосіб експлікації копінг-поведінки в значенні процесу набуття особистісного досвіду в соціальних взаєминах, ми повинні особливо наголосити на присутності в цій поведінці *базисної* частини, висхідної до стійких поведінкових патернів, і динамічної частини, що знаходиться в процесі розвитку і патерналізації. До базисної частини ми відносимо відомості, отримані за допомогою тестів Міні-Мульт, Століна-Патнтілєєва, Шмішека, Плутчика, а до динамічної – відомості, отримані за допомогою тестів Ромека і Гілфорда.

Оскільки процес оволодіння копінговим інструментарієм пов'язаний з отриманням зворотного зв'язку, що вказує на ступінь успішності копінгових дій, оскільки показник за тестом Ромека можна вважати загальним критеріальним показником копінг-поведінки як узагальнення особистісного досвіду в соціумних взаєминах.

2.4. Склад досліджуваних та їхні вікові психологічні відзнаки

Слідуючи основній меті дослідження показати залежність копінг-поведінки від умов її формування, і вбачаючи умови формування в континуумі соціумних ситуацій, відповідних обставинам провідної діяльності і віковим властивостям осіб, що входять в дослідницьку вибірку, ми повинні були сформулювати ці вибірки так, щоб дані, отримані від них, могли відобразити вплив минулого досвіду індивіда.

У зв'язку з цим перший етап емпіричного дослідження передбачав використання тесту Лазаруса в роботі з учнями 8 класів ЗОС №107 м.Одеси

та студентами Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського в тому числі і заочного відділення з тим, щоб можна було при їх участі сформувати умовні групи, що відносяться до підліткового, юнацького та середнього віку першого і другого періодів.

Ми вважали, що результати за тестом Лазаруса в цих вибірках повинні показати певні відмінності в копінг-стратегіях, обумовлені відмінностями в часі та місті їх формування. Якщо вважати, що копінг-поведінка складається лише у підлітковому віці [142], то його особливості більше відображають вихідні умови, висхідні до емоційно-динамічного патерну підлітків, ніж причини, закладені в умовах педагогічної взаємодії у шкільному середовищі. Сюди слід також додати і моменти, пов'язані з обставинами спілкування в підлітковому оточенні, в якому підліток, будучи залежним від стандартів референтної групи, відтворює особливості «підліткового копінгу» з пошуком меж допустимої поведінки, що провокує дорослого на прояв поведінки не за рольовим, а особистісним типом.

У міру дорослішання копінг-поведінка в юнацькому віці, вважали ми, хоча і зберігає в деякому плані досвід підліткового копінгу, але вже демонструє певні відмінності, що зв'язуються з відповідним «окультуренням» під впливом навчально-професійної діяльності і в подальшому студентського середовища, а також особливостями педагогічної взаємодії у вищому навчальному закладі надалі.

Перехід від навчально-професійної до професійної діяльності, пов'язаної з підвищенням особистої та особистісної відповідальності як за якість виробленого продукту, так і міжособистісних взаємовідносин, пов'язаних з його виробництвом, слід розглядати як об'єктивний фактор, що ставить індивіда перед необхідністю тверезо розраховувати свої можливості при виборі того чи іншого способу комунікативних та інтерактивних дій, часом стримуючи свої імпульсивні дії, що колись практикувались ним в «підлітковому» та «юнацькому» минулому.

На тлі навчальної діяльності, яка розуміється як форма соціально нормованого співробітництва дитини з дорослими, спрямованого на оволодіння способами предметних і пізнавальних дій, теоретичних знань [198, с. 385] у підлітка спостерігається прагнення до певної соціальної ролі як до засобу набуття соціального статусу. Розумова діяльність, яка повною мірою виявляється при виконанні практичних і пізнавальних завдань, набуває аналітико-синтетичного характеру.

Шкільна дійсність постає перед підлітком у вигляді стилю керівництва школою, стилю уроку, рівня групового розвитку шкільного класу, що співвідносяться з його особистісними смислами. Цей вік пов'язаний з переживанням своєї причетності до групи і з відповідним ставленням до її членів, що співвідноситься з потребою в екстерналізації свого внутрішнього світу як основи створення Я-концепції і майбутнього рефлексивного ставлення до себе. У спілкуванні як у провідній діяльності інтенсивно формується моральна свідомість у вигляді образів, уявлень, понять, моделей нормативної поведінки людини в соціумі. Інтенсивно розвивається інтерес до себе як прояв пізнавальної потреби щодо власного «Я» – суб'єктивної представленості своєї особистості у власній свідомості. Положення підлітка в групі спонукає його до заняття самовихованням, викликане прагненням до високої оцінки з боку оточуючих.

Розглядаючи феноменологічні особливості підлітка в термінах невірноваженості, конфліктності, придбання суб'єктивного досвіду, активізації рефлексії, формування стійкості образу «Я», а також в плані його очікувань щодо батьків (розуміння його внутрішнього світу), педагога (спілкування за типом спілкування зі «старшим другом») і друзів (визнання його самовираження як виразу потреби бути особистістю) особливо на тлі нестійкої самооцінки, що приводить часто до внутрішньоособистісного конфлікту, афекту неадекватності, що вимагає свідомого управління поведінкою, ми отримуємо досить великий перелік явищ, які і всі разом

відразу, і поодиноці окремо впливають в тій чи іншій мірі на копінг-поведінку підлітка.

Розгляд загальної характеристики юнацького віку в термінах досягнення фізичної зрілості, переходу до спокійного періоду подальшого фізичного розвитку, закінчення процесу статевого дозрівання, гармонізації серцево-судинної системи, збільшення м'язової сили і працездатності [198, с. 418] можна, зокрема, деталізувати відомостями про: а) розширення життєвого світу, кола спілкування, групової приналежності, кола референтних осіб, що характеризується переживанням внутрішніх протиріч, наявністю в поведінці взаємовиключних тенденцій як показник переходу від «дитячої» до «дорослої» поведінки (К.Левін); б) вікову кризу ідентичності, викликану суперечністю між соціальними вимогами та психосоціальною зрілістю як переживання власної унікальності і розпливчастості «Я»; (Е.Еріксон); в) духовне життя в плані відкриття феномену «Я», усвідомленням своєї індивідуальності, появи життєвого плану, поступове вrostання в різні сфери життя (Е.Шпрангер); г) розвиток розумових здібностей, який ґрунтується на власних теоріях і образу уявних можливостей (Ж.Піаже).

У руслі розглянутої проблематики особливої уваги заслуговує таке явище, пов'язане з процесами соціалізації, як особистісне *самовизначення* – свідомий акт виявлення і утвердження власної позиції в проблемних ситуаціях [204, с. 351]. До цих явищ слід віднести також і такі явища, як: а) *особистісна установка* – суб'єктивна орієнтація людини на способи поведінки і діяльності, що забезпечують можливості самоствердження в соціумі відповідно до Я-концепції; б) *індивідуальний стиль діяльності* – стійка індивідуально-специфічна система способів виконання діяльнісних завдань [204, с. 137]; в) *імпліцитна теорія особистості* – сукупність неявних уявлень людини про структуру і механізми особистості, що відтворює особливості індивідуального досвіду і розрізняється за ступенем

ієрархічності, оцінюваності, диференційованості, реалістичності, стійкості [204, с. 135].

Якщо питання про розвиток копінг-поведінки розглядати через призму вікових особливостей підліткового та юнацького віку, то, в першу чергу, потрібно звернути увагу на ті механізми, які, як правило, беруть участь в міжособистісних контактах і визначають якість прийняття рішення щодо комунікативної дії. Оскільки будь-яка дія санкціонується суб'єктом – осередком всіх життєвих функцій індивіда, відкритому йому у вигляді образу власного «Я», остільки особливості ставлення до себе, дане у вигляді самооцінки – більш стійкої в юнацькому, ніж у підлітковому віці, і сполученої з індивідуальним стилем діяльності та імпліцитної теорією особистості, що володіють більш високим рівнем розвитку в юнацькому, ніж в підлітковому віці, вже з самого початку проведення порівняння змушує нас формулювати висновок про якість копінг-поведінки на користь того віку, в якому ці явища більш досконалі, вважаючи останні основою копінг-поведінки в цілому.

Серед аспектів психічного розвитку людини в зрілому віці (середній вік першого періоду), що стосуються когнітивної і афективної сфери, найбільший інтерес представляє, на наш погляд, факт зменшення імпульсивності і посилення усвідомлення обставин поведінки, що дозволяє приймати зважені рішення, притаманні зрілій особистості.

До важливих характеристик зрілого віку відносяться також постановка перспективних цілей в професії і шлюбі, вибір життєвої стратегії, формування нових мотивів поведінки, зміна романтичних установок на практичні (щасливе сімейне життя, цінності, пов'язані з роботою), прагнення до самоактуалізації за рахунок активного самопрояву, контактів зі значущими іншими, міжособистісних взаємодій, входження в нові ролі з метою набуття шуканого соціального статусу.

У плані поведінки вікові зміни стосуються вдосконалення поведінкових рис, властивих вихідному психотипу стосовно до професійного, сімейного та дозвілльєвого середовища [179].

В середньому віці другого періоду поряд із змінами в когнітивній (сенсорні, вербально-логічні, інтелектуальні функції) і афективній сферах (ступінь задоволеність життям, стресостійкість) спостерігаються характерні зміни, що стосуються мотиваційної сторони життя в плані творчого потенціалу, заповнення втрачених можливостей, коригування сформованої системи цінностей, життєвого мотиву та простору.

Особлива увага в руслі проблеми, що розглядається, має бути направлена на факт збагачення Я-концепції особистості новими Я-образами, що утворюють більш досконале осереддя особистості, яке є причиною більшої кількості моральних обмежень в поведінці, здійснення якої спирається на вельми великий досвід, сформований в професійній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

Стверджується, що «провідним фактором розвитку в цьому віці є успішна трудова діяльність, що забезпечує самоактуалізацію особистості» [180].

Навіть цього досить короткого огляду вікових ознак підліткового, юнацького та середнього віку першого і другого періодів достатньо для того, щоб сформулювати висновок про психологічну відмінність між копінг-стратегіями, обираними представниками цих вибірок як в буттєвому (відповідаючи на судження тесту Лазаруса досліджувані виходили зі свого особистого буттєвого досвіду), так і в психологічному плані (переживаючи ставлення до питань тексту з позиції свого суб'єктивного стану в хронотопі «тут і тепер»).

Це означає, що, розташувавши дані за цим тестом, отримані від досліджуваних зазначених вибірок, ми отримуємо не просто відомості про бажані ними копінг-стратегії, а підставу для судження про логіку переходу в їх формуванні під впливом вікових змін, вважаючи підлітковий копінг більш

«природним», не «обтяженим матерією правил і приписів», які диктує їм соціум в особі сім'ї та школи.

Відомості, отримані від досліджуваних вибірки середнього віку другого періоду, ми схильні розглядати як характеристику копінг-стратегій, до яких «онтогенетичний індивід» приходять в результаті накопичення особистісного досвіду, висхідного до багатьох моментів узагальнення інтерактивних обставин у соціумних взаєминах.

Висновки до другого розділу

1. Критеріальні ознаки копінг-поведінки безпосередньо залежать від ознак, даних в дефініції цього поняття, до яких зазвичай відносять ознаку подолання стресових явищ при взаємодії індивіда з середовищем у вигляді когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на подолання відповідних труднощів шляхом використання механізмів саморегуляції з акцентуванням особистісної і професійної самооцінки, локусу контролю, емпатії, афіліації, соціальної підтримки, ресурсності.

Якщо розглядати копінг-поведінку як активність, спрямовану на пристосування до інтерактивних умов життєдіяльності, то на перший план висуваються психодіагностичні методики, продуктом яких є відомості про адаптивні здібності та адаптацію в цілому. Психодіагностика копінг-поведінки зазвичай ґрунтується на визначенні бажаних копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення завдання, на емоції, на уникнення.

2. Копінг-поведінка може бути змодельована за допомогою психодіагностичних методик, в яких відтворюються ознаки: а) *особистості* учасника інтеракцій, належність якого до певного психотипу вказує на особливості його суб'єктивної реальності, на тлі якої здійснюються копінгові

дії; б) *ставлення* індивіда до себе в цілому і в якихось окремих аспектах як учасника інтерактивної ситуації; в) відповідності копінгових дій емоційно-динамічному патерну, вказівка на які міститься у даних про акцентуації діяча (*поведінкові тенденції*), що розглядаються як поведінкова конкретизація цього патерну; г) *впевненості* індивіда як показника його готовності до вирішення діалектичних протиріч в комунікативній (інтерактивній) ситуації з метою отримання шуканого результату; д) психологічних захистів як способу нівелювання психологічного дискомфорту при зустрічі з негативними емоціями при взаємодіях; е) особливості ментальної організації, визначені за допомогою тесту соціального інтелекту.

3. Оскільки копінг-поведінка в різних варіантах є постійно присутньою в континуумі різних життєвих ситуацій, що вимагають від особи тих чи інших комунікативних (інтерактивних) дій у відповідь на дії інших учасників ситуацій, остільки її емпіричне дослідження як поведінкового патерну соціумних взаємовідносин індивіда має відбуватися при його залученні у простір соціумних взаємовідносин, які, демонструючи відповідні зразки взаємодії, спонукають його до участі в них шляхом пристосування до них своїх поведінкових патернів. Орієнтовна діяльність індивіда спрямована на причинно-наслідкові відношення в об'єктивних обставинах соціумних процесів, а також на психологічні якості інших учасників, яка забезпечує можливість знаходити оптимальні схеми поведінки в інтеракціях і комунікаціях.

4. Розглядаючи копінг-поведінку як поведінковий патерн соціумних взаємовідносин, дослідницьку вибірку ми сформуваємо так, щоб можна було з'ясувати її особливості у підлітковому, юнацькому і зрілому віці, вважаючи зрілий вік умовним орієнтиром у визначенні її конструктивної функціональності.

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора:

1. Ма Фу. Система «вчитель – учень/учні» як інтерактивне середовище копінг-поведінки підлітків. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, VIII (88), Issue: 220, 2020. С. 47 – 50.
2. Ма Фу. Копінг-поведінка та її детермінанти у підлітковому віці. *Роль і місце психології у формуванні сучасної особистості: міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 10-11 січня 2020 року)*. Харків, 2020. С. 101 – 105. (у співавт.).
3. Ма Фу. Установчі ознаки копінг-стратегій: *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 46 – 49. (у співавт.).
4. Поведінка подолання у контексті педагогічної взаємодії. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*. матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 31 січня -1 лютого 2020 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. С. 114 – 118. (у співавт.).

РОЗДІЛ 3

КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПЕРМАНЕНТНЕ ЯВИЩЕ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ІНДИВІДА

3.1. Вікові ознаки копінг-поведінки

Копінг (L. Murphy, 1962) та копінг-поведінку (R.S. Lazarus, 1966) зазвичай розглядають як один із способів психологічного захисту, стійкий стиль реагування на стресові події, когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу [92]. Трактуючи копінг-поведінку як інтерактивний феномен в життєдіяльності особистості, ми цим самим не просто вказуємо на його детермінанти – прагнення до подолання актуальних / потенційних протиріч між учасниками інтеракції, але і створюємо певний методологічний базис для його подальшого теоретичного розгляду. В основу такого інтерактивного базису повинна бути покладена система «суб'єкт₁ – суб'єкт₂», яка може бути також розглянута не тільки як умова існування особистості в просторі міжособистісних взаємовідносин [187], але і як певна функціональна система [9].

Продовжуючи міркувати в цьому ключі, ми необхідним чином приходимо до висновку про те, що копінг-поведінка в своїй суті сходить до процесів становлення психічних механізмів, які в своїй сукупності утворюють особистість індивіда. Говорячи іншими словами, копінг-поведінка у цілому відображає історію розвитку індивіда як особистості. Якщо звернутися до концептуальних положень персонології, представлених у відповідних теоретичних поглядах на особистість [97, 211, 275, 311], то ми отримуємо досить різноманітний перелік відповідей на питання про сутність копіngu і його реалізації в поведінці. Однак, основним моментом в цьому розгляді неодмінно буде самовідчуття індивіда як центр його буттєвості, що знаходить вираз в його «Я».

Сказане означає, що в ланцюжку систем «суб'єкт₁ – суб'єкт₂» завжди присутній прояв індивідуальності кожного учасника у вигляді тих чи інших комунікативних дій і дій у відповідь. Саме континуум дій і дій у відповідь утворює у кожної особи уявлення про спосіб організації міжособистісного простору таким чином, щоб він забезпечував їй переживання психологічного комфорту як сигналу про те, що у неї в інтеракціях з оточенням все гаразд.

Позитивне самовідчуття є основою самооцінки і відповідної їй самоповаги. Негативні переживання супроводжуються належними захисними реакціями і формами поведінки. Набуття особою досвіду відбувається, як правило, в ситуаціях життєдіяльності, відповідних обставинам, типових для даного віку.

Зі сказаного випливає, що кожна особа протягом певного відрізка прожитого часу, в який входить час безпосереднього природного існування, самообслуговування, комунікації, провідної діяльності тощо накопичує досвід, який служить їй основою для організації своєї поведінки в актуальному часі.

Якщо виходити з того, що індивід в своєму розвитку проходить стадії раннього дитинства, дошкільного віку, молодшого шкільного, підліткового, юнацького віку і наступних вікових груп, то можна сказати, що таке накопичення хоча і відбувається на тлі його власних психофізіологічних особливостей, проте все ж відображає загальну особливість, пов'язану з «визріванням» відповідної психічної функції в обставинах відповідного соціального простору.

Вважаючи, що становлення особистості пов'язане з постійною роботою свідомості, яка відбувається на основі рефлексії фактичного матеріалу, одержуваного від обставин практичної діяльності і спілкування, ми можемо прийти до ймовірного висновку про те, що копінг-поведінка в підлітковому, юнацькому і старшому віці володіє відмінностями, які вказують на особливості «проходження» ними попередніх і актуальних вікових періодів і

придбання індивідуального досвіду в практично типових для провідних діяльностей обставинах.

Такими обставинами у ранньомудитинстві є обставини предметно-маніпулятивної діяльності з їхнім навантаженням на предметній дії і практичній допомозі дорослого (батьки, вихователі), що призводить до появи індивідуальної дії як результату інтеріоризації його образу, який містить образ відповідних дій, виконуваних спочатку замість, потім разом і нарешті поряд з дитиною. У дошкільному віці регулятором дії є втілення у предметну дію сюжетного смислу сюжетно-рольової гри. У молодшому шкільному віці опанування дією, яка є визначальною у навчальній діяльності, відбувається на основі повного підпорядкування дитини вчителю. Таке підпорядкування є базою виникнення у дитини таких новоутворень, як рефлексія, довільність психічних процесів, внутрішній план дії. Новоутворення підліткового віку (почуття дорослості, моральна свідомість) є результатом спілкування з ровесниками при установці на світ дорослих, в якому вони звертають увагу на те, що є значущим для них. В юнацькому віці навчально-професійна діяльність, будучи спрямованою на опанування професійними діями, тим не менш відбувається як засіб формування особистості [44].

Якщо розташувати на одній лінії перелік провідних діяльностей та відповідних ним новоутворень, то крайніми точками на цій лінії будуть умовно *образ предметної дії* (початок) та *особистість* (відносно перманентне завершення). Оскільки взаємовідносини між учасниками інтеракцій визначаються спочатку природними реакціями дитини у відповідь згідно її емоційно-динамічному патерну, оскільки вони є головним «предметом» її виховання. Отже, формування є конструктивна «передача» їй дій, що впливають з логіки міжособистісних інтеракцій у контекстах відповідної провідної діяльності.

Це означає, що при розв'язанні діалектичних протиріч, які, як правило, виникають у кожного індивіда протягом процесу дорослішання, кожна особа

спирається на власні попередні інтерактивні здобутки, які вона, оцінюючи їх з позицій власного досвіду, вважає цілком прийнятними для себе.

Якщо до сказаного додати, що набуття інтерактивного досвіду відбувається без спеціального довільного рефлексування подій і формулювань, які їх супроводжують, то весь цей процес, будучи більш спонтанним, ніж керованим, може надати зведення про те, які поведінкові стратегії використовують особи підліткового, юнацького і зрілого віку (1-й період 21 – 35 років – жінки; 22 – 35 років – чоловіки; 2-ий період 36 – 55 – жінки; 36 – 60 – чоловіки) [див. 201].

Для відповіді на питання про вікові особливості копінг-поведінки як такої, яка спрямована, як ми вважаємо, на встановлення міжособистісної рівноваги в інтерактивних відносинах, ми використовували тест Лазаруса в роботі з досліджуваними 8 класів ЗОШ, 1 – 3 курсів педагогічного вишу. Підліткова вибірка складалась з 50 осіб, юнацька – з 93 осіб. До вибірки першого періоду зрілого віку увійшли 63 особи, а до другого – 32 особи (238 осіб у цілому).

Аналіз індивідуальних даних за показниками, які характеризують стратегії подолання у підлітковій вибірці (додаток В., табл. В.1), показав, що за більшістю з них індивідуальні результати досліджуваних, представлені діапазоном значень, який охоплює низький, середній та високий рівні вираженості, мають певну варіативність та їхній розподіл є дещо щільнішим за нормальний (табл. 3.1).

Наведені дані вказують на те, що за показниками копінг-стратегій конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми та позитивної переоцінки більшість досліджуваних продемонстрували середню вираженість відповідних копінг-механізмів.

Водночас розподіл оцінок за показником копінгу «Втеча-уникнення» показує, що майже половина досліджуваних (48%) мають високу його вираженість, 50% підлітків використовують цю стратегію помірно, й лише 2%

групи мають низьку частоту її використання. Відповідно центр розподілу цього показника ($59,6 \pm 9,6$) також вказує на те, що найбільш уживаною підлітками копінг-стратегією є подолання негативних переживань шляхом заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань та інших неадаптивних форм реагування на труднощі.

Таблиця 3.1

Параметри розподілу показників, які характеризують копінг-стратегії досліджуваних підлітків

| Параметри розподілу Копінг-стратегії | Центр розподілу | | Діапазон розподілу | | Рівні вираженості показників копінгу | | |
|---|-----------------|-------------|--------------------|-----|--------------------------------------|----------|---------|
| | M | $\pm\sigma$ | min | max | низький | середній | високий |
| Конфронтація | 53,9 | $\pm 11,1$ | 32 | 86 | 10 | 62 | 28 |
| Дистанціювання | 55,5 | $\pm 8,2$ | 38 | 71 | 2 | 70 | 28 |
| Самоконтроль | 49,2 | $\pm 8,5$ | 25 | 62 | 16 | 78 | 6 |
| Пошук підтримки | 46,9 | $\pm 9,8$ | 25 | 66 | 24 | 64 | 12 |
| Прийняття відповідальності | 49,6 | ± 9 | 17 | 67 | 8 | 76 | 16 |
| Втеча-уникнення | 59,6 | $\pm 9,6$ | 32 | 82 | 2 | 50 | 48 |
| Планування розв'язання | 48,2 | $\pm 11,4$ | 19 | 66 | 18 | 72 | 10 |
| Позитивна переоцінка | 50,1 | $\pm 9,4$ | 26 | 67 | 16 | 68 | 16 |

Примітки: M – середнє значення, $\pm\sigma$ – стандартне відхилення, min – мінімальне значення, max – максимальне значення.

Привертає увагу той факт, що за показниками, які характеризують копінг-стратегії «Конфронтація» та «Дистанціювання», оцінки приблизно чверті досліджуваних (28%) відповідають високому рівню, а за показником пошуку соціальної підтримки 24% підлітків мають низькі значення. Тобто, у певної частки осіб підліткового віку виявлені тенденції долати складні

ситуації шляхом певних імпульсивних, часто непланованих дій, спрямованих на зміну ситуації, на відреагування на негативні емоції, або знижувати її суб'єктивну значущість, знецінюючи та усуваючись від неї. Разом з тим, найчастіше для подолання складних ситуацій підлітки вдаються до взаємодії з іншими людьми, сподіваючись привернути увагу, отримати пораду або співчуття.

Як показали ці дані, для досліджуваних підліткової вибірки найбільш властива тенденція долати труднощі згідно копінг-стратегії «Втеча-уникнення». Найменшою мірою вони схильні вдаватися до копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки».

Стосовно індивідуальних даних про копінг-стратегії досліджуваних юнацької вибірки (додаток В., табл. В.2) зазначимо, що за характером розподілу вони у багато чому схожі з відповідними відомостями, описаними у підлітків, а саме: діапазон індивідуальних значень за всіма показниками охоплює низький, середній та високий рівні вираженості, проте більшість з них досить щільно згруповані в межах середнього рівня.

Досить високим у цій вибірці є також відсоток осіб (46,2%), схильних реагувати на труднощі шляхом ухилення, ігнорування проблеми, вдаючись до різноманітних неадаптивних способів зниження почуття дискомфорту. Про це свідчить також і той факт, що за середнім значенням ($58,4 \pm 11,8$) стратегія «Втеча-уникнення» посідає перше місце серед способів подолання, яким досліджувані юнацького віку віддають перевагу (табл. 3.2).

Серед відмінних рис вираженості показників копінгу досліджуваних юнацького віку відмітимо, що за показниками «Дистанціювання» та «Позитивна переоцінка» більш ніж третина досліджуваних (39,8%) продемонстрували високі значення. Низький рівень вираженості даних показників притаманний малій частці досліджуваних. Зважаючи на те, що центр розподілу також розташований близько до межі між середнім та високим рівнями вираженості цих показників, можна стверджувати, що досліджуваним юнацької вибірки у значній мірі властиві тенденції долати

складні життєві ситуації або шляхом їх знецінювання для себе, або їх позитивного переосмислення як стимулу для особистісного зростання.

Таблиця 3.2

Параметри розподілу показників, які характеризують копінг-стратегії досліджуваних юнацького віку

| Параметри розподілу Копінг-стратегії | Центр розподілу | | Діапазон розподілу | | Рівні вираженості показників копінгу | | |
|---|-----------------|-------------|--------------------|-----|--------------------------------------|----------|---------|
| | М | $\pm\sigma$ | min | max | низький | середній | високий |
| Конфронтація | 51,5 | $\pm 12,4$ | 24 | 78 | 18,3 | 59,1 | 22,6 |
| Дистанціювання | 57,0 | $\pm 9,9$ | 31 | 82 | 6,4 | 53,8 | 39,8 |
| Самоконтроль | 49,4 | $\pm 11,2$ | 18 | 72 | 22,6 | 60,2 | 17,2 |
| Пошук підтримки | 51,2 | $\pm 9,6$ | 22 | 68 | 15,1 | 64,5 | 20,4 |
| Прийняття відповідальності | 52,3 | $\pm 9,0$ | 30 | 65 | 12,9 | 53,8 | 33,3 |
| Втеча-уникнення | 58,4 | $\pm 11,8$ | 31 | 82 | 4,3 | 49,5 | 46,2 |
| Планування розв'язання | 50,5 | $\pm 8,5$ | 25 | 69 | 9,7 | 68,8 | 21,5 |
| Позитивна переоцінка | 55,7 | $\pm 9,1$ | 34 | 74 | 5,4 | 54,8 | 39,8 |

Примітки: М – середнє значення, $\pm\sigma$ – стандартне відхилення, min – мінімальне значення, max – максимальне значення.

Наведені у таблиці дані дозволяють дійти висновку про те, що у складних життєвих ситуаціях цим досліджуваним властиві ще й такі форми копінгу, як «Дистанціювання» та «Позитивна переоцінка». Найменшим чином вони схильні контролювати та приховувати негативні емоції.

Переходячи до розгляду індивідуальних даних про копінг-стратегії в осіб першого середнього віку (додаток В., табл. В.3), слід відмітити збереження щільності їхнього розподілу та репрезентативність значень за рівнями вираженості всіх показників копінгу і в цій віковій групі (табл. 3. 3).

Таблиця 3. 3

**Параметри розподілу показників, які характеризують копінг-стратегії
досліджуваних першого середнього віку**

| Параметри розподілу Копінг-стратегії | Центр розподілу | | Діапазон розподілу | | Рівні вираженості показників копінгу | | |
|---|-----------------|-------------|--------------------|-----|--------------------------------------|----------|---------|
| | М | $\pm\sigma$ | min | max | низький | середній | високий |
| Конфронтація | 51,9 | $\pm 8,9$ | 29 | 74 | 12,7 | 71,4 | 15,9 |
| Дистанціювання | 53,6 | $\pm 11,1$ | 32 | 76 | 14,3 | 54,0 | 31,7 |
| Самоконтроль | 45,3 | $\pm 9,4$ | 25 | 65 | 36,5 | 55,6 | 7,9 |
| Пошук підтримки | 51,0 | $\pm 8,6$ | 32 | 69 | 6,4 | 73,0 | 20,6 |
| Прийняття відповідальності | 47,1 | $\pm 9,7$ | 26 | 66 | 27,0 | 65,1 | 7,9 |
| Втеча-уникнення | 54,6 | $\pm 9,8$ | 37 | 79 | 6,4 | 58,7 | 34,9 |
| Планування розв'язання | 53,3 | $\pm 9,7$ | 24 | 71 | 7,9 | 57,2 | 34,9 |
| Позитивна переоцінка | 53,5 | $\pm 9,8$ | 34 | 72 | 11,1 | 60,3 | 28,6 |

Примітки: М – середнє значення, $\pm\sigma$ – стандартне відхилення, min – мінімальне значення, max – максимальне значення.

Як і у попередній групі, тут досить високим є відсоток осіб (34,9%), які найчастіше реагують на труднощі за копінг-стратегією «Втеча-уникнення». Також досить багато з них (31,7%) у складній життєвій ситуації вдаються до копінг-стратегії «Дистанціювання».

Особливістю цієї вікової групи є те, що 34,9% досліджуваних продемонстрували високу вираженість такої досить адаптивної стратегії подолання труднощів як «Планування розв'язання проблеми», що разом із даними про центр розподілу ($53,3 \pm 9,7$) вказує на зростання тенденції долати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, вироблення стратегії

розв'язання проблеми, планування власних дій з урахуванням умов, досвіду та наявних ресурсів.

Найменшою мірою представники цієї групи схильні до самоконтролю та прийняття відповідальності, про що свідчать як дані про центр розподілу так і значний відсоток представників групи, що мають низький рівень вираженості відповідних показників.

Звертаючись до індивідуальних результатів, які характеризують стратегії подолання в осіб другого середнього віку (додаток В., табл. В.4), відмітимо що параметри розподілу тут такі самі, як і в попередніх вікових групах: діапазон значень за всіма показниками охоплює всі рівні їх вираженості, більшість оцінок щільно згруповані в межах середнього рівня, до якого належать і середні значення показників (табл. 3. 4).

Таблиця 3. 4

Параметри розподілу показників, які характеризують копінг-стратегії досліджуваних другого середнього віку

| Параметри розподілу | Центр розподілу | | Діапазон розподілу | | Рівні вираженості показників копінгу | | |
|----------------------------|-----------------|-------------|--------------------|-----|--------------------------------------|----------|---------|
| | М | $\pm\sigma$ | min | max | низький | середній | високий |
| Копінг-стратегії | | | | | | | |
| Конфронтація | 47,8 | $\pm 8,0$ | 28 | 65 | 22,6 | 71,0 | 6,4 |
| Дистанціювання | 49,2 | $\pm 9,4$ | 32 | 67 | 22,6 | 58,1 | 19,3 |
| Самоконтроль | 48,8 | $\pm 9,0$ | 33 | 67 | 22,6 | 67,8 | 9,6 |
| Пошук підтримки | 50,6 | $\pm 9,0$ | 31 | 66 | 12,9 | 71,0 | 16,1 |
| Прийняття відповідальності | 45,0 | $\pm 10,7$ | 30 | 70 | 45,2 | 45,2 | 9,6 |
| Втеча-уникнення | 48,4 | $\pm 10,0$ | 28 | 67 | 25,8 | 58,1 | 16,1 |
| Планування розв'язання | 55,4 | $\pm 9,4$ | 35 | 71 | 6,4 | 61,3 | 32,3 |
| Позитивна переоцінка | 57,7 | $\pm 7,4$ | 39 | 72 | 3,2 | 45,2 | 51,6 |

Примітки: M – середнє значення, $\pm\sigma$ – стандартне відхилення, \min – мінімальне значення, \max – максимальне значення.

Відмінною рисою цієї групи є те, що значний відсоток досліджуваних цієї вибірки продемонстрував високу вираженість двох адаптивних стратегій подолання труднощів. 51,6% групи успішно вдаються до позитивної переоцінки, що разом із даними про центр розподілу ($57,7\pm 7,4$) вказує на зростання тенденції долати проблеми за рахунок переосмислення проблемної ситуації, яке є поштовхом для особистісного вдосконалення.

Розглядаючи копінг-стратегію «Переосмислення ситуації» як прагнення до зміни себе в плані пошуку точок докладання своїх сил, що виявляються як приховані особистісні ресурси, ми схильні трактувати цю копінг-стратегію як стратегію пошуку прихованих ресурсів в собі.

32,3% досліджуваних другого середнього віку часто застосовують планування розв'язання проблеми. Центр розподілу ($55,4\pm 9,4$) свідчить про надання переваги стратегії цілеспрямованого та послідовного вирішення проблеми.

Найменшою мірою представники цієї групи схильні до вибору копінг-стратегій «Прийняття відповідальності» та «Конфронтація», оскільки за даними про центр розподілу відповідні показники мають найнижчий рівень вираженості.

Таким чином, індивідуальні дані та первинні статистики показників копінг-стратегій у різні вікові періоди дозволили визначити спільні та відмінні риси у копінг-поведінці досліджуваних підліткової, юнацької та «дорослої» вибірки.

До спільних рис можна віднести: по-перше, наявність у будь-якій із зазначених груп осіб, які користуються певними стратегіями подолання нечасто, досліджуваних, які помірно їх застосовують, а також таких, хто віддають їм перевагу; по-друге, більшість досліджуваних в усіх групах схильні до помірного застосування різних стратегій подолання труднощів;

по-третє, стратегія самоконтролю є одним з найменш популярних копінгів протягом всіх досліджуваних періодів.

Оскільки аналіз копінг-стратегій в межах окремого вікового періоду не дає змогу визначити основні тенденції в їхній онтогенетичній динаміці, остільки для їх коректного розгляду необхідно застосування статистичних процедур. Тому наступним кроком вивчення результатів емпіричного дослідження стало порівняння вираженості показників, які характеризують копінг-стратегії, між досліджуваними у різних вікових групах. Для визначення статистичної достовірності відмінностей між групами застосовано t-критерій Стьюдента.

Для визначення основних тенденцій в динаміці стратегій копінг-поведінки здійснено порівняння середніх значень відповідних показників у чотирьох вікових групах досліджуваних (рис. 3. 1).

Дані, представлені на рисунку, демонструють чотири тенденції, за якими відбуваються такі зміни. Перша тенденція полягає у зниженні значущості стратегії, яким у ранні вікові періоди віддавалася перевага, і які по мірі дорослішання втрачали свою вагомість у копінг-поведінці. За цією тенденцією у загальному вигляді змінюються копінг-стратегії «Конфронтація» та «Втеча-уникнення».

Друга тенденція виражається у стрімкому зростанні значущості певних копінг-стратегій при переході від підліткового до юнацького віку та подальшому зменшенні їхньої важливості при дорослішанні. Вона характерна для копінг-стратегій «Дистанціювання», «Пошук підтримки» та «Прийняття відповідальності».

За третьою тенденцією поетапного зростання, відповідно до якої копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми» та «Позитивна переоцінка», що не були актуальними у попередні вікові періоди, з дорослішанням набувають певної вагомості. Відповідно до четвертої тенденції несуттєвих змін протягом всіх досліджуваних періодів зазнає копінг-стратегія «Самоконтроль».

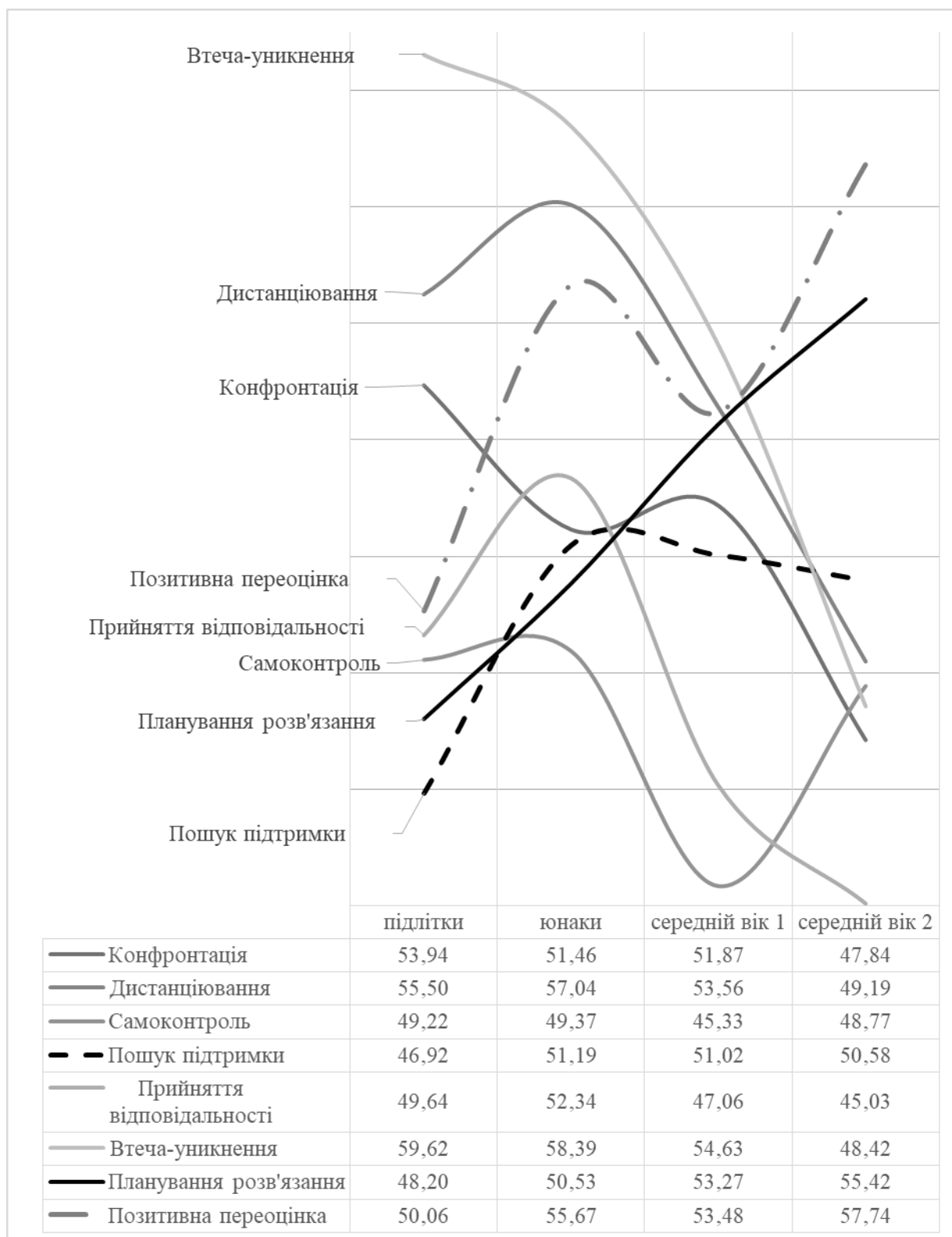


Рис. 3.1. Середні значення показників, які характеризують копінг-стратегії в групах досліджуваних різного віку

Наведені дані наочно свідчать про те, що протягом поступового становлення зрілої особистості копінг-стратегії «Конфронтація», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення», «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності» знижуються, і певної значущості починають набувати копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Значущість копінг-стратегії «Самоконтроль» залишається незмінною. Привертає увагу той факт, що зведення, отримані від досліджуваних юнацької вибірки, дещо вибивається з цієї узагальненої схеми, насамперед за рахунок певного зростання показників копінг-стратегій «Дистанціювання», «Пошук підтримки» та «Прийняття відповідальності».

З метою підтвердження чи спростування цього висновку проведено статистичне порівняння копінг-стратегій між досліджуваними з різних вікових груп (табл. 3. 5).

Порівняння середніх значень показників підліткової та юнацької вибірки, наведених у таблиці, показує більшу вираженість у підлітків копінг-стратегій «Конфронтація» та «Втеча-уникнення». У представників юнацької вибірки вищою є середня вираженість показників «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування розв'язання проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Статистичної достовірності при цьому набувають лише відмінності за показниками «Пошук соціальної підтримки» ($p < 0,05$) та «Позитивна переоцінка» ($p < 0,01$), що вказує на те, що для осіб юнацького віку набувають значущості: а) інформаційна, дієва та емоційна підтримки від інших людей; б) переосмислення себе, своїх взаємовідносин, життєвих цінностей та знаходження позитивних моментів в ситуації, що склалася.

Таблиця 3. 5

Відмінності у вираженості показників копінг-стратегій у різних вікових групах

| Вікова група | Статистичний | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникнення | Планування розв'язання | Позитивна переоцінка |
|-----------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|----------------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| підлітки (n=50) | M | 53,9 | 55,5 | 49,2 | 46,9 | 49,6 | 59,6 | 48,2 | 50,1 |
| | σ | 11,1 | 8,2 | 8,5 | 9,8 | 9,0 | 9,6 | 11,4 | 9,4 |
| юнаки (n=93) | M | 51,5 | 57,0 | 49,4 | 51,2 | 52,3 | 58,4 | 50,5 | 55,7 |
| | σ | 12,4 | 9,9 | 11,2 | 9,6 | 9,0 | 11,8 | 8,5 | 9,1 |
| | t | 1,22 | 1,00 | 0,09 | 2,49* | 1,71 | 0,67 | 1,26 | 3,41** |
| підлітки (n=50) | M | 53,9 | 55,5 | 49,2 | 46,9 | 49,6 | 59,6 | 48,2 | 50,1 |
| | σ | 11,1 | 8,2 | 8,5 | 9,8 | 9,0 | 9,6 | 11,4 | 9,4 |
| середній вік 1 (n=63) | M | 51,9 | 53,6 | 45,3 | 51,0 | 47,1 | 54,6 | 53,3 | 53,5 |
| | σ | 8,9 | 11,1 | 9,4 | 8,6 | 9,7 | 9,8 | 9,7 | 9,8 |
| | t | 1,07 | 1,07 | 2,01 | 2,32* | 1,46 | 2,70** | 2,51* | 1,88 |
| підлітки (n=50) | M | 53,9 | 55,5 | 49,2 | 46,9 | 49,6 | 59,6 | 48,2 | 50,1 |
| | σ | 11,1 | 8,2 | 8,5 | 9,8 | 9,0 | 9,6 | 11,4 | 9,4 |
| середній вік 2 (n=31) | M | 47,8 | 49,2 | 48,8 | 50,6 | 45,0 | 48,4 | 55,4 | 57,7 |
| | σ | 8,0 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 10,7 | 10,0 | 9,4 | 7,4 |
| | t | 2,83* | 3,03** | 0,22 | 1,71 | 1,97 | 4,78** | 3,05** | 4,00** |
| юнаки (n=93) | M | 51,5 | 57,0 | 49,4 | 51,2 | 52,3 | 58,4 | 50,5 | 55,7 |
| | σ | 12,4 | 9,9 | 11,2 | 9,6 | 9,0 | 11,8 | 8,5 | 9,1 |
| середній вік 1 (n=63) | M | 51,9 | 53,6 | 45,3 | 51,0 | 47,1 | 54,6 | 53,3 | 53,5 |

Продовження таблиці 3.5

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|-------|--------|------|------|--------|--------|-------|-------|
| | σ | 8,9 | 11,1 | 9,4 | 8,6 | 9,7 | 9,8 | 9,7 | 9,8 |
| | t | 0,24 | 2,11* | 2,02 | 0,12 | 3,43** | 2,15* | 1,82 | 1,41 |
| юнаки (n=93) | M | 51,5 | 57,0 | 49,4 | 51,2 | 52,3 | 58,4 | 50,5 | 55,7 |
| | σ | 12,4 | 9,9 | 11,2 | 9,6 | 9,0 | 11,8 | 8,5 | 9,1 |
| середній вік 2 (n=31) | M | 47,8 | 49,2 | 48,8 | 50,6 | 45,0 | 48,4 | 55,4 | 57,7 |
| | σ | 8,0 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 10,7 | 10,0 | 9,4 | 7,4 |
| | t | 1,87 | 3,83** | 0,30 | 0,32 | 3,28** | 4,40** | 2,50* | 1,27 |
| середній вік 1 (n=63) | M | 51,9 | 53,6 | 45,3 | 51,0 | 47,1 | 54,6 | 53,3 | 53,5 |
| | σ | 8,9 | 11,1 | 9,4 | 8,6 | 9,7 | 9,8 | 9,7 | 9,8 |
| середній вік 2 (n=31) | M | 47,8 | 49,2 | 48,8 | 50,6 | 45,0 | 48,4 | 55,4 | 57,7 |
| | σ | 8,0 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 10,7 | 10,0 | 9,4 | 7,4 |
| | t | 2,20* | 1,99 | 1,71 | 0,22 | 0,89 | 2,82* | 1,03 | 2,33* |

Примітки: М – середнє арифметичне значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента; * - відмінності статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$; ** - відмінності статистично достовірні на рівні $p \leq 0,01$.

Якщо врахувати такі особливості юнацького віку, як розширення життєвого світу, кола спілкування, групової приналежності, кола референтних осіб, що характеризується переживанням внутрішніх протиріч, наявністю в поведінці взаємовиключних тенденцій як показник переходу від «дитячої» до «дорослої» поведінки [44, 111, 206, 209], то присутність цих стратегій може розглядатися як свідчення про сенситивність наших досліджуваних вбачати в інтерактивних ситуаціях протиріччя, для вирішення яких вони вдаються до використання додаткової інформації, в першу чергу, від значущих інших. Вважаємо, що саме така сенситивність дає можливість вбачати в інтерперсональних контактах системи «учитель – учень», «старший

– молодший» відповідь на питання про вікові особливості розвитку копінг-поведінки при переході від підліткового до юнацького віку.

Звертає на себе увагу той факт, що найбільший числовий вираз має показник копінг-стратегії «Позитивна переоцінка», в якій відбивається така особливість юнацького віку, як інтенсивний розвиток рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності, при врахуванні особливостей якої відбувається інтеграція у різні обставини життя. Вважаємо за необхідне зазначити, що завдяки тенденції до переосмислення обставин розвивається гнучкість комунікативних та інтерактивних навичок.

На підставі отриманих зіставлень можна прийти до висновку про існування у розвитку копінг-поведінки тенденції до залучення додаткової інформації, використовуваної для вироблення варіабельних схем поведінки. Саме прагнення до варіабельності за рахунок використання додаткової інформації можна вважати найбільш значущою рисою юнацького копінгу, в якому проявляються риси особистості, що дорослішає.

Щоб відповісти на питання про особливості копінг-поведінки у досліджуваних «дорослої» вибірці (перший період зрілого віку) ми зіставили їхні дані з даними підліткової вибірці. Розглядаючи «підліткові» дані як точку відліку, ми сподівалися в процесі зіставлення виявити ті особливості, які допомогли б нам виявити не просто ті чи інші відмінності, а вказівку щодо тенденції переходу від підліткового до «дорослого» копінгу, які здійснюються не відразу безпосередньо, а проходять через етап юнацького дорослішання. Завдяки цьому ми отримуємо можливість змодельовати процес розвитку копінг-поведінки як зміну вікових копінгових переваг за схемою підлітковий вік – юнацький вік – середній вік.

Звертає на себе увагу, що у групі підлітків показники таких копінг-стратегій, як «Втеча-уникнення», «Конфронтація», «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності» є дещо вищими за аналогічні показники досліджуваних першого середнього віку. У «дорослих» досліджуваних певне

переважання зафіксовано стосовно таких стратегій, як «Пошук соціальної підтримки», «Планування розв'язання проблеми», «Позитивна переоцінка».

Оскільки статистично значущими виявилися відмінності між підлітковою та дорослою вибірками за показниками «Втеча-уникнення» ($p < 0,01$), «Пошук соціальної підтримки» ($p < 0,05$) та «Планування розв'язання проблеми» ($p < 0,05$), оскільки ці дані можуть служити ймовірним свідченням того, що в міру дорослішання тенденція до уникнення знижується, проте зростає схильність до пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки з боку інших людей, яку використовують для аналітичного підходу до зміни ситуації, що склалася.

Це говорить про те, що копінг-поведінка в міру розвитку особистості супроводжується досить помітною тенденцією до переходу від безпосереднього реагування на інтерактивні події, висхідного до емоційно-динамічного патерну, закріпленого в індивідуальному досвіді, до цілком виразної особистісної активності, що спирається на можливості загального та соціального інтелекту.

Порівняння даних підліткової вибірки та досліджуваних другого середнього віку, яке покликане показати, як впливає більш зрілий досвід на копінг-поведінку, дозволило з'ясувати, що копінг-стратегії «Конфронтація», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Втеча - уникнення» мають більший середній вираз у підлітковій вибірці порівняно з дорослою вибіркою. В останніх вищими є середні значення за показниками «Пошук соціальної підтримки», «Планування розв'язання проблеми» та «Позитивна переоцінка».

Перевірка виявлених відмінностей за t-критерієм Стьюдента показала, що статистично достовірними можуть вважатися різниці у значеннях показників «Конфронтація» ($p < 0,01$), «Дистанціювання» ($p < 0,01$), «Втеча-уникнення» ($p < 0,01$), а також «Планування розв'язання проблеми» ($p < 0,01$) та «Позитивна переоцінка» ($p < 0,01$).

Такі дані вказують на зниження значущості неадаптивних стратегій в осіб старше 36 років порівняно з підлітками, в яких недолік особистісного досвіду спонукає до імпульсивності поведінки та відходу від проблеми.

Якщо розглядати копінг-поведінку в термінах пошуку і прийняття рішення при подоланні в інтеракціях бар'єрів різного плану, то напрашується природний висновок про те, що цей процес не просто супроводжується збільшенням особистісного досвіду при розв'язанні інтерактивних задач, але є пов'язаним з процесами узагальнення, що збагачують соціальний інтелект особистості. На користь цього висновку свідчить той факт, що дорослі досліджувані віддають більшу перевагу стратегіям, заснованим на позитивному переосмисленні ситуації, аналізі проблеми, урахуванні умов, за яких вона склалася, можливих шляхів її розв'язання.

Порівнюючи показники копінг-поведінки юнацької та першої «дорослої» вибірки, можна помітити, що за показниками «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» та «Позитивна переоцінка» більш високі середні значення демонструють саме досліджувані юнацької вибірки. Група першого середнього віку має більш високі оцінки за показником «Планування розв'язання проблеми». Вираженість показників «Конфронтація» та «Пошук підтримки» в групах майже не відрізняється.

Застосування t-критерія Стьюдента підтвердило статистично значущість відмінностей відносно копінг-стратегій «Дистанціювання» ($p < 0,05$), «Прийняття відповідальності» ($p < 0,01$) та «Втеча-уникнення» ($p < 0,05$).

Це означає, що для юнацької вибірки поряд із збереженням інфантильних, неадаптивних стратегій на передній план виходить нова форма копінг-поведінки, пов'язана з визнанням своєї ролі у виникненні і вирішенні проблеми, яка є більш значущою у порівнянні з дорослою вибіркою в силу суб'єктивної новизни цієї ідеї, в той час як для дорослої вибірки вона є ідеєю само собою зрозумілою, звичною, буденною.

За середніми значеннями показників копінг-стратегій різниця між юнацькою вибіркою та групою «середній вік 2» (особи старше за 36 років) встановлено, що в юнацькій вибірці перевищення вираженості показників «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» є ще більшим, ніж при порівнянні їх з першою дорослою групою, так саме, як і різниця у вираженості показника «Планування розв'язання проблеми» з переважанням середніх оцінок у другій дорослій групі. Щодо показників копінг-стратегій «Самоконтроль» та «Пошук соціальної підтримки», то відмінності між групами невеликі.

Статистична перевірка підтвердила, що досліджуваним юнацького віку більш притаманна схильність до дистанціювання ($p < 0,01$) прийняття відповідальності ($p < 0,01$), ухід від проблеми ($p < 0,001$). У відповідях досліджуваних вибірки «Середній вік 2» звертає на себе увагу показник копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми» ($p < 0,05$). Таке співвідношення показників в обох вибірках ми схильні трактувати як свідчення переходу до зрілої форми копінгу, яка полягає в прагненні особи вирішувати проблему, а не відволікатися від неї, не відокремлюватися від ситуації, визнаючи свою провину, а аналізувати її, приймаючи рішення щодо розв'язання.

Про тенденцію у розвитку копінг-поведінки, яка набуває найефективніших форм, свідчить порівняння результатів, отриманих від досліджуваних вибірок «Середній вік 1» та «Середній вік 2», де в перших відзначається більш висока вираженість показників «Конфронтація», «Дистанціювання», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», а в останніх вищу середню вираженість мають показники копінг-стратегій «Самоконтроль», «Планування розв'язання проблем» та «Позитивна переоцінка».

Під час статистичної перевірки цих відмінностей достовірними виявилися різниці за показниками «Конфронтація» ($p < 0,05$), «Втеча-уникнення» ($p < 0,05$) та «Позитивна переоцінка» ($p < 0,05$). Тобто, остаточне

становлення зрілого копінгу відбувається шляхом вилучення з репертуару поведінки подолання малоефективних стратегій і опанування прийомів позитивного переосмислення проблем.

Таким чином, статистичне порівняння чотирьох вікових груп, які охоплюють період від підліткового до дорослого віку, дозволило визначити, що підлітки відрізняються найбільшою вираженістю стратегій «Конфронтація» та «Втеча-уникнення», а також найнижчою здатністю до планування розв'язання проблеми та позитивної переоцінки як способів подолання труднощів. Юнаки найбільшою мірою реагують на труднощі за стратегіями «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки» та «Прийняття відповідальності». Особливістю дорослих людей є переважання більш адаптивних форм копінгу – вироблення стратегії розв'язання проблеми або її переосмислення.

Отже, перехід до кожного вікового етапу у цілому супроводжується зниженням ресурсних витрат на малоефективні варіанти копінг-поведінки. Це означає, що перехід від підліткового до «дорослого» копінгу відбувається за рахунок накопичення досвіду інтерактивних взаємин. Завдяки такому накопиченню індивід отримує достатню кількість досвідної інформації, яку він використовує для збагачення власного ресурсного потенціалу. Саме завдяки цьому потенціалу виникає можливість користатися керованими варіантами копінг-поведінки, які спираються на оперативний аналіз ситуації і прийняття адекватного рішення з урахуванням його можливих наслідків.

Якщо розглядати розвиток особистості як процес вирішення діалектичних протиріч в інтерактивних відносинах соціумної дійсності, в яких індивіду доводиться виконувати завдання різної складності, прагнучи при цьому забезпечити збереження свого «Я», то зміна вікових переваг у користуванні варіантами копінг-поведінки є досить образною ілюстрацією перебігу цього процесу.

Дані статистичного порівняння груп за діагностованими показниками дали змогу визначити загальні закономірності, що характеризують

особливості копінг-поведінки представників різних вікових груп. Проте індивідуальна варіативність вираженості відповідних показників вказує на наявність певних відмінностей в її прояві у досліджуваних всередині кожної з них. Очевидно, що індивідуальна поведінка не обмежується застосуванням однієї стратегії, а варіює застосування певних комплексів дій відповідно до обставин, що спричиняють труднощі.

3.2. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків

Проблематика копінгу представлена дослідженнями, присвяченим теоретичним аспектам *владальної* поведінки [107, 131, 289] з розглядом питань про *напрями її досліджень* [47, 55, 100, 289] з висвітленням її *ресурсних* [56] і *стратегічних* аспектів [64] зі зверненням до проблематики *особистості* та інтегральної *індивідуальності* [40, 41, 191].

Оскільки копінг-поведінка, будучи за своїм генезисом поведінковим утворенням, здійснюється, у першу чергу, в інтерактивному плані, підпорядкованому отриманню особистісно значущого результату у контексті соціумного середовища [див. 231], оскільки цілком резонним є постановка питання про вплив соціумної обстановки та взаємовідносин у ній на формування особистісних інтерактивних механізмів, що забезпечують комфортне функціональне перебування в соціумному середовищі.

Відповідь на поставлене запитання ми спробували отримати, змодельовавши соціальні взаємини за допомогою емпіричних відомостей, отриманих від досліджуваних студентів-педагогів першого курсу, про їхні *копінг-стратегії* у зіставленні з даними про їхню *особистість* (тест Міні-Мульт), *ставлення до себе* (тест Століна-Пантілєєва), сформовані патерни поведінки, представлені у вигляді певних *акцентуацій* характеру (тест Шмішека) і *психологічних захистів* (тест Плутчика), продиктованих особливостями *соціального інтелекту* (тест Гілфорда).

Вважалось, що об'єктивно одне і те ж соціумне середовище (вищий навчальний заклад та навчально-професійна діяльність у ньому), сприймаючись кожною особою по-своєму, породжує у неї деяку синтетичну функціональну систему, основу якої утворює суб'єкт як відправна точка кожної цілеспрямованої активності. Порівнюючи ці відомості попарно, ми очікували отримати відповідь на питання про значимість зазначених явищ для того, щоб з їхньою допомогою змоделювати копінг-поведінку.

За результатами значущих кореляцій, поданих у таблиці 3.6, можна говорити про тісні кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки та показниками властивостей особистості. Дане співвідношення визначається сукупністю додатних і від'ємних значень.

Таблиця 3.6

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та характеристик особистості

| Показники копінг-поведінки | Показники характеристик особистості | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|
| | Іп | Деп | Іс | Пар | Пси | Ш | Гі | Бр | Кор |
| К | | | | | | | | 444* | |
| Д | 361* | | 380** | | | | | | |
| С | 474** | 328* | 497* | 407* | 307* | 372* | 385** | | |
| ВУ | 300* | | | | | | | -291* | -364* |

Примітки. Тут і далі коми та нулі опущені. Позначка ** вказує на наявність зв'язку на 1% рівні, позначка * вказує на 5% рівень.

Умовні позначення шкал копінг-поведінки: К-конфронтація; Д- дистанціювання; С- самоконтроль; ВУ- шкала втеча-уникнення. Умовні позначення шкал властивостей особистості: Іп - шкала іпохондрії; Деп - шкала депресії; Іс- шкала істерії; Пар - шкала паранойяльності; Пси - шкала психастенії; Ш- шкала шизоїдності; Гі - шкала гіпоманії; Бр -Шкала брехні; Кор - шкала корекції.

Так, показник Іп (шкала іпохондрії) виявив додатні зв'язки з показником С (самоконтроль) на рівні $p \leq 0.01$, Д (дистанціювання), ВУ (втеча-уникнення) на рівні $p \leq 0.05$. Це можна пояснити зниженням суб'єктивно-негативного реагування на складні життєві ситуації, униканням емоціогенних імпульсивних вчинків, контролюванням своєї поведінки, мінімізацією впливу емоцій на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки.

Показник депресії (Деп) виявив значущий додатний п'ятивідсотковий зв'язок із показником самоконтролю (С). Такий зв'язок може означати прагнення і можливості приховування від оточуючих своїх емоцій та переживань у зв'язку з виникненням проблемної ситуації.

У показника істерії (Іс) виявлено значущі додатні однопроцентні зв'язки з показниками Д (дистанціювання) та С (самоконтроль) ($p \leq 0.01$), що пояснюється схильністю до невротичних захисних реакцій конверсійного типу. Контроль над своїми поведінковими актами викликає досить гостре бажання звернути на себе увагу оточуючих, а неможливість вирішити будь-яку складну ситуацію супроводжується виникненням симптомів соматичних захворювань.

Показники паранойяльності (Пар) та самоконтролю (С) теж виявили значущий додатний однопроцентний зв'язок ($p \leq 0.01$), що є визначенням уміння контролювати свої зверхцінні ідеї, прояви агресивності та злості.

Між показниками Пси (психастенія), Ш (шизоїдність) ($p \leq 0.05$), Гі (гіпоманія) ($p \leq 0.01$) та показником самоконтролю (С) також виявлено значущі кореляційні зв'язки. Наявність даних кореляцій пояснює специфіку подолання таких негативних поведінкових проявів, як тривожність, нерішучість, боязкість завдяки активності, рішучості, енергійності, життєрадісності. Ускладнює ситуацію вибору типів поведінки факт емоційної холодності у міжособистісних стосунках.

Важливим є факт і від'ємного значення кореляцій у показника брехні (Бр) з показниками конфронтації (К) на рівні $p \leq 0.01$ та втечі-уникання (ВУ) на рівні $p \leq 0.05$. Цей зв'язок можна пояснити фактом критичного ставлення

до себе, незадоволеності оточуючим, схильності перебільшувати сутність конфліктів, що викликає імпульсивність, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корегування вибору стратегій поведінки, можливість зниження емоційного дискомфорту.

Від'ємний значущий зв'язок показника корекції (Кор) з показником ВУ (втеча-уникнення) на рівні $p \leq 0.05$ говорить про уміння вибору адекватної лінії поведінки, покращення соціальної адаптації, контролювання своїх дій у міжособистісних стосунках, зумовлене певного ставлення до себе.

Висновки, які були отримані нами під час вивчення співвідношення показників за тестом Лазаруса та Міні-Мульт спонукали до подальшого вивчення особливостей вибору засобів поведінки у міжособистісних стосунках досліджуваних. Наступним кроком нашого дослідження стало визначення співвідношення між показниками копінг-поведінки та показниками самоствавлення (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та самоствавлення

| Показники копінг-поведінки | Показники самоствавлення | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | I | IV | C1 | C2 | C3 | C5 | C6 | S | Кор |
| К | | | 272* | | | | | | |
| Д | | | | | | 234* | | | |
| ПСП | | 242* | | | 272* | | 261* | 238* | |
| ВУ | | | | | | 223* | | | -364 |
| ПВ | 241* | | | 282* | | | | | |
| ПП | | | 221* | | | | | 278* | |

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К- конфронтація; Д- дистанціювання; ПСП - пошук соціальної підтримки; ВУ - втеча-уникання; ПВ - прийняття відповідальності; ПП- позитивна переоцінка.

Умовні позначення показників самоствавлення: I-самоповага; IV-самоінтерес; C1- самовпевненість; C2- ставлення інших; C3- самоприйняття; C5- самозвинувачення; C6- самозацікавленість, S -інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваного.

Загальна картина співвідношення між показниками зазначених психологічних характеристик говорить про належність лише додатних кореляцій. Найбільшу кількість додатних зв'язків на рівні $p \leq 0.05$ виявив показник копінг-поведінки ПСП (пошук соціальної підтримки). Це — кореляційні зв'язки з показниками самоствавлення: C3 (самоприйняття), C6 (самозацікавленість), IV (самоінтерес) та S (інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваного) на рівні $p \leq 0.05$.

Наявність даних зв'язків пояснюється необхідністю пошуку можливостей уникання поведінкових проблем за рахунок залучення ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої особистісної підтримки. Дружнє ставлення до себе, згода з самим собою, схвалення своїх планів і бажань, прийняття себе таким, як є, тенденція до збереження свого образу «Я», симпатія, схвалення себе, своїх вчинків спонукає особу до подальшого пізнання себе, доброзичливого ставлення до себе, ствердження своїх поведінкових дій та вчинків.

Показник ПВ (прийняття відповідальності) виявив додатні зв'язки з показниками I (самоповага) та C2 (ставлення інших) на рівні $p \leq 0.05$. Суб'єктивному визнанню своєї ролі у відповідальності за вирішення проблеми, відповідальності за вибір поведінкових актів у складних ситуаціях, умінню викликати у інших людей повагу та симпатію допомагає відчуття цінності свого «Я», надання високої оцінки духовності та багатству внутрішнього світу.

Показник К (конфронтація) показав додатний зв'язок з показником C1 (самовпевненість) ($p \leq 0.05$), що може означати впевненість у вирішенні поведінкових проблем за рахунок значущості свого «Я», виконання

конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, або на ті негативні емоції, які виникли у зв'язку зі складними життєвими обставинами. Вибір засобів поведінки супроводжується відчуттям сили особистого «Я», високого рівня сміливості у спілкуванні, задоволенням собою, відчуттям своєї компетентності і здатності вирішувати певні життєві питання.

У показника ВУ (втеча-уникнення) виявлено кореляційний додатний зв'язок з показником С5 (самозвинувачення) ($p \leq 0.05$). Акцентування своїх недоліків, готовність поставити собі у провину всі свої невдачі можуть бути подолані за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправдані очікування, відволікання тощо. Вибір таких стратегій поведінки спрямований на швидке зниження емоційної напруги в ситуації стресу.

Показник ПП (позитивна переоцінка) показав додатний кореляційний зв'язок С1 (самовпевненість) ($p \leq 0.05$). Це є свідченням орієнтованості на певне філософське осмислення проблемної ситуації, включення її у більш широкий контекст роботи над саморозвитком, що сприяє прийняттю себе у всій широті поведінкових проявів.

Показник Д (дистанціювання) виявив додатний п'ятивідсотковий кореляційний зв'язок з показником С5 (самозвинувачення), що може бути свідченням спроб подолання негативних переживань за рахунок суб'єктивного зниження значущості проблеми і рівня емоційної залученості до неї, що актуалізує психологічні захисти, серед яких домінуючими є реакції захисту особистого «Я» у вигляді осуду або пошуку пом'якшувальних обставин. Установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги, відчуттям неможливості задоволення основних потреб.

Отже, вибір типу поведінки сприяє зверненню особистості до своєї сутності, в першу чергу, до особистого «Я». Суб'єктна зосередженість на пошуку шляхів уникання емоційної напруги, що виникає безпосередньо у виборі поведінкового акту, аналізі особистісного досвіду у соціумних

взаємовідносинах, викликає диференційованість структур репрезентацій суб'єктом різноманітних явищ навколишнього середовища, вплив якого зумовлено інтенсивністю різної сили. Одним із критеріїв розмежування особистісної організації, визначення домінуючого вектору вибору засобів та типів поведінкових реакцій суб'єкта є його захисні механізми.

Саме тому наступний крок нашого дослідження і полягав у вивченні значущості захисних механізмів для вибору засобів копінг-поведінки особистості. Результати вивчення співвідношення між показниками копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту подано у таблиці 3.8. Вони вказують на значущі одно- і п'ятивідсоткові додатні та від'ємні зв'язки. Практично між усіма показниками механізмів психологічного захисту і копінг-поведінки виявлено кореляційні зв'язки.

Таблиця 3.8

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками механізмів психологічного захисту

| Показники копінг-поведінки | Показники механізмів психологічного захисту | | | | | |
|----------------------------|---|------|------|-------|-------|------|
| | Вит | Зам | Гіп | Рег | Відх | Рац |
| К | | | | 350* | | |
| Д | 305* | | | 376* | | |
| С | 328* | | | | | 292* |
| ПВ | | | | | -311* | |
| ВУ | | 322* | 332* | 430** | | |
| ПП | | | | 312* | | 342* |

Примітки. Умовні скорочення показників копінг-поведінки: К — конфронтація; Д — дистанціювання; С.- самоконтроль; ПВ — прийняття відповідальності; ВУ — втеча-уникнення; ПП — позитивна переоцінка.

Умовні скорочення показників механізмів психологічного захисту: Вит — витіснення; Зам- заміщення; Гіп — гіперкомпенсація; Рег — регресія; Відх — відхилення; Рац — раціоналізація.

Показник ВУ (втеча-уникнення) виявив значущі додатні кореляційні зв'язки з показниками Рег (регресія) ($p \leq 0,01$), Гіп (гіперкомпенсація), Зам (заміщення) ($p \leq 0,05$). Наявність даних зв'язків пояснює подолання негативних переживань під час стресових ситуацій у міжособистісному спілкуванні, що у деяких випадках спричиняє виникнення неконструктивних форм поведінки. Складовими таких засобів є використання більш простих і звичних поведінкових стереотипів, отримання задоволення в інших сферах, вирішення емоційної напруги, яка виникла під впливом фруструючої ситуації, але не призвела до полегшення чи досягнення поставленої мети.

Значущі кореляційні зв'язки виявлено між показниками Д (дистанціювання) і Вит (витіснення), Рег (регресія) на рівні $p \leq 0,05$.

Можливості знайдення рішення у суб'єктивно значущих складних ситуаціях міжособистісного спілкування зумовлені відвертанням інтенсивних емоційних реакцій на фрустрацію, що зумовлює перехід певних бажань, думок, почуттів до несвідомого, спонукає до емоційного супроводу проявів звичних поведінкових стереотипів. Також з показником Рег (регресія) виявлено і значущий кореляційний зв'язок у показника К (конфронтація) ($p \leq 0,05$), що свідчить про уміння здійснювати конкретні дії, спрямовані на зміну ситуації, або на реагування труднощів у міжособистісному спілкуванні за допомогою прояву негативних емоцій

На п'ятивідсотковому рівні виявлено і додатні кореляційні зв'язки у показника С (самоконтроль) з показниками Вит (витіснення) і Рац (раціоналізація). Це може бути свідченням факту подолання негативних переживань завдяки стримуванню емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоконтролю при зберіганні емоційних та психо-вегетативних

компонентів, застосування спроб захистити себе від негативного впливу конфлікту шляхом зниження для себе і для інших значущості причин, які викликали дану ситуацію.

Також виявлено додатний кореляційний зв'язок і між показниками ПП (позитивна переоцінка) та Рац (раціоналізація) і Рег (регресія) на рівні $p \leq 0,05$. Кореляційний зв'язок між зазначеними показниками вказує на можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації завдяки створенню обґрунтування своєї поведінки та поведінки партнера по спілкуванню, дій та переживань, які викликані причинами, що не визнаються суб'єктом через загрозу втрати самоповаги. Важливим моментом є і можливість заміни вирішення суб'єктивно-складних завдань на відносно більш прості і доступні у ситуації, що склалася.

Від'ємний п'ятивідсотковий кореляційний зв'язок між показниками ПВ (прийняття відповідальності) і Відх (відхилення) говорить про можливість необґрунтованої самокритики і надмірної відповідальності, що виявляється у розрядці пригнічених емоцій, спрямованих на більш доступні предмети чи об'єкти.

Отже, визначені характеристики співвідношення показників копінг-поведінки та механізмів психологічного захисту спонукали нас до подальшого вивчення допоміжних аспектів засобів подолання труднощів у поведінковій сфері психічної діяльності суб'єкта і нашої думки про вивчення акцентуацій, що супроводжують поведінкові прояви. На наш погляд, вивчення даного аспекту функціонування та розвитку особистості є досить важливим моментом аналізу поняття копінг-поведінки, оскільки, набуваючи неконструктивного характеру за несприятливих умов у взаємодії з оточенням, вони можуть за певних умов негативно впливати на цілісну структуру особистості.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки та показниками акцентуацій характеру наведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками акцентуацій характеру

| Показники копінг-поведінки | Показники акцентуацій характеру | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | ДТ | ПТ | ЗТ | ГТ | ЕкТ | ЕмТ |
| К | 244* | | 302** | 321** | 271* | |
| ВУ | 233* | 330** | 326** | | | |
| ПРП | 311** | 231* | | 278* | | |
| ПП | | 243* | | 221* | 311** | 284* |

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К - конфронтація; ВУ - втеча - уникнення; ПРП - планування рішення проблеми; ПП - позитивна переоцінка. Умовні скорочення акцентуацій характеру: ДТ - дистимний тип; ПТ - педантичний тип; ЗТ - застрягаючий тип; ГТ - гіпертимний тип; ЕкТ- екзальтований тип; ЕмТ - емотивний тип.

Найбільшу кількість значущих зв'язків виявили показники К (конфронтація) і ПП (позитивна переоцінка). Так, показник конфронтації (К) виявив тісні додатні кореляційні зв'язки з такими показниками акцентуацій характеру, як ГТ (гіпертимний тип), ЗТ (застрягаючий тип) на рівні $p \leq 0,01$. Такий зв'язок може свідчити про імпульсивність у поведінці, ворожість, труднощі у плануванні дій, корекцію стратегій поведінки, невиправдану завзятість, що зумовлено здійсненням конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або реагування на негативні емоції у зв'язку з труднощами у взаємодії. Специфіку взаємодії визначають високий життєвий тонус, ініціативність, оптимістичність, контактність, жестикуляція, активне бажання діяльності, отримання нових вражень. Зв'язок зазначених показників пояснюється і високим рівнем афективності, схильності до подовжених конфліктів.

У показника конфронтації (К) виявлено також додатний 5% зв'язок з показниками ЕкТ (екзальтований тип) і ДТ (дистимний тип). Даний зв'язок можна пояснити не завжди цілеспрямованою поведінковою активністю, проявами ворожості, конфліктності, високою інтенсивністю та екзальтованістю реагування. Зазначені поведінкові прояви доповнюються добросовісністю, загостреним почуттям справедливості.

Показник ПП (позитивна переоцінка) виявив додатні зв'язки з наступними типами акцентуацій: ЕкТ (екзальтований тип) ($p \leq 0,01$); ЕмТ (емотивний тип), ПТ (педантичний тип) і ГТ (гіпертимний тип) ($p \leq 0,05$). Зазначені кореляційні зв'язки пояснюються поведінковими реакціями завдяки швидкому зниженню емоційної напруги в ситуації стресу, що супроводжується наростанням поведінкових реакцій, їхньою інтенсивністю, чуттєвістю, емоційністю, чуйністю, вразливістю, високою афективністю реагування на певні події, рухливістю, товариськістю, яскравою вираженістю невербальних компонентів спілкування. Активність дещо стримується подовженим переживанням травмуючих ситуацій, схильністю до частих самоперевірок та формалізму.

Показник ВУ (втеча-уникнення) виявив додатні кореляційні зв'язки з показниками ПТ (педантичний тип), ЗТ (застрягаючий тип) на рівні $p \leq 0,01$ та ДТ (дистимний тип) ($p \leq 0,05$). Специфікою такого співвідношення є спроба подолання негативних переживань завдяки орієнтованості на високу якість виконуваної роботи, особливу акуратність, сумніви у правильності виконання роботи, формалізм, високу завзятість у досягненні поставлених цілей. Ці якості підкріплюються сумлінністю, загостреним почуттям справедливості.

Показник копінг-поведінки ПРП (планування рішення проблеми) також виявив тісні кореляційні зв'язки з показниками ДТ (дистимний тип) ($p \leq 0,01$), ПТ (педантичний тип), ГТ (гіпертимний тип) ($p \leq 0,05$). Можливість цілеспрямованого і планомірного вирішення проблемної ситуації зумовлена сумлінністю, проявом справедливості, пунктуальністю, акуратністю,

чистоплотністю, бажанням відповідності Я-ідеалам, активністю у діяльності, оптимізму, орієнтованістю на удачу, авантюризму, гонитвою за переживаннями.

Якщо виходити з того, що кожна особа в своїй поведінці ґрунтується на певних апробованих комунікативною практикою патернах, в яких акцентуються ті чи інші риси, то отримання відомостей про такі акцентуації в зіставленні з відомостями про бажані копінг-стратегії дає можливість скласти певне уявлення про вплив соціумного середовища на копінг-поведінку конкретного індивіда і вибірки в цілому.

Розглядаючи поведінку як активність, ініційовану суб'єктом, що розуміється нами не просто як осередок всіх функцій біологічного і соціумного існування, вважаємо, що ступінь впевненості в їх здійсненні в зіставленні з показниками копінг-стратегій свідчить про ступінь результативності тієї чи іншої стратегії.

Якщо застосувати поняття впевненості в собі по відношенню до копінг-поведінки, то ми можемо прийти до висновку про те, що впевнена в собі особа поводить себе в кожній інтерактивній ситуації відповідно до свого уявлення про себе, не вдаючись до пошуку прийомів «підлаштовування» під співрозмовника. Цей висновок ми взяли за основу вивчення питання про системні зв'язки копінг-поведінки. Значимі кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками упевненості у собі подано в таблиці 3.10.

Кореляційний аналіз співвідношення показників копінг-поведінки та впевненості у собі показав досить незначну кількість значущих зв'язків, як додатних, так і від'ємних між зазначеними параметрами.

Так, за результатами даних, поданих в таблиці 3.10, виявлено значущі зв'язки між показниками К (конфронтація) і ІСК (ініціатива в соціальних контактах) на рівні $p \leq 0,01$. Цей зв'язок може означати спроби вирішення проблеми за рахунок здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації або на відреагування на негативні емоції у зв'язку з виниклими труднощами, а також завдяки ініціативності і підприємливості у соціальній

взаємодії, сукупності особистих засобів вирішення проблемної ситуації. Підтвердженням зазначеному є і додатний кореляційний зв'язок між показниками ПСП (пошук соціальної підтримки) і ІСК (ініціатива в соціальних контактах) (на рівні $p \leq 0,05$), що підтверджує припущення щодо можливості використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Таблиця 3.10

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками упевненості у собі

| Показники копінг-поведінки | Показники упевненості у собі | | |
|-------------------------------|------------------------------|-------|-------|
| | ЗУС | СС | ІСК |
| К | | | 497** |
| С | -331* | | |
| ПСП | | | 339* |
| ПВ | -357* | | |
| ВУ | | -355* | |

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К - конфронтація; С - самоконтроль; ПСП - пошук соціальної підтримки; ПВ - прийняття відповідальності; ВУ - втеча-уникнення.

Умовні позначення показників упевненості у собі: ЗУС – загальна упевненість у собі; СС – соціальна сміливість; ІСК – ініціатива в соціальних контактах.

Між показниками С (самоконтроль), ПВ (прийняття відповідальності) у співвідношенні з показником ЗУС (загальна упевненість у собі) виявлено від'ємний кореляційний зв'язок на рівні $p \leq 0,05$. Даний зв'язок може бути поясненням того, що під час спроб визнання особою своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, подолання негативних

переживань у зв'язку з вирішенням певних труднощів за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінювання ситуації, вибір стратегії поведінки гальмується зниженою здатністю прийняття рішення у складних ситуаціях, відсутністю контролю особистих дій та їх результатів.

Показник ВУ (втеча-уникнення) виявив від'ємний зв'язок з показником СС (соціальна сміливість) на рівні $p \leq 0,05$. Такий зв'язок означає, що під час спроб подолання негативних переживань у складній проблемі їх супроводжує прояв негативних емоцій, які зумовлюють вибір певної альтернативи поведінки. Оцінювання особистих навичок та здібностей теж відбувається з негативної точки зору, що може викликати неконструктивність форм поведінки в стресових ситуаціях, наслідком чого є неможливість вирішення проблеми та велика ймовірність накопичення труднощів.

Вивчення співвідношення між показниками копінг-поведінки та соціального інтелекту (див. табл. 3.11) було покликане визначити, наскільки виражена у досліджуваних вибірці здатність: а) передбачити наслідки поведінки в певній ситуації (СВІ); б) до виділення загальних істотних ознак в різних невербальних реакціях людини (СВС); в) розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини в залежності від контексту ситуації (СВТ); г) розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії, значення поведінки людей в цих ситуаціях (СBS).

Наведені дані свідчать про те, що лише з одним показником соціального інтелекту виявлено кореляційні значущі зв'язки. Отже, показник К (конфронтація) на рівні $p \leq 0,05$ виявив від'ємний кореляційний зв'язок з показником СВС (фактор пізнання класів поведінки), а також показник ПП (позитивна переоцінка) виявив від'ємний кореляційний зв'язок із зазначеним показником соціального інтелекту.

Таблиця 3.11

Значимі коефіцієнти кореляції між показниками копінг-поведінки та показниками соціального інтелекту

| Показники копінг-поведінки | Показники соціального інтелекту | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-----|--------|-----|-----|--|
| | SocINT | СВІ | СВС | СВТ | СBS | |
| К | | | -411** | | | |
| ПП | | | -316* | | | |

Примітки. Умовні позначення показників копінг-поведінки: К- конфронтація; Д- дистанціювання; ПП - позитивна переоцінка.

Умовні позначення показників соціального інтелекту: SocINT - рівень розвитку соціального інтелекту; СВІ – здатність передбачити наслідки поведінки в певній ситуації; СВС – здатність до виділення загальних істотних ознак в різних невербальних реакціях людини; СВТ - здатність розуміти зміну значення подібних вербальних реакцій людини в залежності від контексту ситуації; СBS – здатність розуміти логіку розвитку ситуацій взаємодії.

Дані зв'язки пояснюють ті труднощі, які виникають у прояві здатностей при організації взаємодії з оточенням, що характеризується імпульсивністю, труднощами планування дій, прогнозування їх результатів тощо. У ймовірності недооцінки можливостей дієвого вирішення проблемної ситуації важливе значення відіграє ситуативність та певна відсутність інформації про поведінку, якої можна очікувати.

Отже, отримані результати дають підставу стверджувати, що за кожною копінг-стратегією криються індивідуальні особистісні обставини, що визначили своєрідність їх формування. Найбільше кореляцій відзначено копінг-стратегії «Самоконтроль» у шкалах іпохондрії (повільне

пристосування, лабільність у конфлікті), депресії (сором'язливість, невпевненість в собі), істерії (прагнення здаватися більш значущим), паранойяльності (схильність до формування надцінних ідей, агресивність, злопам'ятність), психастенії (тривожність, боязкість, нерішучість, постійні сумніви), шизоїдності (поєднання підвищеної чутливості з емоційною холодністю і відчуженістю в міжособистісних відносинах), гіпоманії (енергійність, життєрадісність, контактність, поверховість інтересів).

Треба думати, що знання особою своїх індивідуальних особливостей, почерпнуте з досвіду спілкування, спонукає її до пошуку способів їх нівелювання для отримання шуканого комунікативного результату.

За допомогою використаних нами методик ми отримали можливість зазирнути за фасад досить знеособленого явища – копінг-поведінки, що розглядається як деяке цілком самостійне утворення, спрямоване на подолання стресової ситуації. У нашому трактуванні копінг-поведінка постає як суб'єктний механізм інтерактивних взаємовідносин особистості, пов'язаний з переживанням себе відповідно до рефлексивних фактів самосприйняття, вплив яких нівелюється зверненням до відповідних психологічних захистів, що разом з набором (системою) стійких (акцентуйованих) поведінкових патернів утворюють особистість як функціональну систему, спрямовану на отримання суб'єктно значимого результату. Факт не виявлення достатньо виражених кореляцій між показниками копінг-стратегій і впевненості в собі (тест Ромека) ми схильні розглядати як свідчення лабільності і гнучкості особистості, розглянутої як суб'єкт-суб'єктна функціональна система[38], завдяки чому індивід має здатність не стереотипно підходити до вибору комунікативних дій в інтеракціях.

Копінг-поведінка є поведінкою індивіда в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує йому пристосування до континууму ситуацій на основі саморегуляції під впливом Я-концепції індивіда, яку він вберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність

яких разом з усталеними поведінковими патернами утворюють суб'єктну функціональну єдність. Ця єдність забезпечує перебування в соціумі, що відповідає рівню розвитку його соціального інтелекту.

3.3. Факторна концептуалізація копінг-поведінки

Уявлення про копінг-поведінку як про біхевіоральний феномен, присутній практично у всіх інтерактивних ситуаціях в життєдіяльності індивіда, пов'язаних з необхідністю слідувати імперативної лінії свого «Я», ставить перед дослідником питання про його ієрархічну будову. В основу наших міркувань про будову копінг-поведінки було покладено уявлення про індивіда як її носія, що володіє особистісними атрибутами, які склалися під впливом емоційно-динамічного патерну і соціумних умов.

Ідея, згідно з якою копінг-поведінка є функціональною конкретизацією особистості, у спеціальній літературі представлена наступними концептуальними підходами [цит. за 178]: а) особистість відповідає на ситуацію на основі її когнітивної оцінки (R. S. Lazarus, S. Folkman, 1984); б) копінг-поведінка стабільно залежить від особистісних рис індивіда (C.S.Carver, M.F. Scheier, J.K. Weintraub, 1989); в) особистість і копінг-поведінка взаємопов'язані (E.Fickova, 2001; L. A. McWilliams, B. J. Cox, M.W.Enns, 2003; T.A. Murberg, 2009); г) особистість і копінг-поведінка являються часткою адаптаційного континууму (Jr. P.T. Costa, M.R.Somerfield, K.R. McCrae, 1996); д) особистість здійснює оцінку і вибір копінг-стратегії (N. Bolger, A. Zuckerman, 1995); е) конкретна поведінка полегшується під впливом певних рис особистості (J. Suls, R. Martin, 2005); є) особистість і копінг мають частково спільну генетичну основу (K. Kato, N.L. Pedersen, 2005); и) копінг-поведінка є «особистість в дії під напругою» (N. Bolger, 1990); і) копінг-поведінка є епіфеномен рис особистості (D.P. McAdams, J.L.Pals); й) копінг-поведінка є особистісний процес (M. Vollrath, 2001).

Зазначається, що копінг-поведінка здійснюється за допомогою безлічі поведінкових, пізнавальних функцій і сприйняття (L. I. Pearlin, C. Schooler, 1978). Копінг-поведінка відбувається за рахунок регулювання дій в умовах стресу (E. Skinner, K. Edge, 2002). Вона впливає на соціальний, когнітивний та особистісний розвиток та адаптацію (E. A. Skinner, K. Edge, J. Altman, H. Sherwood, 2003).

При розгляді копінг-поведінки звертають увагу на: а) її проблемну або емоційну зорієнтованість; б) орієнтацію на взаємодію зі стресором або уникнення його; в) пристосування до стресової ситуації або визначення сенсу, значення стресової ситуації; г) проактивний копінг або реактивний копінг (B.E.Compas, J. K. Connor-Smith, H. Saltzman, A. H. Thomsen, M.E.Wadsworth, 2001).

Розгляд поведінкової проблематики з огляду на *віру* індивіда в свою здатність приймати адекватні рішення щодо подій, які він вважає такими, що піддаються контролю [див. 97, с. 474], ми можемо продовжити, вбачаючи певну семантичну і смислову схожість цього слова з поняттям впевненість в собі, вважаючи, що в них присутня оціночна ознака суб'єктних передумов отримання шуканого результату.

Для емпіричної перевірки цих умовиводів нами здійснено процедуру факторного аналізу, метою якого було визначення узагальнених психологічних факторів, що найбільш суттєво проявляються в копінг-поведінці, тобто таких, що інтегрують інші особистісні риси.

Факторний аналіз проводився на основі даних, одержаних на виборці 212 досліджуваних – студентів першого курсу факультету дошкільної педагогіки, соціально-гуманітарного факультету Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського та факультету української філології і соціальних дисциплін Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Вихідною основою для цієї процедури стала матриця інтеркореляцій між 49 показниками, а саме: способів владнальної поведінки (тест Лазаруса), впевненості у собі (тест

Ромека), ставлення до себе (тест Століна-Пантілеєва), акцентуацій характеру (тест Шмішека), психологічних захистів (тест Плутчика), соціального інтелекту (тест Гілфорда), комунікативних вмінь (тест Кареліна), рис особистості (тест МакКрає й Коста).

За результатами факторного аналізу ми отримали структуру, що склалася із 6 факторів, кожний з яких має певний відсоток від загальної дисперсії показників, що вивчаються. Проте лише п'ять з них можуть дати пояснення копінг-поведінки досліджуваних (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Найбільш суттєві фактори копінг-поведінки

| Показник | Факторне навантаження | Фактор; % від загальної дисперсії | Показник | Факторне навантаження |
|---------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Регресія | 0,942 | Незрілий захист; 18,38% | Демонстративність | -0,649 |
| Відхилення | 0,916 | | | |
| Педантичність | 0,884 | | | |
| Застрягання | 0,843 | | | |
| Заміщення | 0,840 | | | |
| Втеча-уникнення | 0,835 | | | |
| Дистанціювання | 0,723 | | | |
| Витіснення | 0,595 | | | |
| Упевненість у собі | 0,921 | Упевненість у собі; 16,37% | Комунікативні уміння | -0,907 |
| Соціальна сміливість | 0,882 | | | |
| Саморозуміння | 0,820 | | | |
| Планування розв'язання проблеми | 0,753 | | | |
| Ставлення інших | 0,731 | | | |
| Самовпевненість | 0,917 | Самовпевненість; 13,62% | | |
| Ініціативність у спілкуванні | 0,903 | | | |
| Конфронтація | 0,880 | | | |
| Очікуване ставлення від інших | 0,817 | | | |

Продовження таблиці 3.12

| | | | | |
|--|-------|----------------------------|--------------------------------|--------|
| Екстра-інтроверсія | 0,890 | Екстраверсія; 12,51% | Самоконтроль | -0,668 |
| Прихильність-відособленість | 0,875 | | Дистимність | -0,645 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,864 | | Тривожність | -0,615 |
| Експресивність практичність | 0,771 | | | |
| Екзальтованість | 0,834 | Екзальтованість; 11,09% | Прийняття відповідальності | -0,706 |
| Емотивність | 0,822 | | Емоційна стійкість-нестійкість | -0,659 |
| Позитивна переоцінка | 0,808 | | | |
| Фактор S (почуття «за» або «проти» особистого «Я») | 0,696 | | | |
| Раціоналізація | 0,606 | | | |
| Самоприйняття | 0,784 | Самоприйняття; 10,35% | | |
| Самоінтерес | 0,771 | | | |
| Самопослідовність | 0,657 | | | |
| Емоційний інтелект | 0,624 | | | |
| Аутосимпатія | 0,508 | | | |

Примітки. Метод обертання – Варімакс з нормалізацією Кайзера (7 ітерацій); міра вибіркової адекватності КМО=0,626; за критерієм сферичності Бартлетта матриця для аналізу є надійною ($p < 0,01$).

Як бачимо, до першого фактору «Незрілий захист» (18,38%) увійшли показники, які на додатному полюсі містять показники захисних механізмів регресії, відхилення, заміщення, витіснення, рис характеру педантичності, застрягання на афекті, а також копінг-стратегій «Втеча-уникнення» та

«Дистанціювання». Від'ємний полюс представлений лише показником демонстративності.

Інтерпретуючи даний фактор відповідно до нашого бачення предмету дослідження, пояснімо, що незрілі механізми психологічного захисту у сукупності з певною інертністю, нездатністю до позбавлення травмуючих переживань та схильністю до надмірної стійкості афекту стимулюють формування в особи певного поведінкового патерну подолання складних життєвих ситуацій, сутність якого полягає в ухиленні від проблеми, її ігноруванні або зниження значущості.

На полюсі додатних навантажень другого фактору «Упевненість у собі» (16,37%) зосереджені показники, які характеризують упевненість у собі, соціальну сміливість, саморозуміння, ставлення інших та стратегію «Планування розв'язання проблеми». На протилежному полюсі цього фактору знаходиться показник комунікативних вмінь.

З огляду на те, що за методикою А. Кареліна саме низькі результати тесту свідчать про сформовані вміння вести бесіду та навички вирішувати конфлікти, то зміст цього фактору вказує на те, що сукупність таких продуктів самосвідомості, як упевненість у собі, у власній здатності приймати рішення у складних ситуаціях, контролювати власні дії та їх результати, переконаність у власній компетенції щодо соціальної сфери, яка має певні підстави через сформованість відповідних комунікативних вмінь, є важливим стимулом для формування патерну поведінки у складних життєвих ситуаціях, за яким особа цілеспрямовано аналізує ситуацію, виробляє стратегію розв'язання проблеми, планує власні дії з урахуванням умов, досвіду та наявних ресурсів.

Третій фактор «Самовпевненість» (13,62%) є однополюсний, він складається з показників позитивної установки стосовно власного «Я» (самовпевненість), очікування позитивного ставлення до себе від оточуючих, ініціативності у спілкуванні та конфронтаційного копінгу.

Як бачимо, до тенденції долати складні ситуації шляхом певних імпульсивних, часто непланованих дій, спрямованих на зміну ситуації, на відреагування негативних емоцій призводить комплекс продуктів самосвідомості, що складається з установки на самовпевненість разом з очікуванням позитивного ставлення до себе від оточуючих, а також певною ініціативністю, заповзятливістю, здатного запропонувати власні способи вирішення проблемних ситуацій.

Щодо четвертого фактору «Екстраверсія» (12,51%), то він має два полюси. До його змісту увійшли показники екстраверсії, прихильності, експресивності та пошуку соціальної підтримки – на полюсі додатних навантажень, а також самоконтролю, дистимності, тривожності – на полюсі від’ємних навантажень.

Отже, зі змісту фактору можемо зробити висновок, що пошук соціальної підтримки та самоконтроль є стратегіями, які визначаються протилежними рисами. До пошуку підтримки зазвичай вдаються товариські, відкриті, артистичні, чутливі особи, які з повагою ставляться до оточуючих, проявляють довіру, теплоту у стосунках. До стратегії самоконтролю у складних життєвих обставинах звертаються замкнені, недоброзичливі, консервативні, ригідні люди, яким притаманні коливання настрою та прояви тривоги.

П’ятий фактор «Екзальтованість» (11,09%) так саме має два полюси, зміст яких розкриває протилежні симптомокомплекси. Так, перший полюс навантажений показниками екзальтованості, позитивної переоцінки, глобального самоствавлення, раціоналізації. На другому полюсі знаходяться показники прийняття відповідальності та емоційної нестійкості.

Ці дані свідчать про те, що позитивна переоцінка та прийняття відповідальності є стратегії, які притаманні особам з різним симптомокомплексом психологічних характеристик. Позитивна самооцінка властива екзальтованим, вразливим та чутливим людям з внутрішньо недиференційованим почуттям «за» щодо себе, які почувають себе

розслаблено, комфортно та самодостатньо, а у напруженій ситуації здатні знайти раціоналізоване пояснення поведінці або переживанням, якщо їхні причини не можуть бути визнані через загрозу особистому «Я». Стратегія прийняття відповідальності, навпаки, детермінується тривожністю, напруженістю осіб, які схильні до самокритики та виявляють до себе внутрішньо негативне ставлення.

Шостий фактор «Самоприйняття» (10,35%) має лише один полюс, на якому сконцентровано комплекс взаємопов'язаних характеристик, як то самоприйняття, самоінтерес, самопослідовність, емоційний інтелект та аутосимпатія. Як ми бачимо, він не містить у собі жодного пояснення щодо природи копінг-поведінки.

Проведений факторний аналіз показав, що різні типи копінг-поведінки формуються на тлі певних комплексів психологічних характеристик особистості: а) «Втеча-уникнення» та «Дистанціювання» детермінуються незрілими механізмами психологічного захисту у сукупності з інертністю, нездатністю до позбавлення травмуючих переживань та схильністю до надмірної стійкості афекту; б) «Планування розв'язання проблеми» – упевненістю у собі, соціальною сміливістю разом із саморозумінням та розвиненими комунікативними вміннями; в) «Конфронтація» – самовпевненістю, очікуванням позитивного ставлення від оточуючих разом з ініціативністю у спілкуванні; г) «Пошук соціальної підтримки» – екстраверсією, прихильністю, експресивністю; д) «Самоконтроль» – замкненістю, недобррозичливістю, ригідністю, схильністю до коливання настрою та проявів тривоги; е) «Позитивна переоцінка» – екзальтованістю, поєднаною з самодостатністю, позитивним самоставленням та схильністю до раціоналізації; є) «Прийняття відповідальності» – тривожністю, напруженістю, схильністю до самокритики, внутрішньо негативним ставленням до себе.

Як бачимо, результати факторного аналізу досить однозначно вказують на справедливість припущення про вплив особистісних якостей на

здійснення інтерактивних взаємин в процесі життєдіяльності в тому чи іншому соціумному просторі. Вважаємо, що саме цей простір є соціумною детермінантою набуття індивідом особистісного досвіду, що відображає його власні психологічні характеристики. Розгляд соціумного і особистісного як елементів функціональної системи дає підставу для судження про копінг-поведінку як постійно діючий особистісний засіб встановлення паритетних стосунків у міжособистісних взаємовідносинах соціумного буття за рахунок використання як усталених, перевірених часом і інтерактивною практикою особистісних патернів, так і разового відреагування на ситуацію у хронотопі «тут і тепер», яке слід розглядати як фактор зростання особистісного досвіду.

3.4. Тренінгове навчання конструктивній комунікативності як рефлексивна основа копінг-поведінки

Вважаючи динамічність (мінливість) одною з основних ознак поведінки, існуючої в часі і такою, що визначає її процесуальну плинність, ми повинні були розробити таку схему емпіричного дослідження, яка могла б в деякій мірі відтворити поведінкову активність індивіда у безпосередньому соціумному середовищі. Такою активністю ми вважали навчально-професійну діяльність студентів-першокурсників, яка в часовому плані здійснюється відповідно до розкладу навчальних занять, вимагає від кожного студента виконання відповідних комунікативних та навчальних дій, заданих тією чи іншою темою в рамках певного навчального предмета, і, отже, є, по суті справи, динамічною, забезпечуючи тим самим поступальний рух кожного її учасника, хоча б в плані накопичення досвіду.

Сам факт існування такого континуального явища як навчальний процес освітнього закладу, який здійснюється на основі індивідуальних зусиль викладачів і студентів [див. 58], кожен з яких має свої психологічні особливості і переваги, дає підставу говорити про нього як про функціональну систему, спрямовану на отримання освітнього результату, що

відповідає вимогам освітнього стандарту, представленого в кожному конкретному випадку моделлю фахівця [див. 286].

Вважаємо, що саме ця функціональна система в найзагальнішому вираженні являє собою соціумний простір, в якому щодня відбуваються цілеспрямовані інтерактивні та комунікативні події, які вимагають від індивіда відповідної поведінки, спрямованої на отримання передбаченого програмою результату за рахунок активізації особистісних ресурсів, пов'язаних з подоланням інтелектуальних, комунікативних, знанієвих, вольових і т. ін. перешкод.

Оскільки все, що відбувається в цьому плані, є особистою справою кожного і, як правило, не регламентується методичними вказівками ззовні, оскільки кожен студент виходить зі свого попереднього досвіду і використовує звичні копінг-стратегії, що не завжди призводить до потрібного результату, і тому вимагає деякого втручання, щось на кшталт психолого-педагогічного супроводу.

Однак, оскільки такий супровід навчальним планом не передбачено, його потрібно здійснити за рахунок факультативного тренінгового навчання прийомам *конструктивної комунікації*, що дуже важливо для студентів-першокурсників, які відчують комунікативну необхідність в момент прийняття рішення щодо потрібного формулювання при оформленні мовленнєвої дії, у тому числі і дії у відповідь. Це особливо важливо для тих випадків, коли очікуваний результат не настає.

Момент незбігу мети і результату, який сам по собі є вираженням діалектичного протиріччя і, отже, спонукає до пошуку потрібного варіанту дії, є шуканим моментом, необхідним для формування алгоритму копінгової активності, відповідної «дорослій» поведінці. «Дорослою» поведінкою ми вважаємо поведінку, спрямовану не тільки на вирішення проблеми, а й на забезпечення саморозвитку за рахунок набуття індивідуального інтерактивного досвіду.

Вважаючи рефлексивне ставлення до своєї комунікативної поведінки основою виявлення в ній атрибутів успішної комунікації, дане тренінгове навчання передбачало об'єднання роботи з використанням відповідних психодіагностичних методик та коментування їх результатів з наголосом на тих моментах, які необхідні для конструктивного вирішення.

Істотною частиною цієї роботи стала орієнтація досліджуваних на конструктивні ознаки, що містяться в таких копінг-стратегіях, як «Планування вирішення проблеми» (вироблення аналітичного підходу до проблеми з метою планування її вирішення) і «Позитивна переоцінка» (використання ситуації, що склалася для особистісного зростання).

Якщо міркувати про тренінгове навчання конструктивної комунікативності в термінах трансактного аналізу Е.Берна[20], то основною цільовою установкою в ньому повинна була стати установка на роль Дорослого, який, об'єктивно оцінюючи ситуацію і співвідносячи її зі своїми можливостями, прагне отримання оптимального рішення. Така установка відволікає його від спокуси відповідати на ситуацію природним чином (роль Дитини) або в ключі батьківських повчань (роль Батька).

В основу тренінгового навчання конструктивної комунікативності нами було покладено поняття задачі [15], істотними ознаками якої є ознака мети, умови (відоме) і шуканого (невідомого), присутні в постановці і формулюванні комунікативної задачі [204, с. 119]. Ми вважали, що сам факт постановки завдання на пошук оптимального рішення створює передумову відволікання від першого, часом імпульсивного «природного» рішення.

Відомості, отримані при використанні тесту Міні-Мульт, давали досліджуваним можливість знайомитися зі своїм психотипом через призму понять, що містяться в описі тієї чи іншої шкали. Вже сам факт такого знайомства створює відповідну ментальну передумову для рефлексування своєї поведінки в цілому і її порізних моментів, зокрема. Досліджуваний ніби отримував рефлексивну підказку щодо тлумачення окремих моментів у своїй поведінці взагалі і також причин прийняття рішення в тих чи інших

складних ситуаціях. Вважаючи, що саме складні ситуації вимагають від індивіда звернення до копінгової поведінки, кожен досліджуваний мав можливість більш диференційовано поставитися в ретроспекції до того, що з ним відбувалося в минулому, проектуючи виявлене на сьогодні і майбутнє.

Оскільки робота з психодіагностичними методиками і наступні аналітичні обговорення проводилися щотижня, остільки постійна присутність в їхній свідомості ідеї копінг-поведінки, що розглядалась через призму понять особистості, самоствавлення, акцентуації характеру, психологічного захисту, впевненості в собі і соціального інтелекту, створювала необхідну ментальну передумову для вироблення у них відповідного суб'єктивного концепту, потрібного для саморегуляції в кожному конкретному випадку, коли виникала необхідність в копінгової активності.

Оскільки такі випадки різного змісту і в різних ситуаціях не могли не виникати в життєдіяльності досліджуваних в цілому, остільки ми не можемо виключати також і звернення досліджуваних хоча б в окремих моментах до отриманих відомостей і поза тренінгового навчання. Тому тренінгове навчання конструктивної комунікативності мало, як ми схильні вважати, *продовгований вплив* на формування копінгової компетентності досліджуваних.

Для оцінки ефективності технології тренінгового навчання прийомом конструктивної комунікації нами була обрана експериментальна схема для однієї групи з тестуванням до початку та після завершення експерименту, яка дозволяє порівняти ці результати та оцінити достовірність змін у вираженості показників копінг-поведінки учасників експерименту.

Якщо звернутись до індивідуальних даних досліджуваних до початку експерименту (Додаток Б, табл. Б.1), можна відзначити, що прояв показників копінг поведінки у них відповідав загальним закономірностям, які притаманні першому етапу дорослості. Так, більшість оцінок показників за

тестом Лазаруса було згруповано в межах середнього рівня. Досить високим визначався відсоток осіб (35,4%), які найчастіше реагували на труднощі за копінг-стратегією «Дистанціювання», а також таких, хто вдавався до стратегії «Втеча-уникнення» (22,9%). Разом з тим, 35,4% з них мали високу вираженість копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми», а 33,3% учасників часто використовували позитивну переоцінку у якості стратегії подолання труднощів. Найменшою мірою вони були схильні до самоконтролю та прийняття відповідальності. Тобто, склад групи учасників до початку експерименту загалом був репрезентативним відносно характеру копінг-поведінки, притаманного їхньому віку.

Після закінчення факультативного курсу тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації, відомості про копінг-поведінку учасників експериментальної групи дещо змінилися (Додаток Б, табл. Б.2), а саме зменшився відсоток досліджуваних, схильних у складних ситуаціях вдаватися до копінг-стратегій «Дистанціювання» (до 22,9%) та «Втеча-уникнення» (до 14,6%). Також зросла частка осіб, які спиралися на стратегії «Планування розв'язання проблеми» (до 37,5%) та «Позитивна переоцінка» (до 35,4%) (див. рис. 3.2).

Спираючись на ці відомості, можна припустити певну динаміку «дорослішання» копінг-поведінки, яка має вираз у зміні середніх значень відповідних показників у виборці учасників експерименту. За умови статистичного підтвердження ці дані можуть вважатися не тільки свідченням ефективності запропонованої технології тренінгового навчання, але й вказувати в цілому на детермінацію змін за рахунок установки на усвідомлення комунікативних обставин при орієнтації на вихідну тезу про існування конструктивної стратегії, спрямованої на пошук вирішення проблем за рахунок використання, в першу чергу, власних особистісних ресурсів.

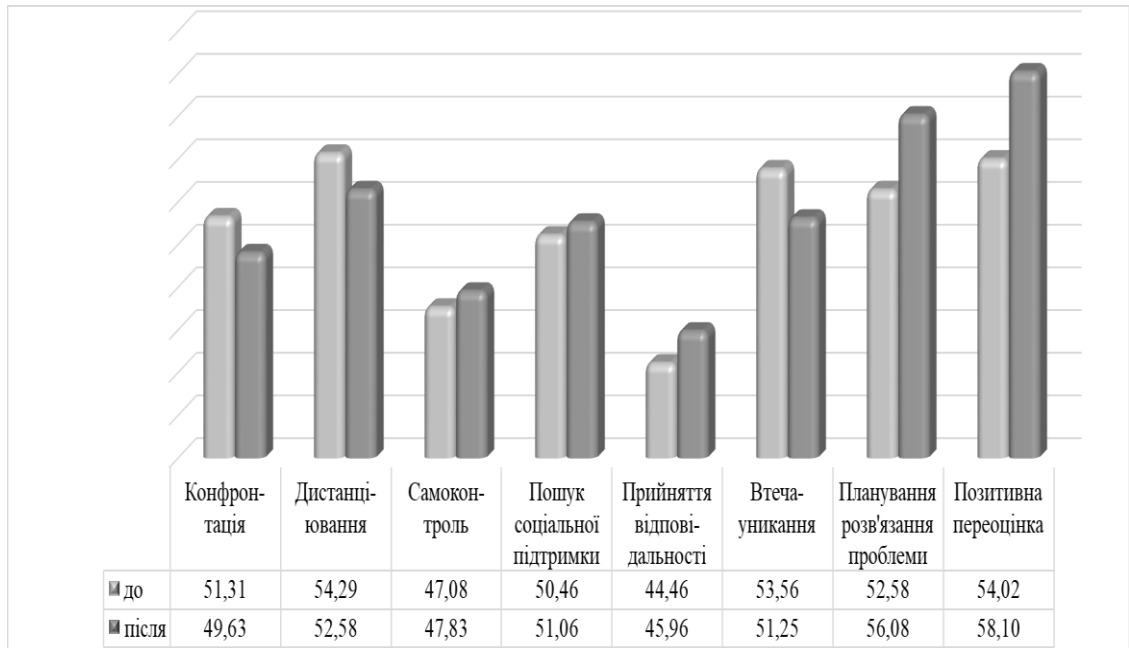


Рис. 3.2. Середні значення показників, які характеризують стратегії копінг-поведінки в експериментальній групі досліджуваних до та після тренінгового навчання

Представлені на рисунку відомості про значення показників копінг-поведінки показують, що за період від початку до закінчення експерименту у його учасників у середньому знизилася вираженість показників копінг-стратегій «Конфронтація» на 1,68 балу, «Дистанціювання» на 1,71 балу, «Втеча-уникнення» на 2,31 балу.

За той самий час відбулося зростання середніх значень за показниками копінг-стратегій «Самоконтроль» на 0,75 балу, «Пошук соціальної підтримки» на 0,6 балу, «Прийняття відповідальності» на 1,5 балу, «Планування розв'язання проблеми» на 3,5 балу та «Позитивна переоцінка» на 4,08 балу. Ці дані показують, що зміни, які відбулися за час експерименту, набули різного масштабу, що привертає увагу до необхідності визначити, які з них набули статистично достовірних розмірів (табл. 3.13).

Як свідчать дані, наведені у таблиці 3.13, розрахункові значення t-критерія Стьюдента суттєво перевищують критичне ($t_{кр}=1,99$), при якому ці

зміни вважатимуться статистично достовірними (на рівні $p < 0,05$), лише за двома показниками, які належать до копінг-стратегій «Планування розв'язання проблеми» ($t=2,26$) та «Позитивна» переоцінка» ($t=2,43$).

На підставі наведених даних можна з упевненістю зробити висновок про те, що у групі досліджуваних, які були залучені до впровадження технології тренінгового навчання, відбулося суттєве підвищення участі конструктивних форм поведінки, спрямованої на вирішення проблеми, на її позитивне переосмислення, на забезпечення саморозвитку за рахунок набування індивідуального комунікативного досвіду у цій сфері. Тобто, експериментально доведено ефективність наведеної технології для розвитку більш зрілих, адаптивних форм копінг-поведінки.

Таблиця 3.13

**Зміни у вираженості показників, які характеризують копінг-поведінку
учасників протягом експерименту (n=48)**

| Час тестування; статистичні показники | До експерименту | | Після експерименту | | t |
|---|-----------------|----------|--------------------|----------|-------|
| | М | σ | М | σ | |
| Показники | | | | | |
| Конфронтація | 51,31 | 7,61 | 49,63 | 6,39 | 1,18 |
| Дистанціювання | 54,29 | 11,93 | 52,58 | 10,91 | 0,73 |
| Самоконтроль | 47,08 | 9,59 | 47,83 | 8,17 | 0,41 |
| Пошук соціальної підтримки | 50,46 | 7,64 | 51,06 | 6,81 | 0,41 |
| Прийняття відповідальності | 44,46 | 8,18 | 45,96 | 5,83 | 1,03 |
| Втеча-уникнення | 53,56 | 8,89 | 51,25 | 6,84 | 1,43 |
| Планування розв'язання проблеми | 52,58 | 8,57 | 56,08 | 6,40 | 2,26* |
| Позитивна переоцінка | 54,02 | 10,18 | 58,10 | 5,49 | 2,43* |

Примітки: n – кількість учасників експерименту, М – середнє арифметичне значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента; * – статистично достовірні зміни на рівні $p \leq 0,05$.

За нашою теоретичною позицією, впевненість у собі є синтетичним показником копінг-поведінки. Розглядаючи копінг-поведінку як складову загальної поведінки індивіда в інтерактивних відносинах із середовищем (соціумні, соціально-психологічні, міжособистісні ситуації), ми повинні обов'язково вказати на її зв'язки з комунікативним досвідом особистості, в основі якого лежить цілий набір властивостей нервової системи, темпераменту, що визначають в кінцевому підсумку особливості характеру людини.

Відповідно до нашої теоретичної позиції, копінг-поведінка пов'язана з *вибором* такої лінії поведінки, яка, на думку індивіда, найбільш повно відповідає його уявленню про своє власне «Я» і виражається у відповідному акті антиципації. Вважаємо, що саме минулий досвід, підтверджений цілою низкою позитивних результатів, дає підставу індивіду вважати можливим також і в цьому випадку досягнення шуканого результату, відповідного уявленню про своє «Я» в контексті даної ситуації.

Це означає, що при виборі лінії поведінки відбувається зіставлення когнітивної схеми даної ситуації зі схемами аналогічних ситуацій, представлених в минулому досвіді у вигляді особистісної та когнітивної впевненості, що переживається як правильність суджень з приводу того чи іншого випадку [50], у зв'язку з чим свої рішення і дії розглядаються як правильні і доречні [221].

Феномен впевненості в собі являє собою складне інтегративне утворення, центральним компонентом якого є позитивне генералізоване ставлення індивіда до власних навичок, умінь і здібностей, що виявляється в ситуаціях спілкування, які передбачають особисту залученість індивіда. Конкретні прояви впевненості на поведінковому рівні залежать від характеристик соціального оточення і мають варіативний характер [241].

Впевненість як системне психічне утворення виконує такі функції, як: а) когнітивна (усвідомлення отриманої інформації та прогностичності рішення);

б) регулятивна (переживання усвідомлення та антиципації результату рішення); в) когнітивно-регулятивна (оцінка правильності рішення) [241].

Відмічається, що впевненість є комплексною характеристикою особистості, яка володіє такими ознаками, як самоефективність, самодостатність, емоційна зрілість, впевнений поведінковий репертуар [249].

Враховуючи те, що когнітивні і поведінкові складові розглядаються і в контексті теорії копінг-поведінки [див. 168], ми можемо з усією визначеністю вважати, що вони є тими психологічними обставинами, які визначають ступінь суб'єктності і, відповідно, результативності поведінки кожного з учасників інтерактивної ситуації. Такі точки дотику між впевненістю в собі і копінг-поведінкою наводять на думку про те, що копінг-поведінка націлена в основному на результативний вибір лінії поведінки, ґрунтуючись на адекватній самооцінці і почутті самоповаги.

Звернувшись до явища впевненості в собі, яке ми схильні розглядати як синтетичний критерій копінг-поведінки для оцінки ефективності запропонованої технології, ми отримали дані, які також свідчать на користь успішного її впровадження. Йдеться про зміни в показниках упевненості у собі, соціальної сміливості, ініціативності у спілкуванні.

Аналіз індивідуальних даних до початку експерименту (Додаток Б, табл. Б.1), показав, що більшість оцінок показників за тестом Ромека було згруповано в межах середнього рівня. Проте відзначалося і певне варіювання. Так, за показником упевненості у собі високі значення демонстрували 38% учасників експерименту, а 2% мали низькі оцінки. За показниками соціальної сміливості та ініціативності у спілкуванні лише по 10% досліджуваних характеризувалися високим проявом, а близько 30% показували низькі результати. Тобто, до початку експерименту більшість його учасників були упевненими у собі, проте недостатньо соціально сміливими та ініціативними.

Після закінчення експерименту з тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації індивідуальні дані учасників експериментальної групи (Додаток Б, табл. Б.2) змінилися у бік зростання частки досліджуваних

з високим рівнем упевненості у собі до 67%, у решти з них діагностувався середній рівень цього показника. Щодо соціальної сміливості, за відповідним показником відбулося зниження чисельності осіб з низьким рівнем до 4% та зростання відсотку тих, хто виявив середній (до 81%) та високий рівень його прояву (до 15%). Така саме тенденція характерна для проявів показника ініціативності у спілкуванні, за яким по завершенню експерименту не знайдено жодного учасника з низькою ініціативністю, проте зросла частка осіб з середнім (до 88%) та високим рівнями (до 13%) її прояву.

Як свідчать ці дані, протягом експерименту відбувся певний розвиток упевненості у собі учасників експерименту, який виражається також у зміні середніх значень відповідних показників (рис. 3.3).

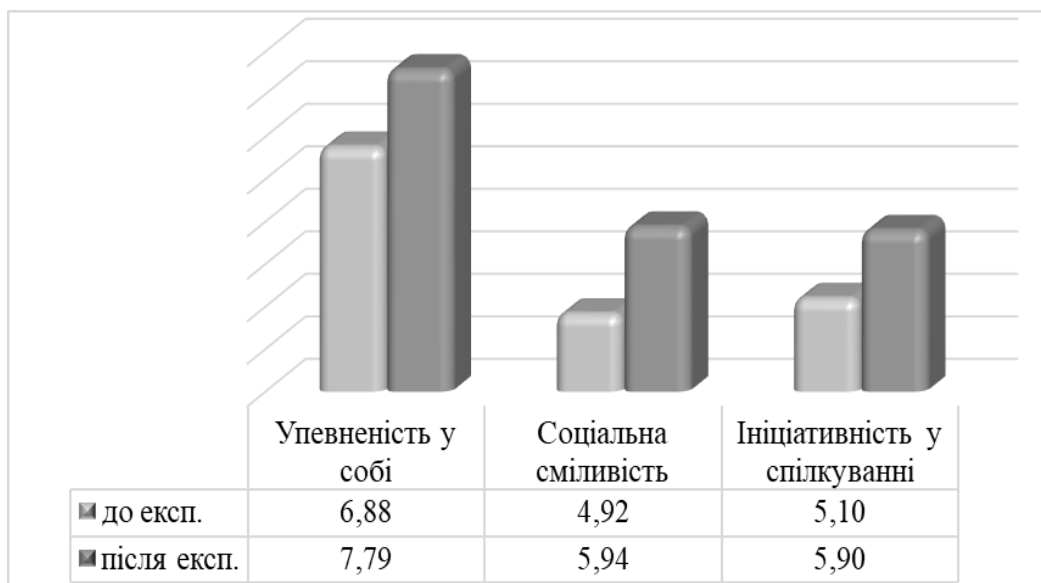


Рис. 3.3. Середні значення показників упевненості у собі в експериментальній групі досліджуваних до та після тренінгового навчання

Спираючись на представлені на рисунку дані, відзначимо, що за період тренінгового навчання відбулося зростання значень всіх показників, отриманих за тестом Ромека, а саме, упевненості у собі – у середньому на 0,91 стандартизованого балу, соціальної сміливості – на 1,02 степену та ініціативності у спілкуванні – на 0,8 степену. Ці зміни, з огляду на статистичне

підтвердження, свідчать про ефективність запропонованої технології тренінгового навчання (табл. 3.14).

Дані таблиці показують, що зміни, які відбулися за період тренінгового навчання, виявилися статистично достовірними за показником упевненості у собі на рівні $p < 0,01$, а за показниками соціальної сміливості та ініціативності у спілкуванні на рівні $p < 0,05$.

Ці дані підтверджують, що участь у тренінговому навчанні конструктивної комунікації сприяло зростанню позитивного ставлення студентів до власних навичок, умінь і здібностей, які необхідні в ситуаціях спілкування, їхньої здатності приймати рішення у складних ситуаціях, запропонувати власний спосіб вирішення можливих труднощів. Отже, протягом експерименту зріс особистісний потенціал вибору конструктивних форм копінг-поведінки за рахунок підвищення впевненості у собі.

Таблиця 3.14

Зміни у вираженості показників, що характеризують упевненість у собі учасників протягом експерименту (n=48)

| Час тестування; статистичні показники | До експерименту | | Після експерименту | | t |
|---|-----------------|----------|--------------------|----------|--------|
| | М | σ | М | σ | |
| Показники | | | | | |
| Упевненість у собі | 6,88 | 1,78 | 7,79 | 1,07 | 2,68** |
| Соціальна сміливість | 4,92 | 2,19 | 5,94 | 1,45 | 2,42* |
| Ініціативність у спілкуванні | 5,10 | 1,87 | 5,90 | 1,28 | 2,18* |

Примітки: n – кількість учасників експерименту, М – середнє арифметичне значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента; * – зміни статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$; ** – на рівні $p \leq 0,01$.

З урахуванням того, що поведінка як така являє собою цілісний процес, яка передбачає як відображувальне вибудовування ситуації, так і відповідне

суб'єктивно-особистісне реагування на її трактування, можна стверджувати про те, що вибір лінії поведінки не тільки є свідченням впевненості індивіда в собі, але і її поведінковою об'єктивацією, яка містить потенційне діалектичне протиріччя між вже сформованим (копінг-стратегія) і динамічним (копінг-поведінка). Це протиріччя є, як ми вважаємо, джерелом розвитку і варіабельної поведінки, і особистості в цілому.

Виходячи з уявлення про безпосередню залежність копінг-поведінки від рівня товарищкості та емоційної зрілості комунікантів, розглянемо дані про емоційну зрілість студентів, які увійшли до експериментальної групи. До початку експерименту (Додаток Б, табл. Б.1) вони показували, що при переважанні за всіма її складовими середнього рівня прояву, все ж таки частка осіб з низькими оцінками перевищувала відсоток учасників, які ще до експерименту мали високий рівень емоційної зрілості.

Так, за показником емоційної експресивності високий рівень виявлений у 10% досліджуваних, а низький – у 25 %, за показником емоційної саморегуляції високі значення показали 8% учасників, а низькі – 38% групи, за показником емпатії таке співвідношення складає 10% лі 29%. Відповідними є дані, отримані за загальним показником емоційної зрілості, за яким високі значення демонстрували 17% студентів, середні – 48%, а низькі – 35% учасників.

Це означає, що до початку експерименту більшість його учасників характеризувалася адекватними емоційними проявами, які відповідали актуальним умовам інтерактивної комунікації. Водночас, досить вагома частина групи мала певні труднощі щодо виразності власних емоцій, управління їхнім проявом під час взаємодії, розвитку емпатійних здібностей, що загалом заважає досягати взаєморозуміння з оточуючими, а отже спілкування з ними.

Після закінчення експерименту дані (Додаток Б, табл. Б.2) виявилися розподіленими інакше, ніж доекспериментальні. Частка досліджуваних з низьким рівнем прояву емоційної експресивності тепер складала лише 8%, а

чисельність тих, хто досяг середнього рівня зросла до 90%. Так саме за показником емоційної саморегуляції низькі значення показали лише 10% учасників, а достатні – 85%. За показником емпатії низькі оцінки залишилися у 10% групи, а достатні виявлені у 81%.

Як наслідок, після експерименту за загальним показником емоційної зрілості високі значення показали 16% студентів, середні – 67%, а низькі – 17% учасників. Інакше кажучи, серед цих студентів залишилося дуже мало таких, що нездатні до яскравого виразу доречних емоцій під час спілкування, виявляють надмірну імпульсивність та можуть характеризуватися слабкою емпатійністю. Більшість же можуть вважатися емоційно зрілими у достатній мірі за рахунок розвитку здібності цілеспрямовано виражати власні емоції, добре регулювати їх, розбиратися в емоційному стані людей, співчувати та співпереживати їм, що в значній мірі допомагає налагоджувати конструктивну комунікацію.

Такі саме зміни було зафіксовано при порівнянні середніх значень показників емоційної зрілості, отриманих до та після експерименту (рис. 3.4).

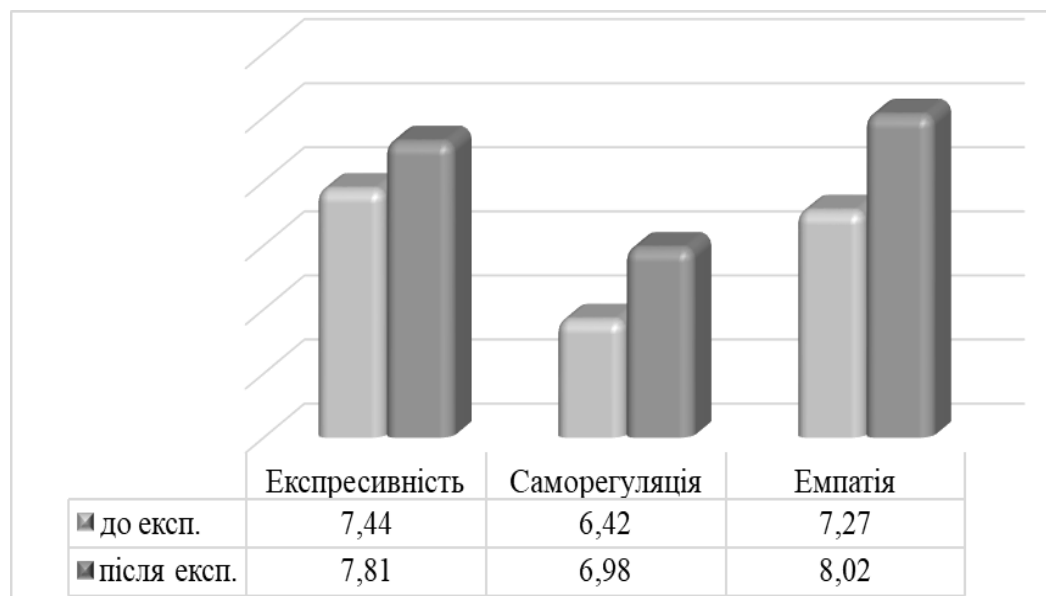


Рис. 3.4. Середні значення показників емоційної зрілості в експериментальній групі досліджуваних до та після тренінгового навчання

Як показано на рисунку, середнє значення показника емоційної експресивності в учасників групи після експерименту зросло на 0,37 балу, показника емоційної саморегуляції – на 0,56 балу, а показника емпатії – на 0,75 балу. Статистична перевірка показала, що не всі ці зміни досягли достовірних значень (табл. 3.15). Йдеться про збільшення проявів емоційної експресивності за час експерименту, адже відповідні значення t-критерія Стюдента занижкі навіть для 5% рівня достовірності. Разом з тим, статистично достовірною може вважатися позитивна динаміка емоційної саморегуляції та емпатії на рівні $p < 0,05$. Також статистично значущим виявилось зростання загального рівня емоційної зрілості на 1,68 балу ($t=2,19$; $p < 0,05$).

Таблиця 3.15

Зміни у вираженості показників, що характеризують емоційну зрілість учасників протягом експерименту (n=48)

| Час тестування; статистичні показники | До експерименту | | Після експерименту | | t |
|---|-----------------|----------|--------------------|----------|-------|
| | М | σ | М | σ | |
| Показники | | | | | |
| Експресивність | 7,44 | 2,32 | 7,81 | 1,62 | 0,92 |
| Саморегуляція | 6,42 | 2,7 | 6,98 | 1,52 | 2,10* |
| Емпатія | 7,27 | 2,56 | 8,02 | 1,51 | 2,56* |
| Емоційна зрілість | 21,13 | 6,69 | 22,81 | 3,92 | 2,19* |

Примітки: n – кількість учасників експерименту, М – середнє арифметичне значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента; * – зміни статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$.

Наведене означає, що в результаті участі в апробації розробленого підходу у студентів значно підвищився рівень емоційної саморегуляції та

емпатії, а також загалом емоційної зрілості. Емоційна зрілість студентів виявилася високо чутливою до формувального впливу, здійсненого під час проведення тренінгового навчання.

Отриманні дані дозволяють дійти висновку про те, що рефлексування індивідом обставин інтерактивних відносин, до якого підключаються моменти усвідомлення власних психологічних особливостей, не просто позитивно впливають на формування копінг-поведінки, але й є її інтернальним механізмом. Якщо ще до того ж врахувати, що в кожному конкретному випадку кожен комунікант вирішує комунікативну задачу, пов'язану з вибором лінії поведінки, відповідної даній ситуації, то апробація обраної лінії дією не тільки має на увазі зворотний зв'язок, але і рефлексування можливих невідповідностей.

Орієнтовна поведінка, як правило, спирається на вже сформовані поведінкові схеми, в тому числі і на усталений варіант копінг-поведінки. Однак, якщо в звичному середовищі вона здійснюється на навичковому рівні, то в новому середовищі відбувається відхід від рівня навички і, отже, перехід на рівень уміння з його обов'язковим акцентом на усвідомленні умов, що з'явилися предметом орієнтовних дій.

Дані міркування дають підставу вважати, що початковий період навчання в університеті вимагає особливої уваги до проблеми не тільки академічної, а й комунікативної адаптації [див. 227], що передбачає якщо не психологічний супровід, то відповідне тренінгове навчання першокурсників конструктивній комунікації на самому початку першого семестру. Цей висновок є важливим особливо у зв'язку з урахуванням «соціальної ситуації розвитку» (Л.С.Виготський), в якій першокурсник має високу сенситивність щодо всього того, що становить основу університетського середовища і комунікації в ньому. Такий супровід за своєю суттю є комунікативним супроводом, що має *ознаки тренінгу комунікативності*, спрямованого на те, щоб сприяти становленню копінг-стратегій, уникаючи прямого перенесення ознак, сформованих до цього, як правило, стихійно.

Сказане вказує на необхідність створення відповідної технології тренінгового навчання, що включає блоки:

а) відеоінформування («Наш університет») з показом значущих комунікативних моментів університетського середовища, необхідних для формування його синтетичного образу, до якого, в першу чергу, відносяться посадові особи, викладачі та студенти як зразки «комунікативного конструктиву», а також ситуації, в яких головними персонажами є студенти як зразки «студентського говоріння»;

б) аутоінформування («Я в нашому університеті») – розповідь про своє перше враження перебування в університеті і деякий час по тому, намагаючись якомога більш повно використовувати мовні нюанси з тим, щоб деталізувати вихідний суб'єктивний образ університету;

в) діалогічне інформування («Ми в університеті») – обмін враженнями про нейтральні, особистісно позитивні та особистісно негативні події, що вимагають тієї чи іншої реакції від учасників;

г) особистісне інформування («Я для університету») – розповідь-рефлексія про свої хоча поки і невеликі, але все ж таки досягнення з переходом до викладу про свої перспективні результати;

д) оціночне інформування («Університет для мене») – суб'єктне залучення до функціонування ВНЗ як користувача освітніх послуг;

е) взаємне інформування («Конструктивний полілог») – бесіда психологічно рівних співрозмовників, які вміють і говорити, і слухати, підкреслюючи тим самим шанобливе ставлення до інших.

Роблячи в тренінговому навчанні наголос на *рефлексивному ставленні* до всіх аспектів інтерактивних відносин університетського буття, ми особливо підкреслюємо значення конструктивності в *усвідомленні* власної мовленнєвої поведінки як об'єктивного вираження ментальних процесів, що формують висловлювання в діалозі (полілозі). Під *конструктивністю* ми розуміємо такі формулювання висловлювань комунікантами, які служили б

створенню обопільно *комфортної комунікативної* атмосфери, що сприяє засвоєнню культури спілкування як основи культури особистості як такої.

Тренінговому навчанню передувала робота з тестом Лазаруса для того, щоб, по-перше, отримати початкові відомості про особливості копінг-стратегій студентів, а, по-друге, інформувати їх про зміст кожної стратегії, знання про які вже саме по собі є вказівкою на ступінь її конструктивності і, отже, суб'єктної бажаності. Ми прагнули до того, щоб учасники групи тренінгового навчання, ознайомившись кожен зі своїми результатами, пояснили, в першу чергу, самі для себе, ймовірну причину появи у них тих чи інших варіантів копінгу.

У цьому аспекті ми виходили з того, що будь-яка інтеракція містить потенційну причину розбіжності, і тому вона вже апріорі є одночасно і причиною стресу. Кожен з комунікантів, природно, намагається вирішувати ситуацію, використовуючи різні способи, найчастіше шляхом проб і помилок, виходячи, як правило, з особливостей свого емоційно-динамічного патерну [246]. Тому можна вважати, що копінг-поведінка багато в чому відображає і психофізіологічні особливості індивіда, і культуральні ознаки соціумного середовища.

На нашу думку, стикаючись з інтерактивними відносинами, індивід в першу чергу вирішує питання про те, до якої моделі віднести дану ситуацію: а) «Я < Він / Вони»; б) «Я > Він / Вони»; в) «Я = Він / Вони». Але як би там не було він, в основному, розіграє той варіант поведінки, який був ним досить часто використаний і перевірений на практиці.

Представлена нами ідея тренінгового навчання є схематичною експлікацією сформульованого нами положення про значущість рефлексивного переживання своєї буттєвості в континуумі ситуацій життєдіяльності для вироблення відповідних поведінкових патернів, у тому числі і на незвичні (стресові) обставини.

Звертаючись до фактичного підтвердження ефективності тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації як рефлексивної основи

копінг-поведінки, вважаємо за доцільне оцінити зміни, які б засвідчили набуття відповідних комунікативних умінь, необхідних для вирішення стресової ситуації міжособистісних взаємовідносин на свою користь (табл. 3.16).

Таблиця 3.16

**Зміни у вираженості показників, що характеризують комунікативні
уміння учасників протягом експерименту (n=48)**

| Час тестування; статистичні показники | До експерименту | | Після експерименту | | t |
|---|-----------------|----------|-----------------------|----------|-------|
| | М | σ | М | σ | |
| Показники | | | | | |
| Комунікативні уміння | 31,83 | 17,25 | 24,83 | 11,46 | 2,34* |

Примітки: n – кількість учасників експерименту, М – середнє арифметичне значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента; * – зміни статистично достовірні на рівні $p \leq 0,05$.

Засновуючись на даних таблиці, зазначимо, що протягом експерименту в його учасників виявлено зниження середньої вираженості показника комунікативних вмінь на 7 умовних балів, яке при статистичній перевірці виявилось достатнім для підтвердження їхньої достовірності на рівні $p < 0,05$. Враховуючи той факт, що за методикою А. Кареліна (див. додаток А 8) зниження індивідуальних результатів свідчить про зростання навичок конструктивної комунікації в складних, стресових, конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії, ці дані вказують на позитивний ефект від навчання прийомам конструктивної комунікації з огляду на набуття практичного досвіду поведінки у складних інтерактивних обставинах.

Узагальнюючи дані емпіричного дослідження, визначимо, що за період участі досліджуваних студентів у тренінговому навчанні прийомам конструктивної комунікації в них відбулося суттєве зростання

комунікативних вмінь, підвищення упевненості у собі, соціальної сміливості та ініціативності у спілкуванні, а також поширення репертуару копінг-засобів більш зрілими, адаптивними формами поведінки, як то вироблення стратегій розв'язання проблем та позитивного переосмислення.

Зі сказаного випливає, що комунікативність як така є наслідком рефлексування прийомів комунікації, що викликається фактом розбіжності комунікативного наміру (мотиву) і комунікативного результату. Причиною таких розбіжностей є, на наш погляд, невідповідність комунікативного топіка (тематичної проблематики) ситуації і обраного засобу комунікації. Оскільки в тренінговому навчанні кожен топік подавався окремо з інтервалом в один тиждень і вже з самого початку досліджуваних налаштовували на відповідну тематичну спрямованість подій, яка передбачала відповідне мовленнєве аранжування, остільки ми схильні вважати відповідність топіка і його вираження основною детермінантою комунікативних умінь.

3.5. Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці

Проблема копінг-поведінки, сформульована спочатку як поведінкова реакція на стрес (Р.Лазарус, С.Фолкман) і продовжена у подальшому у термінах особистісних змінних (П. Коста, Р. Мак-Крей), індивідуальної поведінки в ситуації (У.Лер, Х. Томе), поведінки подолання (І.Р.Абітов, Т.Л.Крюкова, В.Д.Менделєвич та ін.) розглядається відповідно до викладеної нами раніше позиції як наслідок вирішення діалектичних протиріч при опануванні ситуацією, зростання індивідуального досвіду шляхом поточної та відстроченої вербалізації її ознак, її уявного змінювання, що впливає у подальшому на розвиток почуття впевненості в собі.

Якщо в попередніх підходах копінг розглядається як процес становлення стратегічних поведінкових установок, що удосконалюються в наступних інтеракціях, то в нашому трактуванні він постає як функція

суб'єкта, сформована в суб'єкт-суб'єктних взаємовідносинах життєдіяльності в цілому, провідної та допоміжної (дозвіллевої) діяльності, зокрема.

Вважаючи, що міра суб'єктності індивіда проявляється в ступені його впевненості в правильності вибору лінії своєї поведінки, заснованої на впевненості в собі, доходимо висновку про залежність конструктивного копінгу від того, наскільки впевнено індивід вибирає форми поведінки в процесі подолання перешкод і бар'єрів, спираючись на раніше сформовані інтерактивні навички та вміння, формуючи нові способи владнальної поведінки.

Копінг-поведінка може бути розглянута в термінах як *поведінкової* (екстернальної, об'єктивної), так і суто *психологічної* (інтернальної, суб'єктивної) парадигматики. Оскільки основною ознакою в понятті «поведінка» прийнято вважати ознаку інтерактивних взаємовідносин індивіда з середовищем [204, с. 276], які уточнюються посиланням на їх соціальну обумовленість, опосередкованість мовою, комунікативними процесами, нормами, рольовими приписами тощо, остільки і поняття копінгу, що несе на собі основне смислове навантаження в понятті копінг-поведінка, ми повинні інтерпретувати в руслі соціальної обумовленості, опосередкованості мовою, мовленням і, отже, дискурсом.

У поведінковій парадигмі копінг-поведінка доступна безпосередньому спостереженню і може бути змодельована у відповідних інтеракціях лабораторного дослідження з фіксацією вербальних стимулів і реакцій у відповідь тощо. Психологічна ж парадигма передбачає використання опосередкованих показників, одержуваних, як правило, за допомогою особистісних опитувальників, спрямованих на вивчення окремих властивостей і рис особистості.

У нашій концепції копінг-поведінка розглядається під кутом зору власних суб'єктних механізмів індивіда, висхідних до безпосереднього переживання ним своєї буттєвості і уявлення про власне «Я». Таке трактування копінг-поведінки вказує на те, що індивід схильний вибирати

звичну лінію поведінки в інтеракціях, залишаючись самим собою і не прагнучи вибрати роль, відповідну передбачуваному інтерактивному контексту, у тому випадку, коли він відчуває впевненість у своїх силах і в правильності розуміння «розстановки сил» у комунікації.

Вважаємо, що почуття невпевненості сигналізує про те, що ситуація сприймається ним як «Я < Він/Вони», яка спонукає до вибору відповідної вербальної поведінки з метою перевести комунікацію в потрібне («безпечне») русло. Вважаємо, що впевненість індивіда в правильності вибору лінії поведінки в тому чи іншому акті комунікації свідчить про її звичність і, отже, присутність у індивіда відповідної суб'єктної моделі. В цьому випадку індивід інтуїтивно зайнятий уявним перебором варіантів «прибудов знизу»[70], звертаючись до відповідного минулого досвіду і власної імпліцитної теорії особистості.

Постійність таких процедур, що виконуються в континуумі інтерактивних дискурсів, створює передумови для формування в індивідуума концепту (узагальненого образу) комунікативних ситуацій, в який він включений як безпосередня дійова особа. Формований в просторі змінюваних міжособистісних взаємовідносин образ «Я» сприяє формуванню варіабельних навичок, які використовуються в різних ситуаціях для створення «психологічної ніші», особливості якої є опосередкованою психологічною характеристикою «комунікативної особистості» індивіда. В даному психологічному конструкті представлена не просто самооцінка індивіда, а й його впевненість в тому, що він адекватно сприймає ситуацію і свою результативність в ній.

Сказане означає, що в комунікативних ситуаціях індивід знаходиться між полюсом впевненості і полюсом невпевненості в правильності вибору лінії поведінки, в тій чи іншій мірі відстежуючи ефект, викликаний його реакціями у відповідь. Вбачаючи в комунікативній дії компоненти, аналогічні структурі дії як такої – орієнтовна, виконавча і контрольна частини[див. 204, с. 94], ми можемо вважати присутність в кожному дискурсі

моментів взаємного вивчення, вербалізації прийнятого рішення і уточнення фрази, сказаної перед цим.

Взаємне вивчення комунікантами, що здійснюється на основі механізмів соціальної перцепції, зосереджених, в першу чергу, на смислових і оціночних аспектах об'єкта сприйняття із залученням атрибутивних явищ, створює відповідне «перцептивне поле» дискурсу, в просторі якого реалізуються внутрішні діалоги комунікантів, які містять оціночні характеристики того, що відбувається, а також і власні самохарактеристики.

Внутрішні діалоги ми розглядаємо не просто як вербальну основу руху суб'єктивної реальності, але і як матеріал для відповідних узагальнень, використовуваних індивідом у подальшому для вироблення стратегій комунікативної поведінки. Представляється можливим вважати, що перелік копінг-стратегій (конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка), що становить основу тесту Лазаруса, є можливим прикладом таких узагальнень.

Робота з цим тестом показує, що досліджувані хоча і віддають перевагу одній або кільком стратегіям, проте разом з тим відзначають і присутність інших стратегій, хоча і не дуже виражених. Вважаємо, що така обставина може служити підтвердженням судження про присутність у комунікативних актах уявних переборів варіантів перед остаточною вербалізацією діалогового формулювання.

На підставі сказаного можна дійти висновку про інтернальні процеси постійного «відточування» комунікативної майстерності як основи комунікативної суб'єктності індивіда. Вважаємо, що навіть за умови, що тест Лазаруса покаже певні результати, це зовсім не означає, що якийсь час по тому у цього ж досліджуваного будуть такі ж самі результати. І навіть не стільки тому, що він за цей час став іншим, скільки через постійну мінливість роботи свідомості, якій постійно відкриваються то одні, то інші аспекти як об'єктивної, так і суб'єктивної реальності.

Вбачаючи в комунікаціях не тільки отримання шуканого результату, але і безпосереднє відображення процесу цього отримання, ми повинні особливо підкреслити думку про самовідображення індивіда в цьому процесі. Саме самовідображення в різних ситуаціях практичної та соціумної активності є джерелом відомостей про функціональність суб'єкта – і як про носія діяльності і пізнання взагалі, і як про начало психічної активності в цілому і будь-якої дії, зокрема.

Переживання індивідом своєї функціональності, яка досягає високого рівня схвалюваності з боку соціумного оточення, виступає своєрідним підкріпленням для його особистісної значущості. Становлення копінг-поведінки, будучи, по суті справи, стихійним процесом, який відбувається шляхом проб і помилок, дає все ж можливість відзначити в ньому ознаки ресурсу діалогових формулювань, вимовлених іншим комунікантом, які утворюють комунікативний ресурс так званих «своїх-чужих слів» [18]. Вважаємо цю обставину надзвичайно важливою для педагогічної взаємодії в системі «учитель – учень / учні», «викладач – студент / студенти», оскільки формулювання вчителя / викладача в різних ситуаціях є зразком вербальної поведінки, який вказує на те, як треба себе поводити у відповідній ситуації.

У цьому зв'язку вважаємо важливим підкреслити значимість стилю педагогічного спілкування та педагогічної взаємодії, розробка типології яких ґрунтувалася на положенні В.М. Мясіщева про ставлення і його вираження в спілкуванні. Розглядаючи різні варіанти, автори зазначених типологій [38, 110] підкреслюють надзвичайну важливість позитивного ставлення вчителя / викладача до учня / студента і позитивного вираження цього ставлення з тим, щоб створювати педагогічну передумову для позитивного ставлення учня / студента до вчителя / викладача і його відповідного вираження в інтеракціях і комунікаціях з ним.

Набутий таким чином позитивний досвід не просто формує позитивну соціальну установку щодо комунікативних ситуацій, а й розвиває відповідні

суб'єктні функції, які в своїй сукупності визначають функціональні можливості суб'єкта.

Дотримуючись думки про почуття «Я» не просто як про осереддя особистості, а як про конкретизацію поняття «суб'єкт», ми отримуємо можливість стверджувати про те, що індивід, віддаючи перевагу тому чи іншому варіанту копінгу, цим самим заявляє не просто про своє самовідчуття як особистості, а вважає таку поведінку бажаною і надалі, підкреслюючи за її рахунок свої особистісні властивості.

За допомогою таких поведінкових маніфестацій індивід як би прагне зайняти психологічну нішу, створену ним сам самим у континуумі комунікативних ситуацій, відповідаючи на них вербальною поведінкою і цим самим спонукаючи безпосереднього учасника комунікації до своєї вербальної поведінки відповідно до того, як судження у відповідь було їм витлумачено.

На підставі викладеного, ми можемо стверджувати, що простір копінг-поведінки визначається простором інтерактивного дискурсу, в якому комунікатори, формулюючи свої судження, репліки тощо, в тій чи іншій мірі захищають свою Я-концепцію, вбачаючи в ній свій вищий екзистенціальний сенс. З цього випливає, що вербальна поведінка індивіда, за яким стоїть вибір однієї з узагальнених моделей соціумної поведінки «Я < Він/Вони», «Я > Він/Вони», «Я = Він/Вони», є мовленнєвою маніфестацією своєї суб'єктності, в правильності якої індивід на даний момент впевнений.

Висновки до третього розділу

1. Статистичне порівняння чотирьох вікових груп, які охоплюють період від підліткового до дорослого віку, дозволило визначити, що підлітки відрізняються найбільшою вираженістю стратегій «Конфронтація» та «Втеча-уникнення». Будучи здатними на більш зрілі реакції, засновані на визнанні своєї ролі у виникненні проблеми, переосмисленні проблемної ситуації, взаємодії з іншими людьми задля отримання поради або співчуття,

вони зазвичай діють, варіюючи заперечення проблеми, фантазування, імпульсивні, неплановані дії, спрямовані на зміну ситуації або на відреагування негативних емоцій, на її знецінення та усунення.

Особи юнацького віку найбільшою мірою реагують на труднощі за стратегіями дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та прийняття відповідальності. Вони схильні користуватися широким репертуаром всіх доступних способів копінгу, а за умови успішної взаємодії з іншими людьми вони скоріше визнають відповідальність за виникнення проблем та вдаються до стратегії планування їх розв'язання.

Досліджувані першої середньої вікової групи використовують у напруженій ситуації як більш зрілу, адаптивну форму копінгу, засновану на зміні погляду на проблему, поставившись до неї як до стимулу особистісного зростання, так і незрілі форми реакцій, як то ігнорування проблеми, агресивне ставлення до себе та оточуючих, пошук співчуття та підтримки, самозвинувачення тощо. У досліджуваних другої середньої вікової групи визначено як збереження тенденції до неадаптивних форм владнальної поведінки, застосування її інфантильних форм, так і значне використання адаптивного комплексу копінг-стратегій, що виражається у цілеспрямованому аналізі ситуації, виробленні стратегії розв'язання проблеми, а якщо це неможливо – у подоланні негативних переживань шляхом позитивного переосмислення.

2. Встановлено тісні кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки та показниками властивостей особистості, що свідчить про залежність варіанту владнання від уявлення про свою особистісну сутність. Виявлено кореляційні зв'язки між показниками механізмів психологічного захисту і копінг-поведінки, що свідчить про їх вплив на форми поведінки з метою подолання негативних переживань або позитивного переосмислення проблемної ситуації. Встановлено кореляційні зв'язки між показниками акцентуацій характеру, що дає певне уявлення про вплив усталеної (типової) поведінки на копінг-поведінку конкретного індивіда.

Кореляційний аналіз співвідношення показників копінг-поведінки та впевненості у собі показав досить незначну кількість значущих зв'язків, як додатних, так і від'ємних між параметрами тестів Лазаруса і Ромека, що цілком очікувано, якщо врахувати вік і вузівський досвід досліджуваних студентів-першокурсників. Звертає на себе увагу практично відсутність кореляційних зв'язків межу параметрами тесту Лазаруса і Гілфорда за винятком показника СВС (здатність до виділення загальних істотних ознак в різних невербальних реакціях людини), що ми схильні трактувати як явище, детерміноване ще не повністю сформованим досвідом вербальної комунікації.

3. З огляду на результати факторного аналізу, отриманих на основі матриці інтеркореляцій між 49 показниками способів владнальної поведінки (тест Лазаруса), впевненості у собі (тест Ромека), ставлення до себе (тест Століна-Пантілеєва), акцентуацій характеру (тест Шмішека), психологічних захистів (тест Плутчика), соціального інтелекту (тест Гілфорда), комунікативних вмінь (тест Кареліна), рис особистості (тест МакКрає й Коста), копінг-поведінка постає як єдність «незрілого захисту» (перший фактор), «упевненості в собі» (другий фактор), «самовпевненості» (третій фактор), «екстраверсії» (четвертий фактор) і «екзальтованості» (п'ятий фактор). Факторний аналіз показав, що різні типи копінг-поведінки формуються на тлі певних комплексів психологічних характеристик особистості.

4. Формування основ копінг-поведінки, які регулюються індивідом на основі безпосереднього переживання своєї буттєвості в континуумі ситуацій життєдіяльності з урахуванням ознак комфортності/некомфортності та безпеки/небезпеки, присутніх у них, відбувається відповідно орієнтовній поведінці, спрямованої на: а) комунікативні аспекти соціумного (у нашому випадку університетського) середовища; б) деталізацію первинного суб'єктивного образу соціумного середовища; в) обмін враженнями про нейтральні, особистісно позитивні та особистісно негативні події, що

вимагають тієї чи іншої реакції; г) рефлексування особистих досягнень в інтерсуб'єктному і власному внутрішньому мовленні з їх транспективою у майбутнє; д) суб'єктне залучення до функціонування соціумного середовища; е) взаємне інформування у соціумних полілогах.

5. Провідним психологічним механізмом розвитку копінг-поведінки є рефлексивне ставлення до всіх аспектів інтерактивних відносин соціумного буття усвідомлення власної мовленнєвої поведінки як об'єктивного вираження ментальних процесів.

6. Аргументовано, що копінг-поведінка є поведінковою функцією суб'єкта, сформованою в суб'єкт-суб'єктних взаємовідносинах життєдіяльності в цілому, провідної та допоміжної (дозвіллевої) діяльності, зокрема. Основне смислове навантаження поняття копінг-поведінки полягає в його інтерпретації в руслі соціальної обумовленості, опосередкованості мовою та дискурсивним мовленням за рахунок постійного «відточування» комунікативної майстерності, спричиненого самовідображенням індивіда як носія певних суб'єктних функцій у просторі соціумних взаємовідносин. Психологічною основою копінг-поведінки є простір інтерактивного дискурсу як маніфестація узагальнених моделей соціумної поведінки «Я < Він/Вони», «Я > Він/Вони», «Я = Він/Вони».

Матеріали третього розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора:

1. Ма Фу. Вікові особливості копінг-поведінки як результат узагальнення особою інтерактивного досвіду. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* № 8. 2021. С. 27 – 35.
2. Ма Фу. Впевненість у собі як компонент копінг-поведінки. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (14–15 лютого 2020 р., м. Одеса).* Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 34 – 38. (у співавт.).

3. Ма Фу. Тренінгове навчання конструктивній комунікативності як рефлексивна основа копінг-поведінки. *Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of Internet technologies into society*. Abstracts of International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. February 23-26, 2021 P. 519 – 522. (у співавт.).
4. Ма Фу. Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці. *Actual trends of modern scientific research*. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Munich, Germany. 14-16 March 2021. P. 487 – 492. (у співавт.).

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено нове теоретико-концептуальне узагальнення проблеми копінг-поведінки з огляду на континуальні інтерактивні взаємини індивіда з мінливими обставинами соціумного середовища, особливості якого слугують матеріалом для суб'єктних узагальнень і визначають відповідні їм копінг-стратегії.

1. Теоретичні підходи до вивчення копінг-поведінки базуються на ідеях психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного і ресурсного підходів, у контексті яких вона постає як механізм психологічного захисту, реагування на стресові обставини з використанням ресурсних засобів для подолання середовищних викликів. Визначення суті копінг-поведінки з використанням ознак категорій суб'єкта та особистості, вказує на те, що копінг-поведінка є особливою функціональною системою, яка забезпечує індивідові отримання результату відповідно до умов інтерактивного середовища. Як багатофакторна система копінг-поведінка має ознаки особистісно-суспільних відносин, в яких відтворюються особливості пристосування до ситуації та їх континууму з використанням когнітивних, емоційних і власне поведінкових ознак, що в подальшому переростає у відповідні соціумні патерни.

Отже, копінг-поведінка є поведінкою в сфері особистісно-суспільних відносин, яка забезпечує індивідові пристосування до ситуації та їх континууму, здійснюється на основі саморегуляції, зазнає впливу з боку Я-концепції індивіда, яку він вберігає за допомогою психологічних захистів, індивідуальна сукупність яких характеризує «захисний шар» особистості при зіткненні з будь-якими соціумними ситуаціями.

2. Цілісна концепція копінг-поведінки у контексті суб'єктно-особистісного-діяльнісного підходу ураховує її багатофакторність, що висуває вимоги до її розгляду у плані різних моделей, структурні елементи яких слугують вказівкою на відповідні причинно-наслідкові залежності і, отже, на закономірності копінг-поведінки. В основу вихідної моделі копінг-

поведінки покладено уявлення про особистість як володаря певного психотипу, який проявляє себе у системі «суб'єкт₁ – суб'єкт₂».

Психотип індивіда, базисною основою якого є емоційно-динамічний патерн, що зазнав змін під впливом соціалізаційних процесів і особливостей соціального інтелекту, відкритий індивіду в самосприйнятті і в самоствавленні, проявляє себе в: а) типових поведінкових патернах, які, накопичуючись, утворюють стійку досвідну основу особистості; б) діях, спрямованих на збереження цілісності власного «Я» за допомогою психологічних захистів. Найбільш загальною характеристикою копінг-поведінки є впевненість індивіда в ефективності виконуваних інтерактивних дій, що відображає ступінь його готовності до їх виконання.

3. Закономірності копінг-поведінки виражаються в їх детермінації ситуаціями соціальної, соціально-психологічної та міжособистісної взаємодії, діалектичні протиріччя всередині яких є джерелом саморуху і саморозвитку (принцип детермінізму), де індивід засвоює особистісно-діяльнісний досвід відповідно до вимог провідної діяльності для даного віку і особистісно-діяльнісних відносин в групі у плані оволодіння соціальними нормами, правилами і цінностями, знаннями, навичками; узгодженості і взаємозалежності загальних цілей та інтересів та встановлення оптимальних зв'язків; уподібнення себе іншими та встановлення емоційного зв'язку з ними (принцип розвитку).

Копінг-поведінка як поведінка, що є найбільш сприйнятливою по відношенню до переживання своєї суб'єктності в інтерактивних ситуаціях, містить в якості основних ознак ознаки оволодіння нормами та правилами, узгодження своєї поведінки з іншими і уподібнення як основи встановлення емоційного зв'язку. Вона ґрунтується на суб'єктній досвідній основі, що містить вплив різнопорядкових взаємодій, і тому є складно структурованим ієрархічним утворенням. В цілому копінг-поведінка як така відображає особливості: а) індивідуальної системи соціумних норм і правил – регулятора

інтерактивних відносин; б) процесу узгодження комунікативних дій; в) встановлення комунікативного зв'язку.

4. Психологічна основа копінг-поведінки утворюється суб'єктом – апріорним осередком життєво важливих програм і регуляторів їх здійснення за рахунок дії функціональної системи «суб'єкт – ситуація», результатом якої є функція (результативна дія) та досвід (відображення причинно-наслідкових залежностей). Розгляд поняття «ситуація» в контексті взаємодії як основного феномена соціумного простору для особистості з огляду на концептуальні положення педагогічної взаємодії як провідної ознаки соціумного середовища учнів та студентів (особистісний контакт вихователя і вихованця, взаємні зміни їхньої поведінки, декларовані рівноправні взаємовідносини, трансляція індивідуального «Я» кожного з учасників) уможливив системний опис інтерактивних передумов формування механізмів соціумної поведінки у цілому і копінг-поведінки, зокрема, за типом погодження своїх дій з вимогами соціального оточення (соціальна взаємодія), малої групи (соціально-психологічна взаємодія), іншого (міжособистісна взаємодія).

5. Основним осередком копінг-поведінки є системи «суб'єкт – об'єкт», «суб'єкт – ситуація», «ситуація – задача», «алгоритм – евристика», «особистісна поведінка – рольова поведінка», якість яких впливає на міру конструктивності патернів інтерактивної поведінки, до яких відноситься і копінг-поведінка як здатність до гнучкої дії з метою самозбереження у конкретній ситуації. Розв'язання діалектичного протиріччя між суб'єктами ситуації, сутність якого полягає в протиріччі між схильністю індивіда відповідати на виклики ситуації сформованими схемами поведінки і необхідністю прийняття адекватного рішення на основі оперативного аналізу вихідних умов ситуації, супроводжується переживанням стану впевненості в правильності обраного варіанту поведінки. Низький показник впевненості в собі свідчить про можливість і інших рішень, формування суб'єктних передумов до прийняття яких ще не завершилося.

6. Моделювання копінг-поведінки можливе на основі уявлення про особистість як психотипове явище, присутнє в просторі міжособистісних і, отже, соціумних взаємовідносин. Воно передбачає звернення до відомостей про ставлення індивіда до себе, а також до явищ, що відображають ступінь впливу минулого досвіду у вигляді прихильності до акцентованої поведінки і психологічних захистів, заснованих на неусвідомлюваному прагненні вберегти своє «Я» від негативних переживань. Дана модель у вигляді логічного поєднання окремих психологічних конструктів доповнюється відомостями про здатність індивіда розуміти ситуацію в міру її розвитку за рахунок його соціального інтелекту. Рівень розвитку копінг-поведінки характеризується упевненістю індивіда в собі, яка є її синтетичним показником.

7. Процесуальне моделювання копінг-поведінки, що розглядається як наслідок узагальнення інтерактивного досвіду в соціумних взаєминах, можливе при використанні такого континуального явища як навчальний процес освітнього закладу, який здійснюється на основі індивідуальних зусиль викладачів і студентів, спрямованих на отримання освітнього результату, що має відповідати вимогам освітнього стандарту, представленого в кожному конкретному випадку моделлю фахівця. У цьому просторі щодня відбуваються цілеспрямовані інтерактивні та комунікативні події, які вимагають від індивіда відповідної поведінки, спрямованої на отримання передбаченого програмою результату за рахунок активізації особистісних ресурсів, пов'язаних з подоланням інтелектуальних, комунікативних, знанієвих, вольових тощо перешкод.

Концептуальним орієнтиром при моделюванні копінг-поведінки є копінг-стратегії дорослої поведінки, основним особистісним смислом яких є спрямованість на вирішення проблеми за рахунок використання суб'єктних ресурсів – таких, що є в наявності, і таких, що підлягають активному розвитку за рахунок знаходження індивідуальних резервів для особистісного зростання при всебічному розгляді проблемної ситуації.

8. Становлення копінг-поведінки в процесі дорослішання характеризується поступовим переходом від неадаптивних і малоадаптивних копінг-стратегій до адаптивних. У досліджуваних осіб підліткового віку виявлені тенденції долати складні ситуації шляхом певних імпульсивних, часто непланованих дій, спрямованих на зміну ситуації, на відреагування на негативні емоції, або знижувати її суб'єктивну значущість, знецінюючи та усуваючись від неї. В юнацькій вибірці досліджувані серед способів подолання віддають перевагу стратегії «Втеча-уникнення». Досліджуваним юнацької вибірки у значній мірі властиві тенденції долати складні життєві ситуації або шляхом їх знецінювання для себе, або їх позитивного переосмислення як стимулу для особистісного зростання. Досліджувані першого середнього віку хоча досить часто реагують на труднощі за копінг-стратегією «Втеча-уникнення» демонструють високу вираженість копінг-стратегії «Планування розв'язання проблеми», що вказує на зростання тенденції долати проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації. Відмінною рисою досліджуваних другого середнього віку є висока вираженість адаптивних стратегій подолання труднощів «Планування розв'язання проблеми» та «Позитивна переоцінка».

9. Копінг-поведінка в контексті її системних зв'язків дозволяє говорити про тісні кореляційні зв'язки між показниками копінг-поведінки (тест Лазаруса) та показниками властивостей особистості (тест Міні-Мульт) в плані виявлення кореляційних зв'язків показників копінг-стратегії «Самоконтроль», «Дистанціювання», «Втеча-уникнення» з показником шкали іпохондрії. Виявлено кореляцію копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» та показників «Самоповага», «Самосприйняття», «Самозацікавленість», «Інтегральне почуття до себе». Показник копінг-стратегії «Втеча-уникнення» корелює з показниками психологічних захистів «Регресія», «Заміщення», «Гіперкомпенсація». З огляду на відомості про кореляцію показників акцентуації в зіставленні з показниками про бажані копінг-стратегії дає певне уявлення про вплив соціумного середовища на

копінг-поведінку конкретного індивіда і вибірки в цілому. Показник «Ініціатива в соціальних контактах» корелює з показником копінг-стратегії «Конфронтація». Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та соціального інтелекту практично відсутні.

10. З огляду на результати факторного аналізу, отриманих на основі матриці інтеркореляцій між 49 показниками способів владнальної поведінки (тест Лазаруса), упевненості у собі (тест Ромека), ставлення до себе (тест Століна-Пантілєєва), акцентуацій характеру (тест Шмішека), психологічних захистів (тест Плутчика), соціального інтелекту (тест Гілфорда), комунікативних вмінь (тест Кареліна), рис особистості (тест МакКрає й Коста), копінг-поведінка постає як єдність «незрілого захисту» (перший фактор), «упевненості в собі» (другий фактор), «самовпевненості» (третій фактор), «екстраверсії» (четвертий фактор) і «екзальтованості» (п'ятий фактор). Факторний аналіз показав, що різні типи копінг-поведінки формуються на тлі певних комплексів психологічних характеристик особистості.

11. Аргументовано, що копінг-поведінка є поведінковою функцією суб'єкта, сформованою в суб'єкт-суб'єктних взаємовідносинах життєдіяльності в цілому, провідної та допоміжної (дозвілленої) діяльності, зокрема. Основне смислове навантаження поняття копінг-поведінки полягає в його інтерпретації в руслі соціальної обумовленості, опосередкованості мовою та дискурсивним мовленням за рахунок постійного «відточування» комунікативної майстерності, спричиненого самовідображенням індивіда як носія певних суб'єктних функцій у просторі соціумних взаємовідносин. Психологічною основою копінг-поведінки є простір інтерактивного дискурсу як маніфестація узагальнених моделей соціумної поведінки «Я < Він/Вони», «Я > Він/Вони», «Я = Він/Вони».

Формулюючи висновки нашого дослідження, ми водночас усвідомлюємо, що воно не вичерпує всіх аспектів проблеми копінг-поведінки. Зокрема потребують відповідного вивчення питання про вплив:

змісту та методів навчання на формування копінг-поведінки; педагогічних технологій на розвиток інтерактивних взаємин у навчанні. У контексті психології свідомості важливими можуть стати дослідження взаємовпливу систем значень та смислів учасників інтеракцій і спілкування. На дослідницьку увагу заслуговує також мовленнєва проблематика – залежність якості говоріння від особистісного ставлення комунікантів один до одного. Відповідного дослідження потребує проблема впливу міжрольової та міжособистісної взаємодії у системах «соціум – група», «група – індивід», «індивід – індивід» на здійснення копінг-поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В.А. Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004. 160 с.
2. Абитов И.Р., Менделевич В.Д. Особенности совладающего поведения при психосоматических и невротических расстройствах. *Вестник психиатрии и психологии Чувашии*. 2008. №4. С. 35 – 49.
3. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. Москва: Наука, 1973. 287 с.
4. Алексапольский А. А. Стилевые и уровневые свойства интеллекта как факторы совладающего поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ин –т психологии РАН. М., 2008. 26 с.
5. Альперович В.Д. Копинг-стратегии субъекта в связи с образами трудной жизненной ситуации в метафорах и социальной фрустрированностью. *Экспериментальная психология*. 2020. Том 13. № 3. С. 143—155.
DOI:<https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130311>
6. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
7. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для факультетов психологии. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 415 с.
8. Андрощук І.В. Взаємодія як педагогічна категорія. *Педагогічний дискурс*. 2013, випуск 14, С. 15-19.
9. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы. М.: Наука, 1978. 400 с.
10. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 526 с.
11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. №1. С. 3 – 19.

12. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода. *Проблема субъекта в психологической науке* / под ред. А.В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В.Н. Дружинина. М.: Академический проспект, 2000. С. 27 – 52.
13. Бабчук О.Г. Дослідження якісних характеристик емпатії у толерантних та інтолерантних осіб. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014. С. 111 – 113. www.seanewdim.com
14. Базарова Л. В. Организация педагогического взаимодействия преподавателя и студентов вуза на основе дифференцированного подхода: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / ГОУ ВПО Барнаульский гос. педагогический ун-т. Барнаул, 2006. 196 с.
15. Балл Г.А. Теория учебных задач: психолого-педагогический аспект. М.: Педагогика, 1990. 184 с.
16. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
17. Бассин Ф.В., Бурлакова М.К., Волков В.Н. Проблема психологической защиты. *Психол. журнал*. 1998. № 3. С. 79-86.
18. Бахтин М.М. Эстетика словесного творчества. 2-е изд. М.: Искусство, 1986. 444 с.
19. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис канд. психол. наук: 19.00.05 / Костромской гос. ун-т им. Н.А.Некрасова, Кострома, 2005. 26 с.
20. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. Мн.: Прамеб, 1992. 384 с.
21. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание: пер. с англ. / общ. ред. В.Я.Пилиповского. М.: Прогресс, 1986. 420 с.

22. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. 3-е изд. Санкт-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 672 с.
23. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М: ПЕР СЭ, 2006. 525 с.
24. Брушлинский А. В. Психология субъекта. Санкт-Петербург: Алетейя, 2003. 272 с.
25. Будасси С. А. Защитные механизмы личности. Программа спецкурса. М., 1998. 39 с.
26. Будич Н.Ю. Исследование уверенности в себе. *Социальная работа в Сибири*. Сборник научных трудов. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 113 – 117.
27. Булгакова О.Ю. Психологічні основи підготовки студентів ВНЗ до соціальної взаємодії: дис. ... д-ра психол. наук.: 19.00.07 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2019.
28. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие. М.: Российское педагогическое агентство, 1998. 263 с.
29. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации. *Психологический журнал*. 2002. Том 23. № 1. С. 5 – 17.
30. Бушуєва Т.В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2015. Випуск 17. С. 142 – 151.
31. Варе І.С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського, 2017. 268 с.
32. Васильев С.А. Активизация педагогического взаимодействия школы и семьи в физическом воспитании младшего школьного

- возраста: автореф. дис. ... канд. пед. н.: 13.00.01 / Чувашский гос. пед. университет имени И. Я. Яковлева. Чебоксары, 2014. 26 с.
33. Васильев Я.В. Ситуативний підхід у психології та рівнева структура особистості. *Педагогіка і психологія*. 1999. № 2. С. 5 – 10.
 34. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
 35. Вассерман Л.И., Трифонова Е.А. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессом и проблемными для личности ситуациями: Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб.: НИПНИ им. В.М. Бехтерева, 2009. 85 с
 36. Вачков И. В. Полисубъектный подход к педагогическому взаимодействию. *Вопросы психологии*. 2007. № 3. С. 16-29.
 37. Вдовиченко А.В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих і професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія «Психологічні науки», 2013. № 114. С. 17 – 20.
 38. Велитченко Л. К. Педагогічна взаємодія: теоретичні основи психологічного аналізу. Монографія. Одеса, 2005. 355 с.
 39. Велитченко Л.К., Подшивалкіна В.І. Методологічні та теоретичні проблеми психології: програмний конспективний довідник. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 280 с.
 40. Величковская С.Б. Влияние индивидуально-психологических характеристик личности на выбор стратегий совладающего поведения. *Психология совладающего поведения*. Т.1. / под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. 297 с.
 41. Ветрова И.И. Соотношение контроля поведения и стратегий совладания развивающейся личности. *Психологические*

- исследования*. Вып. 1 / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко / М.: ИП РАН, 2006. С. 63 – 76.
42. Виноградова Н. Л. Диалогическое взаимодействие и социальное пространство: монография. Волгоград: РПК «Политехник», 2006. 216 с.
 43. Винокур Т.Г. К характеристике говорящего. Интеракция и реакция. *Язык и личность*. М.: Наука. 1989. С. 11 – 29.
 44. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О.В.Скрипченко та ін. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
 45. Власенко В.В. Вчитель – учні: психологія взаємних ставлень. К., 1995. 155 с.
 46. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
 47. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. №2. С. 95 – 104.
 48. Ганзен В.А Системные описания в психологии. Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. 175 с.
 49. Гарбер А.Н. Совладающее поведение: аналитический обзор зарубежных исследований. Актуальные вопросы современной психологии: материалы IIIМеждународ. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.) Челябинск, 2015. С. 17 – 19.
 50. Головина Е.В., Скотникова И.Г. Когнитивно-стилевая структура феномена уверенности. *Психологический журнал*. 2010. Том 31. №4. С. 69 – 83.
 51. Голубева М.С. Совладающее поведение родителей, воспитывающих детей с тяжелыми сенсорными нарушениями: автореф. дис....канд. психол. наук: 19.00.13 / Костромской гос. ун-т им. Н.А.Некрасова. Кострома, 2006. 22 с.

52. Гончар О.В. Форми і методи педагогічної взаємодії учасників навчального процесу в системі вищої школи другої половини ХХ століття. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010, №5, с. 29 – 33.

53. Гончарова С.С. Оценка юношеством эффективности способов психологического преодоления негативных событий жизненного пути. *Вторая научно-практическая Интернет-конференция «Психология и семья»*, Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка. // <http://psy-family.narod.ru/konf2.htm>

54. Горбачева Н.А. Подготовка учителей к развивающему педагогическому взаимодействию с учащимися в образовательных учреждениях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Коломенский гос. пед. ин-т. Коломна, 2000, 199 с.

55. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу у сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188 – 199.

56. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості* : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова [та ін.] ; за заг. ред. Ж.Вірної. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 72 – 84.

57. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2007. 476 с.

58. Гумель Е. Б. Особенности организации интерактивного взаимодействия студентов и преподавателя в условиях современной высшей школы. *Электронный научно-практический журнал «Гуманитарные научные исследования»*. 2012. № 6. URL: <http://human.snauka.ru/2012/06/1510>

59. Гущина Т.В. Защитное и совладающее поведение в дисфункциональной семье в период кризиса: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. Кострома, 2005. 25 с.
60. Данилова Е.Е. Психологический анализ трудных ситуаций и способов овладения ими у детей 9-11 лет: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / АПН СССР. НИИ общей и пед. психологии. М., 1990. 20 с.
61. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.04 / Санкт-Петербургский психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева. СПб., 1997. 24 с.
62. Дементий Л.И. К проблеме диагностики социального контекста и стратегий копинг-поведения. *Журнал прикладной психологии*. 2004. № 3 С. 20–25.
63. Дементий Л.И. Фрустрация: Понятие и диагностика. Омск: ОмГУ, 2004. 68 с.
64. Дементий Л.И. Дружинина Ю. А. Условия и факторы приобретения стратегий совладающего поведения. *Вестник Омского Университета*. Серия: Психология. 2013. №1. 2013. С. 13-19.
65. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие . 2-е изд. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2005. 132 с.
66. Диагностика мотивов аффилиации (А. Мехрабиан). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп* / Под ред. Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, Г. М. Мануйлова. Москва: Психотерапия, 2002. С. 95-98.

67. Діденко Г. О. Психологічні особливості копінг-поведінки в сучасних наукових дослідженнях. *Інноваційні технології ресурсів особистості*: зб. наук. праць / ред. кол. : І. В. Шапошникова, Н. І. Тавровецька та ін. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2017. С. 79-82.
68. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. К., 2018. 22 с.
69. Добренєков В.И. Кравченко А.И. Социология: учебник. М.: ИНФРА-М, 2001. 624 с.
70. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей. М.: Просвещение, 1987. 205 с.
71. Дубинина А.С. Особенности коппинг-стратегий детей подросткового возраста. *Молодой учёный*, 2019, № 14 (252), с. 60 – 63.
72. Дубовицкая Т. А., Щербакова О. И. Проблема психологической готовности личности к сотрудничеству. *Современные проблемы науки и образования*. 2012. № 3; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=6418>
73. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 28–39.
74. Дьяконов Г.В., Дмитрієва Л.Г., Велитченко Л.К., Клочек Л.В. Психологія ідентифікації: теоретичні та методологічні проблеми. Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2014. 188 с.
75. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2007. 256 с.

76. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. М: Институт психологии РАН, 2011. 365 с.
77. Журбин В.И. Понятие психологической защиты в концепциях З. Фрейда и К. Роджерса. *Вопросы психологии*. 1990. №4. С. 14 – 21.
78. Заброцький М. М. Педагогічна взаємодія: екологічний вимір. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. К., 2006. Т. 7, вип. 9. С. 77 – 84.
79. Загвязинский В.И., Емельянова И.Н. Общая педагогика: учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 050700 «Педагогика». М.: Высшая школа, 2008. 390 с.
80. Заикина А. И., Красникова А. Ю., Мустафинова Ж. Н. Психология защитных механизмов личности. *Молодой ученый*. 2019. №11. С. 219-220.
81. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие. Санкт-Петербург: Речь, Москва: Смысл, 2002. 80 с.
82. Закон України «Про освіту». *Відомості Верховної Ради (ВВР)*, 2017. № 38-39. Ст. 380.
83. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Костромской гос. ун-т им. Н.А.Некрасова и Институт психологии Российской акад. наук. М., 2006. 237 с.
84. Зимняя И. А. Педагогическая психология: учебник для вузов. Изд. второе, доп., испр. и перераб. Москва: Логос, 2003. 384 с.
85. Зольникова Ю. П. Педагогическое взаимодействие как социальная проблема. *Актуальные вопросы развития образования и техники:*

межвузовский сборник аспирантских и студенческих работ. Вып. 6. Урал. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 1995. С. 17-21.

86. Ибатуллина Е.Ю. Готовность педагога к инновационной деятельности как фактор коррекции профессионального консерватизма: автореф. дис. ... канд. психол наук: 13.00.01/ Волгоград, 2013. 26 с.
87. Идентификация. URL:http://wiki.sc/wikipedia/Идентификация_...
88. Измайлова М.А. Педагогическое взаимодействие как фактор повышения качества подготовки специалистов в среднем специальном учебном заведении: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Шуйский гос. пед. ун-т. Шуя, 2005. 244 с.
89. Ильичёва В. А. Влияние характера педагогического взаимодействия преподавателя и студентов на профессионально-личностное развитие будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Череповец. гос. ун-т. Череповец, 2000. 198 с.
90. Интеграция. URL:<http://ru.wikipedia.org/wiki/Интеграция>
91. Ионцева М.В. Социально-психологические основы формирования корпоративной культуры вуза: автореф. ... дис. д-ра психол. наук: 19.00.05 / Гос. ун-т управления. М., 2006. 40 с.
92. Исаева Е.Р. Коппинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. 136 с.
93. Казанжи М. Й. Психологія фасилітативності: монографія. Одеса: КУПРІЄНКО СВ, 2014. 327 с.
94. Казановская И.В., Прокопчик И.Л. Специфика «Я-концепции» подростков в педагогическом взаимодействии. Матер. междунар. науч.-практ. конф. «Теоретические и прикладные проблемы психологии педагогического межличностного взаимодействия». Ч. 1. Минск. 2002. С. 174 – 176.

95. Калугина Е.Л. Проблемы совладающего поведения в супружеской паре. Вестник КГУ им. Н.А.Некрасова. 2009. Т.15. №2. С. 200 – 203.
96. Камынина И.В. Коппинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дальневосточн. гос. ун-т путей сообщения. Хабаровск, 2008. 25 с.
97. Капрарадж., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 640 с.
98. Капустюк О.М. Самопрезентація як засіб створення позитивного іміджу особистості: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.05 / АПН України. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка. К., 2007. 19 с.
99. Карабанова О.А. Стратегии совладания в подростковом возрасте. *Человек в трудной жизненной ситуации*: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / под ред. Е.А. Петровой. М., 2004. С. 17–21.
100. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1. Випуск 55. С. 23 – 30.
101. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
102. Кечаева Д.А. Моделирование системы принципов педагогического взаимодействия как социально-профессиональная проблема. *Современная педагогика*. 2016. №10 (47). С. 36 – 45.
103. Киричук О.В. Проблеми психології педагогічної взаємодії. *Психологія: Респ. наук.-метод. зб.* / ред. кол.: О.В. Киричук (відп. ред.) та ін. К.: Освіта, 1965. Вип. 37. 1991. С. 3 – 12.

104. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. *Актуальні проблеми психології*. 2009. № 20. С. 187–191.
105. Кобзев М. С. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки учителя. *Педагогика*. 1978. № 9. С. 68-76.
106. Кобзева О.В. Проявление коппинг-поведения в юношеском возрасте. *Вектор науки ТГУ*. 2111. №3 (6). С. 155 – 158.
107. Коваленко А.Б., Родіна Н.В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. №9. С. 110 – 113.
108. Ковальчук З. Структурно-функціональна семантика категорії «взаємодія» в педагогічній психології. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 137 – 143.
109. Коломейцев Ю.А., Корзун С.А. Основные научные подходы к коппинг-поведению (совладающему поведению). URL: <http://elib.bspu.by/bitstream...>Статья_Корзун_С.А._журнал...
110. Коломинский Я.Л. Актуальные социально-психологические проблемы изучения педагогического взаимодействия. *Психология педагогического взаимодействия*. Вып. 13. Мн.: Народная асвета, 1993. С. 3 – 18.
111. Кон И.С. Психология юношеского возраста. М.: Книга по Требованию, 2013. 176 с.
112. Кондаков И.М. Психология. Иллюстрированный словарь. СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 508 с.
113. Кондратьев М.Ю., Ильин В.А. Азбука социального психолога-практика: справочно-энциклопедическое издание. М.: ПЕР-СЭ, 2007. 464 с.
114. Коппинг. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Копинг>
115. Корнев К.И. Проблемы исследования ситуационного контекста совладающего поведения. *Личность в трудных жизненных*

ситуациях как актуальное научное направление копинг-исследований в России: матер. Всерос.научно-практ. конф. Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2009. С. 6 – 10.

116. Корнилова Т.В. Психология риска и принятия решений. М.: Аспект Пресс, 2003. 286 с.
117. Корнієнко І.О. Генеза опанувальної поведінки особистості: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2018.
118. Корнієнко І.О. Концептуальні засади психології опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V (62), Issue: 142. P. 59 – 62.
119. Коротаева Е.В. Педагогическое взаимодействие: становление дефиниции. *Педагогическое образование*. 2007. №1. С. 73 – 82.
120. Корсакова Л. И. Коппинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности. *Труды Современной гуманитарной академии*. 2010. № 8. С. 120–126.
121. Корытова Г.С., Еремина Ю.А. Защитно-совладающее поведение: ретроспективная реконструкция понятия. *Вестник Томского государственного университета*. 2015, 3 (156), с. 42 – 48.
122. Костюк Г. С. Избранные психологические труды / под ред. Л. Н. Проколиенко, Г. А. Балла. Москва: Педагогика, 1988. 304 с.
123. Котова И. Б., Шиянов Е. Н. Педагогическое взаимодействие. Ростов-на Дону: Изд-во РГПУ, 1997. 112 с.
124. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К.: Рад. Школа, 1989. 608 с.
125. Кошова І. В. Суб'єктивна інтерпретація ситуації та конфлікт. *Психологія у ХХІ столітті: перспективи розвитку: матеріали VI Костюківських читань (Київ, 28-29 січня 2003 р.)*. Київ: Міленіум, 2003. Т. 2. С. 93-97.

126. Кружкова О.В. Диспозиции защитного и совладающего поведения субъекта. *Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: материалы V Междунар. науч.- практ. конф.* Казань: Отечество, 2011. С. 229 – 233.
127. Крысин Л.П. О речевом поведении человека в малых социальных общностях. *Язык и личность.* М.: Наука. 1989. С. 78 – 86.
128. Крысин Л.П. Речевое общение и социальные роли говорящих. *Социально-лингвистические исследования.* М.: Наука, 1976. С. 42 – 52.
129. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал.* 2005. т. 26. №2. С. 5 – 15.
130. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три коппинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.
131. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.13 / Т.Л. Крюкова; КГУ. – Кострома, 2005. – 476л.
132. Крюкова Т.Л. Человек «совладающий»: качества субъекта и его совладающее поведение. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко.* М.: Институт психологии РАН, 2008. 474 с
133. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога.* 2007. № 3. С. 93 – 112.
134. Кудашова Л.А. Формирование морально-психологической готовности студентов вузов – будущих социальных работников – к профессиональной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Саратов. 2002. 190 с.

135. Кузнецова О.В. Реакции на фрустрацию как способы совладания с трудностями. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Институт психологии РАН, 2008. С. 289 – 307.
136. Купрене Е.В. Современное состояние и методы коппинг-стратегий в психологии. *Среднее профессиональное образование*. 2011. №5. С. 69 – 71.
137. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в контексте семейных трудностей. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. Серия «Педагогика. Психология». 2007. Т.13. №2. С. 144 – 149.
138. Кучина З.Б. Психолого-акмеологические особенности совладающего поведения студентов вуза на экзаменах разного типа: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Костром. гос. ун-т им. Н.А. Некрасова. Кострома, 2010. 27 с.
139. Лактионова А.И. Взаимосвязь жизнеспособности и социальной адаптации подростков: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Институт психологии РАН. М., 2010. 188 с.
140. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды / подобщ. ред. Д. А. Леонтьева и Е. Ю. Патяевой; [сост., пер. с нем. и англ. яз. и науч. ред. Д. А. Леонтьева, Е. Ю. Патяевой]. М.: Смысл, 2001. 572 с.
141. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 368 с.
142. Левченко В.О. Психологические стратегии совладающего поведения как детерминанта личностной успешности подростков: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ставропольский гос. ун-т. Ставрополь, 2010. 238 с.
143. Левшина Н.И., Турченко В.И. Диагностика социально-педагогического взаимодействия субъектов образовательного процесса ДОУ. М.: ФЛИНТА, 2015. 88 с.

144. Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: В 2 тт. Москва: Педагогика, 1983. Т. 2. Функционирование различных форм психического отражения. Психологическая теория деятельности. 320 с.
145. Леонтьев Д.А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2002. 18 с.
146. Либина А.В. Совладающий интеллект. М.: Эксмо, 2008. 400 с.
147. Либина А., Либин А.В. Стиль реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами. *Стиль человека: психологический анализ*. М.: Смысл, 1998. С. 190 – 204.
148. Лигер С.А. Формирование копинг-поведения студентов медицинского вуза и его исследование: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Кыргызская гос. мед. академия. Бишкек. 1997. 191 с.
149. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь. *Психология личности в трудах отечественных психологов*. СПб.: Издательство «Питер», 2000. С. 238 – 246.
150. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 226 с.
151. Ляпон М.В. Оценочная ситуация и словесное моделирование. *Язык и личность*. М.: Наука. 1989. С. 24 – 34.
152. Ляшин Л. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»* . 2016. № 12(1). С. 78-81. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2016_12\(1\)_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/mnj_2016_12(1)_19).
153. Магнуссон Д. Ситуационный анализ: эмпирические исследования соотношений выходов и ситуаций. *Психологический журнал*. 1983. №2. С. 29 – 54.
154. Мазилев В. А. Методология психологической науки. Ярославль, 2003. 236 с.

155. Майерс Д. Социальная психология: Интенсивный курс: пер. с англ. 4-е междунар. изд. Санкт-Петербург, Москва: Прайм-Еврознак; Олма-Пресс, 2004. 510 с.
156. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: КММ, 2006. 240 с.
157. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
158. Малиновская Е.Л. Совладающее поведение как предмет исследования психологии личности. *Вестник университета Российской академии образования*. 2016. №2. С. 134 – 138.
159. Матурана У., Варела Ф. Древо познания. Москва: Прогресс-Традиция, 2001. 224 с.
160. Маст С.В. Аддиктивное поведение детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, как особая форма девиации. *Специальное образование*. 2017. №4. С. 117 – 128.
161. Махнач А.В., Лактионова А.И. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция. *Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы и перспективы* / отв. ред. Л.Г.Дикая, А.Л.Журавлёв. М.: ИП РАН, 2007. С. 290 – 312.
162. Михайлова Н.Ф., Смирнова А.В.Формирование совладающего поведения у детей. URL <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-sovladayuschego-povedeniya-u-detey/viewer> С 38 - 51.
163. Михайлычева И.В. Коппинг-поведение младших подростков с различными рисками девиантного поведения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Костромской гос. ун-т им. Н.А.Некрасова, 2008. 25 с.

164. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Т. 1. № 2. С. 100-111.
165. Мясищев В. Н. Психология отношений. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 356 с.
166. М'ясоїд П. А. Метатеоретичний аналіз у психології. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 54–82.
167. Наговец Л.Ю. Уверенность личности как психологический феномен. *Педагогическое образование в России*. 2012. №2. С. 58 – 61.
168. Нартова-Бочавер С.К. «Copingbehavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. Том18. №5. 1997. С. 20-30.
169. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. Санкт-Петербург: Речь, 2007. 392 с.
170. Нижегородцева Н. В., Тарасова С. С. Совладающее поведение подростков с разным уровнем осознанной саморегуляции. *Ярославский педагогический вестник*. 2017. № 2. С. 211 – 215.
171. Никитин Е. П., Харламенкова Н. Е. Феномен человеческого самоутверждения. СПб.: Алетейя, 2000. 224 с.
172. Николаева И.А. Социальная ситуация развития личности в образе социального мира подростка. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2009 148 с.
173. Никольская И.М. Совладающее поведение в защитной системе человека. *Психология совладающего поведения: материалы междунар. науч.-практ. конф.* Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 52 – 54.

174. Новокшонова М. Ю. Информационная культура как компонент имиджа современного педагога. *Преподавание истории и обществоведения в школе*. 2006. № 9. С. 13-16.
175. Обозов Н. Н. Психология межличностных отношений. К.: Лыбидь, 1990. 192 с.
176. Оверчук В.А. Копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології*. Т.ХІ. Випуск 18. С. 177 – 191.
177. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
178. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. ... д-ра психол. н: 19.00.01 / Українська інженерно-педагогічна академія. Харків, 2016. 428 с.
179. Орлов А.И. Теория принятия решений. Учебное пособие. М., 2004. 1070 с.
180. Особенности возрастного развития личности в период взрослости. URL:<http://www.psyworld.ru/for-students/cards/general-psychology/971-2010>
181. Основи психології: Підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. 3-є вид., стереотип. Київ: Либідь, 1997. 632 с.
182. Павлова И. Г., Чебыкин А. Я. Психологические корреляты эмоциональной зрелости. *Наука і освіта*. Одесса, 2000. № 1–2. С. 156-158.
183. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: МГУ, 1991. 110 с.
184. Педагогический словарь: учеб. пособ для студ. высш. учеб. заведений / [В.И.Загвязинский, А.Ф.Закирова, Т.А.Строкова и др.]

- / под ред. В.И.Загвязинского, А.Ф.Закировой. М.: Издательский центр «Академия», 2008. 352 с..
185. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. 3-е изд., стер. М.: Большая российская энциклопедия, 2009. 527 с.
186. Петрова Е.А. О понятии ресурсов совладающего поведения. *Материалы II Сибирского психологического форума «Психологическое исследование: теория, методология, практика»* / отв. ред. Г.В. Залевский. Томск: Томский гос. ун-т, 2007. С. 458–465.
187. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. М.: Политиздат, 1982. 255 с.
188. Пічурін В.В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С. 53 – 59.
189. Подберезський М. К. Характеристика особливостей педагогічної взаємодії. *Вісник Дніпропетровського ун-ту ім. Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 2. С. 31–36.
190. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. Санкт-Петербург, 2005. 22 с.
191. Попова В.В. Системное исследование совладающего поведения с позиций теории интегральной индивидуальности. *Вектор науки ТГУ*. 2011. №4(7). С. 229 – 231.
192. Попович І. С. Соціально-психологічні очікування в міжособистісній взаємодії малої групи. *Проблемы загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. пр. Київ, 2006. Т. VIII. В. 7. С. 259-268.

193. Почепцов Г. Г. Стратегия. М.: «Рефл-бук»; К.: «Ваклер», 2005. 384 с.
194. Практикум по психологии состояний / Под ред. А.О.Прохорова. — С-Пб.: Речь, 2004. – 480 с.
195. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / редактор-составитель Д.Я.Райгородский. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М» 2001. 672 с.
196. Примуш М.В. Загальна соціологія: навч. посібник. К.: Професіонал, 204. 590 с.
197. Прохоренко А. А., Бурчаловский И.Д. Субъективные факторы, влияющие на конструктивный или деструктивный характер совладающего поведения. *Общество и экономика постсоветского пространства*. 2016. №2. С. 64 – 68.
198. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. Москва: Педагогика, 1983. 448 с.
199. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А.А.Бодалева. М.: Когито-Центр. 2011.
200. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія / О.О.Назаров та ін. Х.: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.
201. Психология / Крылов А.А, Аллахвердов В.М. и др. М.: Проспект, 1998. 584 с.
202. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. 624 с.
203. Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. Москва: Когито-Центр, 2011. 600 с.

204. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
205. Пузанова В.В. Основні ознаки копінг-поведінки. *Особистість, суспільство, закон. Тези доповідей учасників міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам'яті професора С.П.Бочарової (25 квітня 2019 р.)*. Харків, 2019. С. 122 – 124.
206. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: Питер, 2000. 616 с.
207. Ракитская О. Н. Структурно-функциональные характеристики профессионального мышления педагога. *Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Научно-методический журнал*. Т. 13. Сер. «Психологические науки», «Акмеология образования». № 1. 2007. С. 34-41.
208. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999. 410 с.
209. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст (проблемы становления личности). М.: Мир, 1994. 317 с.
210. Рибалка В. В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. Київ, 1998. 465 с.
211. Рибалка В.В. Теорії особистості у вітчизняній психології та педагогіці: навчальний посібник. Одеса: Букаєв Вадим Вікторович, 2009. 575 с.
212. Рисинець Т.П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Випуск. С. 119 – 123.
213. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2-х кн. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. Кн. 2: Работа

- психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения. 480 с.
214. Роджерс К. Эмпатия. *Психология эмоций*. Тексты / под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1984. С. 325-328.
215. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
216. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.01 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2013. 504 с.
217. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. 364 с.
218. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 365 с.
219. Романова Е.С. Психодиагностика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
220. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. Мытищи: Издательство «Талант», 1996. 144 с.
221. Ромек В. Г. Уверенность в себе как социально-психологическая характеристика личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Ростов. гос. ун-т. Ростов-на-Дону, 1997. 23 с.
222. Ромек В. Г. Тесты уверенности в себе. *Практическая психодиагностика и психологическое консультирование*. Ростов-на-Дону: Ирбис, 1998. С. 87–108.
223. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії* / [за заг. ред. В.О. Татенка]. К.: Либідь, 2006. С. 11-36.
224. Русина Н.А. Копинг-ресурсы личности как основа ее здоровья. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы /*

- под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 197 – 216.
225. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий: монография. СПб.: Политехника сервис, 2011. 120 с.
226. Саврасов М.В. Креативність суб'єкта навчально-професійної діяльності: метакогнітивний підхід. Тернопіль, ЗУНУ, 2021. 398 с.
227. Санникова О. П., Кузнецова О. В. Адаптивность личности: монография. Одесса: Издатель Н. П. Черкасов, 2009. 258 с.
228. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
229. Саннікова О. П., Санніков О. І., Подоляк Н. М. Діагностика асертивності: результати апробації методики «ТОКАС». *Наука і освіта*: Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Тематичний спецвипуск: «Традиції та новації сучасної освіти в Україні». 2013. № 3/СХІІІ. С. 140-144.
230. Сапоровская М.В. Изучение интернальности, как предиктора копинга. *Личность и общество: актуальные проблемы современной психологии*. Материалы Всероссийского симпозиума / Сост. Т.Л. Крюкова [и др.]. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2003. С. 34 – 35.
231. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси: Мецниереба, 1989. 204 с.
232. Сергиенко Е.А. Контроль поведения и защитные механизмы. *Психология совладающего поведения*: Материалы II Междунар. науч.-практ. конф. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010. С. 65 – 67.
233. Сергиенко Е. А. Психология субъекта: поиски и решения. *Психологический журнал*. 2008. Т. 29. № 2. С. 16-28.

234. Сергиенко Е.А. Субъектная регуляция совладающего поведения. *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко. М.: Ин-т психологии РАН, 2008. С. 67 – 82.
235. Сибгатуллина И.Ф., Апакова Л.В., Зайцева Л.Д. Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы. *Прикладная психология*. 2002. № 5-6. С. 6 – 12.
236. Сивогракова З. А. Вивчення копіну як особистісної адаптаційної здібності. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 22. С.159–169.
237. Сиерральта З.Х.Б. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (коппинг-стратегии, защитные механизмы, социальный интеллект и общий интеллект): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Санкт-Петербургский гос. ун-т. СПб., 2000. 18 с.
238. Сирота Н.А. Коппинг-поведение в подростковом возрасте: дис. ... д-ра мед. наук: 19:00:04/ Психоневрологический институт им. В.М.Бехтерева, СПб, 1994. 283 с.
239. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Преодоление эмоционального стресса подростками: модель исследования. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии*. 1993, № 1. С.53–60.
240. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2006. Вип. 27. С. 476–486.
241. Скотникова И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние. *Психологический журнал*. 2002. № 1. С. 52 – 60.
242. Слостёнин В. А., Филипенко Н. И. Профессиональная культура учителя. М.: Просвещение, 1993. 216 с.

243. Словарь / под. ред. М.Ю. Кондратьева. *Психологический лексикон. Энциклопедический словарь в шести томах* / ред.-сост. Л.А.Карпенко. Подбщ. ред. А.В. Петровского. М.: ПЕР СЭ, 2006. 176 с.
244. Словарь практического психолога / сост. С.Ю. Головин. Мн.: Харвест, 1998. 554 с.
245. Смирнов С.Д. Методологический плюрализм и предмет психологии. *Вопросы психологии*. 2005. №4. С. 3 – 8.
246. Собчик Л.Н. Диагностика межличностных отношений: Модифицированный вариант интерперсональной диагностики Т.Лири: Методическое руководство. М., 1990. 48 с.
247. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
248. Соловьев О. В. Об эволюционных истоках субъективности и субъекта. *Мир психологии*. 2007. № 1 (49). С. 55-68.
249. Соловьева О.В., Папура А.А. Феномен уверенности: понятие, подходы, составляющие. *Сибирский психологический журнал*. 2010. №38. С. 63 – 65.
250. Социализация. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Социализация>
251. Старченкова Е.С. Особенности копипинг-поведения на разных этапах профессионализации. *Выгорание и профессионализация: сб. науч. тр.* / под ред. В.В. Лукьянова, А.Б. Леоновой, А.А. Обознова и др. Курск, 2013. С. 339-350.
252. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. Ростов н/Д: «Феникс», 2002. 704 с.
253. Субъект. URL:http://ru.wikipedia.org/wiki/Субъект_...
254. Табурова Т.С. Образ значимого другого как ресурс совладания с трудной жизненной ситуацией: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Томский гос. ун-т. Томск, 2011. 23 с.

255. Татенко В.А. Проблемы субъекта в современной психологии. *Философско-психологическое наследие С.Л.Рубинштейна* / отв. ред. К.А.Абульханова. М.: Ин-т психологии РАН, 2011. С. 371 – 387.
256. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Соціальна психологія*. 2006. №1. С.3-13.
257. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т.М.Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
258. Ткачук Т.А., Мягких А.А. Гендерні особливості копінг-поведінки. *Молодий вчений*. 2017. №4 (44). С. 259 – 262 с.
259. Трифонова С.А. Психология социальных ситуаций: учебное пособие, Ярославль, Яросл. гос. ун-т, 2004. 91 с.
260. Трущенко М.Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе. *Психологические науки: теория и практика*: материалы междунар. науч. конф. М.: Буки-Веди, 2012. С. 13 -16.
261. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. *Вопросы психологии*. 1987. №1. С. 27 – 34.
262. Утанов Б. Э. Подготовка будущего учителя к педагогической деятельности. *Психологические аспекты совершенствования, подготовки учительских кадров в педвузах и университетах в условиях непрерывного образования*: Республиканская научно-практ. конф. Ч. II. Ташкент, 1991. С. 162-164.
263. Федотова Е.Л. Педагогическое взаимодействие как фактор личностного саморазвития учащихся и учителя: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.01 / Иркутск. гос. пед. ун-т, Иркутск, 1998. 387 с.
264. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Институт Психотерапии, 2002. 362 с.

265. Филиппов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса. *Психол. журн.* 1986. Т. 7. № 1. С. 14–21.
266. Философский энциклопедический словарь / гл. ред.: Л. Ф. Ильичев, Н. Н. Федосеев, С. М. Ковалев, В. Г. Панов. Москва: Сов. энциклопедия, 1983. 840 с.
267. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем. Москва: Генезис, 2005. 267 с.
268. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 1993. 144 с.
269. Фрумин И. Д., Эльконин Б. Д. Образовательное пространство как пространство развития («школа взросления»). *Вопросы психологии.* 1993. № 1. С. 24-32.
270. Фурман А. В. Ідея і зміст професійного методологування: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 378 с.
271. Фурман А. В., Шандрук С.К. Організаційно-діяльнісні ігри у вищій школі: [монографія]. Тернопіль: ТНЕУ, 2014. 272 с.
272. Хазова С.А., Останина Н.В. Возрастная специфика совладающего поведения подростков. *Сибирский педагогический журнал.* 2014. №1. С. 180 – 185.
273. Ханова К.С. Формирование взаимоотношения учителя и подростков в современных социокультурных условиях: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01/ Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 2002. 204 с.
274. Холодная М. А., Алексапольский А.А. Интеллектуальные способности и стратегии совладания. *Психологический журнал.* 2010. Том 31. № 4. С. 59–68.
275. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2000. 608 с.

276. Чала О. Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. URL: [http://E_CHALA_PO_2\(14\)_IS_IPSP.pdf](http://E_CHALA_PO_2(14)_IS_IPSP.pdf) elibrary.kubg.edu.ua
277. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. Тернопіль, 2017. № 3. С. 86-103.
278. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов, 2009. 230 с.
279. Чеканська О.А., Данчук Ю.П. Особливості копінг-поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т.1. № 4. С. 63 – 67.
280. Чехлатий Е.И. Совладающее поведение у больных невротами, лиц с преневротическими нарушениями и в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств: автореф. дис. ... докт. мед. наук: 19.00.04, 14.00.18 /Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологическом институт им. В.М. Бехтерева. СПб., 2007. 58 с.
281. ЧжанХуа. Роздуми про технічну схильність викладання діалогу. *Дослідження теорії викладання*. 2011. (20). С. 64 - 69. (китайською мовою)
282. Чуриков А., Снегирёв В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 208 с.
283. Церковский А.Л. Современные взгляды на коппинг-проблему. *Вестник Витебского государственного медицинского университета*. 2006. Т.5. №3. С. 112 – 121.
284. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. Изд. 2-е, доп. Москва: Независимая фирма «Класс», 1999. 272 с.

285. Шакурова М. В. Социальное воспитание в школе: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред. А. В. Мудрика. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 272 с.
286. Шандрюк С. К. Освітня модель професійного становлення особистості практичного психолога. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К.: Главник, 2015. Т. 1. Вип. 42. С. 92–97.
287. Шандрюк С. К. Соціальна компетентність як інтегрована характеристика розвитку особистості студентів. *Психологічні науки, проблеми і здобутки*. Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К., 2011. Дод. 1 до № 2. Т. V (30). С. 618–623.
288. Швейцер А.Д. К разработке понятийного аппарата социолингвистики. *Социолингвистические исследования*. М.: Наука. 1976. С. 31 – 41.
289. Шебанова В. І., С.Г.Шебанова. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості: навч.-метод. посіб. Херсон: ХДУ, 2012. 224 с.
290. Шебанова В. І., Шебанова С.Г. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології*: Зб. наукових праць ХНТУ / ред. кол. В.Г. Бутенко, і. П. Лопушинський. Херсон: ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262 – 268.
291. Шелехов И.Л., Берестенева О.Г., Дубинина И.А. Особенности совладающего поведения студенток университета. *Вестник ТГПУ*. 2009. Вып. 4(82). С. 87 – 91.
292. Щербатых Ю.В. Психология стресса. М.: Изд-во Эксмо, 2005. 304 с.

293. ШиЛянфан, ЦуйЮньвей. Теорія викладання: принципи, стратегії та дослідження класного навчання. Шанхай: видавництво Східно-Китайського університету, 2002. 166 с. (китайською мовою)
294. Школа и психическое здоровье учащихся / под ред. С.М. Громбаха. М.: Медицина, 1988. 272 с.
295. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии. Минск: Современное слово, 1998. 768 с.
296. Якимчук О.В. Специфика совладающего поведения юношей с наркотической зависимостью. *Психологический журнал*. 2001. № 2. С. 113 – 117.
297. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы* / под ред. А.Л.Журавлева, Т.Л.Крюковой, Е.А.Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. С. 21 – 54.
298. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64.
299. Ярош Н.С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний університет імені В.Н.Каразіна. Харків, 2018.
300. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. К.: Вища шк., 2004. 679 с.
301. Bandura A. A social cognitive theory of personality. *Handbook of personality* (2nd ed.) / L. Pervin& O. John (Ed.). New York: Guilford Publications, 1999. P. 154–196.

302. Clark H.H., Bly B. Pragmatic and discourse. *Speech, language and communication.* / ed. by Joanne L. Miller, Peter D. Eimas. San Diego: Academic Press, 1995. 410 p.
303. Danziger K. Interpersonal communication. New York: Pergamon Press Inc., 1976. 238 p.
304. Erikson, E. Identity: Youth and crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1968. 336 p.
305. Folkman S. Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1984. 46. P.839–852.
306. Folkman S., Lazarus R.W. Coping and Emotion. *Stress and Coping: an anthology.* N.Y.: ColumbiaUniversityPress, 1991. P. 207-227.
307. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press, 2002. 272 p.
308. Haan N.A. Coping and Defending: Processes of self-environment organization. NewYork: AcademicPress, 1977. 360 p.
309. Hobfoll S. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist.* 1988. Vol. 44. P. 513 – 524.
310. Lazarus R., Folkman S. Stress appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984. P. 22-46.
311. Maddi S.R. Personality theories: a comparative analysis. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company, 1996. 586 p.
312. Nakano K. The role of coping strategies on psychological and physical well-being. *J. of Psychol. Res.* 1991. V.33. № 4. P.160-167.
313. Pearlin L., Shooler C. The Structure of Coping. *The Journal of health and Social behavior.* 1999.Vol. 19. № 1. P. 2–21.
314. Perrez M., Reicherts M. Stress, Coping and Health: A Situation Behavior Approach: Theory, Methods, applications / Foreword by R.S.Lazarus. Hogret and Huber publishers. Seattle, Toronto, Bern, Gottingen. 1992. 233 p.

315. Plutchik R., Conte H.R. *Circumplex Models of Personality and Emotions*: Edited by R.Plutchik and H.R.Conte. 1997. 484 p.
316. Ziller R.C. *Photographing the self: methods for observing personal orientatios*. Newbury Park. London. Delhi: SAGE Publications, 1990. 167 p.
317. Zuckerman M., Gagné M. The COPE revised: Proposing a 5-factor model of coping strategies. *Journal of Research in Personality*. 2003. Vol. 37. № 3. P. 169–204

ДОДАТКИ

Додаток А 1

Тест Міні-Мульт

Інструкція. Уважно прочитайте твердження в опитувальнику, які стосуються вашого характеру. Вирішіть, вірно чи невірно кожне з представлених тверджень. Не витрачайте на обдумування занадто багато часу. Найбільш природно те рішення, яке першим приходить вам в голову. Свою відповідь занесіть в бланк тесту (форма бланка наводиться після опитувальника). Якщо ви згодні з твердженням, запишіть «+», якщо не згодні – «-».

1. У вас хороший апетит.
2. По утрам вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
3. В вашей повседневной жизни много интересного.
4. Вы работаете с большим напряжением.
5. Временами вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
6. У вас очень редко бывает запор.
7. Иногда вам очень хотелось уйти из дома.
8. Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
9. Временами вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
10. У вас такое впечатление, что вас никто не понимает. .
11. Иногда вам хочется выругаться.
12. Каждую неделю вам снятся кошмары.
13. Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
14. С вами происходили (или происходят) странные вещи.
15. Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против вас.
16. В детстве одно время вы совершали кражи.
17. Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев вы ничем не могли заняться, потому что трудно было себя заставить включиться в работу.
18. У вас прерывистый и беспокойный сон.
19. Когда вы находитесь среди людей, вам слышатся странные вещи.
20. Большинство знающих вас людей не считают вас неприятным человеком.
21. Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше вас.
22. Большинство людей довольны своей жизнью более чем вы.
23. Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
24. Иногда вы сердитесь.
25. Вам определенно не хватает уверенности в себе.

26. У вас часто бывает чувство, как будто вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
27. У вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют вас, требуют от вас слишком многого.
28. Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
29. Некоторые так любят командовать, что вам хочется все сделать наперекор, хотя вы знаете, что они правы.
30. Вы считаете, что против вас что-то замышляют.
31. Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.
32. Вас часто беспокоит желудок.
33. Часто вы не можете понять, почему накануне вы были в плохом настроении и раздражены.
34. Временами ваши мысли текли так быстро, что вы не успевали их высказывать.
35. Вы считаете, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства ваших знакомых.
36. Временами вы уверены в собственной бесполезности.
37. В последние годы ваше самочувствие было в основном хорошим.
38. У вас бывали периоды, во время которых вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.
39. Вы считаете, что вас часто незаслуженно наказывали.
40. Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.
41. Вам безразлично, что думают о вас другие.
42. С памятью у вас все благополучно.
43. Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым вы только что познакомились.
44. Большую часть времени вы чувствуете общую слабость.
45. У вас редко болит голова.
46. Иногда вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.
47. Не все ваши знакомые вам нравятся.
48. Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли.
49. Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.
50. Вы считаете, что вы слишком застенчивы.
51. Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
52. Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.
53. Иногда вы немного сплетничаете.
54. Временами вы чувствуете, что вам необыкновенно легко принимать решения.
55. У вас бывает сильное сердцебиение, и вы часто задыхаетесь.
56. Вы вспыльчивы, но отходчивы.
57. У вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.
58. Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к вам.

- 59.Ваша судьба никого особенно не интересует.
 60.Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
 61.Иногда вы полны энергии.
 62.За последнее время у вас ухудшилось зрение.
 63.Часто у вас звенит или шумит в ушах.
 64.В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда вы чувствовали, что на вас действуют гипнозом.
 65.У вас бывают периоды, когда вы необычно веселы без особой причины.
 66.Даже находясь в обществе, вы обычно чувствуете себя одиноко.
 67.Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
 68.Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.
 69.Временами ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
 70.Вы часто разочаровываетесь в людях.
 71.Вы злоупотребляли спиртными напитками.

Ключ

| Шкалы | Відповідь | №питання |
|---------|-------------|---|
| L | Невірно (Н) | 8, 11, 24, 47, 53 |
| | Н | 22, 24, 61 |
| F | Вірно (В) | 9, 12, 15, 19, 30, 38, 48, 49, 58, 59, 64, 71 |
| | Н | 11, 23, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 43, 51, 56, 61, 68, 67, 69, 70 |
| 1 (H s) | Н | 1, 2, 6, 37, 48 |
| | В | 9, 18, 26, 32, 44, 46, 55, 62, 63 |
| 2(D) | Н | 1, 3, 6, 11, 28, 37, 40, 42, 60, 65, 61 |
| | В | 9, 13, 11, 18, 22, 25, 36, 44 |
| 3(Hy) | Н | 1, 2, 3, 11, 23, 28, 29, 31, 33, 35, 37, 40, 41, 43, 45, 50, 56 |
| | В | 9, 13, 18, 26, 44, 46, 55, 57, 62 |
| 4 (Pd) | Н | 3, 28, 34, 35, 41, 43, 50, 65 |
| | В | 7, 10, 13, 14, 15, 16, 22, 27, 52, 58, 71 |
| 6 (Pa) | Н | 28, 29, 31, 67 |
| | В | 5, 8, 10, 15, 30, 39, 63, 64, 66, 68 |
| 7 (Pt) | Н | 2, 3, 42 |
| | В | 5, 8, 13, 17, 22, 25, 27, 36, 44, 51, 57, 66, 68 |
| 8(S c) | Н | 3, 42 |
| | В | 8, 7, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 30, 38, 39, 46, 57, 63, 64, 66 |
| 9 (Ma) | Н | 43 |
| | В | 4, 7, 8, 21, 29, 34, 38, 39, 54, 57, 60 |

Додаток А2

Опитувальник самоствавлення

(Столин В.В., Пантилеев С.Р. Опросник самооотношения. Практикум по психодиагностике: Психодиагностические материалы. М., 1988. С. 123-130)

Інструкція

Вам пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо ви згодні з даним твердженням ставте знак «+», якщо не згодні то знак « - ».

1. Думаю, что большинство моих знакомых относится ко мне с симпатией.
2. Мои слова не так уж часто расходятся с делом.
3. Думаю, что многие видят во мне что-то сходное с собой.
4. Когда я пытаюсь себя оценить, я прежде всего вижу свои недостатки.
5. Думаю, что как личность я вполне могу быть притягательным для других.
6. Когда я вижу себя глазами любящего меня человека, меня неприятно поражает то, насколько мой образ далек от действительности.
7. Мое «Я» всегда мне интересно.
8. Я считаю, что иногда не грех пожалеть самого себя.
9. В моей жизни есть или по крайней мере были люди с которыми я был чрезвычайно близок.
10. Собственное уважение мне еще надо заслужить.
11. Бывало, и не раз, что я сам себя остро ненавижу.
12. Я вполне доверяю своим внезапно возникшим желаниям.
13. Я сам хотел во многом себя переделать.
14. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
15. Я искренне хочу, чтобы у меня было все хорошо в жизни.
16. Если я и отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
17. Случайному знакомому я скорее всего покажусь человеком приятным.
18. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
19. Собственные слабости вызывают у меня что-то наподобие презрения.
20. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
21. Некоторые свои качества я ощущаю как посторонние, чужие мне.
22. Вряд ли кто-либо сможет почувствовать свое сходство со мной.
23. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.

24. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
25. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это подчиниться собственной судьбе.
26. Посторонний человек, на первый взгляд, найдет во мне много отталкивающего.
27. К сожалению, если я и сказал что-то, это не значит, что именно так и буду поступать.
28. Свое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.
30. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
31. В глубине души я бы хотел, чтобы со мной произошло что-то катастрофическое.
32. Вряд ли я вызываю симпатию у большинства моих знакомых.
33. Мне бывает очень приятно увидеть себя глазами любящего меня человека.
34. Когда у меня возникает какое-либо желание, я прежде всего спрашиваю у себя, разумно ли это.
35. Иногда мне кажется, что если бы какой-то мудрый человек смог увидеть меня насквозь, он бы тут же понял, какое я ничтожество.
36. Временами я сам собой восхищаюсь.
37. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
38. В глубине души я никак не могу поверить, что я действительно взрослый человек.
39. Без посторонней помощи я мало что могу сделать.
40. Иногда я сам себя плохо понимаю.
41. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызывать у других неприязнь.
44. Большинство моих знакомых не принимают меня так уж всерьез.
45. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
46. Я вполне могу сказать, что унижаю себя сам.
47. Даже мои негативные черты не кажутся мне чужими.
48. В целом, меня устраивает то, какой я есть.
49. Вряд ли меня можно любить по-настоящему.
50. Моим мечтам и планам не хватает реалистичности.
51. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы самый скучный партнер по общению.
52. Думаю, что мог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
53. То, что во мне происходит, как правило, мне понятно.
54. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.

55. Вряд ли найдется много людей, которые обвинят меня в отсутствии совести.
56. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделим тебе».
57. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

Ключ

Шкала S (глобальне самоставлення):

«+»: 2, 5, 23, 33, 37, 42, 46, 48, 52, 53, 57.

«-»: 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I):

«+»: 2, 23, 53, 57.

«-»: 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II):

«+»: 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54.

«-»: 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікуваного ставлення від інших (III):

«+»: 1, 5, 10, 15, 42, 55.

«-»: 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоінтересу (IV):

«+»: 7, 17, 20, 33, 34, 52.

«-»: 14, 51.

Шкала самовпевненості (1):

«+»: 2, 23, 37, 42, 46.

«-»: 38, 39, 41.

Шкала ставлення інших (2):

«+»: 1, 5, 10, 52, 55.

«-»: 32, 44.

Шкала самоприйняття (3):

«+»: 12, 18, 28, 47, 48, 54

«-»: 21.

Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4):

«+»: 50, 57.

«-»: 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5):

«+»: 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56.

Шкала самоінтересу (6):

«+»: 17, 20, 33.

«-»: 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7):

«+»: 53.

«-»: 6, 8, 13, 15,

Додаток АЗ

Опитувальник Шмішека

Інструкція

Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються вашої поведінки і характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, поставте поруч з його номером знак » + « (так), якщо не згодні знак » —» (ні). Не роздумуйте над питаннями довго, відповідайте так, як вам здається зараз.

1. Является ли ваше настроение в общем веселым и беззаботным?
2. Восприимчивы ли вы к обидам?
3. Случалось ли вам иногда быстро заплакать?
4. Всегда ли вы считаете себя правым в том деле, которое делаете, и вы не успокоитесь, пока не убедитесь в этом?
5. Считаете ли вы себя более смелым, чем в детском возрасте?
6. Может ли ваше настроение меняться от глубокой радости до глубокой печали?
7. Находитесь ли вы в компании в центре внимания?
8. Бывают ли у вас дни, когда вы без достаточных оснований находитеcь в угрюмом и раздражительном настроении и ни с кем не хотите разговаривать?
9. Серьезный ли вы человек?
10. Можете ли вы сильно воодушевиться?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Быстро ли вы забываете, если вас кто-нибудь обидит?
13. Мягкосердечный ли вы человек?
14. Пытаетесь ли вы проверить после того, как опустили письмо в почтовый ящик, не осталось ли оно висеть в прорези?
15. Всегда ли вы стараетесь быть добросовестным в работе?
16. Испытывали ли вы в детстве страх перед грозой или собаками?
17. Считаете ли вы других людей недостаточно требовательными друг к другу?
18. Сильно ли зависит ваше настроение от жизненных событий и переживаний?
19. Всегда ли вы прямодушны со своими знакомыми?
20. Часто ли ваше настроение бывает подавленным?
21. Был ли у вас раньше истерический припадок или истощение нервной системы?

22. Склонны ли вы к состояниям сильного внутреннего беспокойства или страстного стремления?
23. Трудно ли вам длительное время просидеть на стуле?
24. Боретесь ли вы за свои интересы, если кто-то поступает с вами несправедливо?
25. Смогли бы вы убить человека?
26. Сильно ли вам мешает косо висящая гардина или неровно настланная скатерть, настолько, что вам хочется немедленно устранить эти недостатки?
27. Испытывали ли вы в детстве страх, когда оставались одни в квартире?
28. Часто ли у вас без причины меняется настроение?
29. Всегда ли вы старательно относитесь к своей деятельности?
30. Быстро ли вы можете разгневаться?
31. Можете ли вы быть бесшабашно веселым?
32. Можете ли вы иногда целиком проникнуться чувством радости?
33. Подходите ли вы для проведения увеселительных мероприятий?
34. Высказываете ли вы обычно людям свое откровенное мнение по тому или иному вопросу?
35. Влияет ли на вас вид крови?
36. Охотно ли вы занимаетесь деятельностью, связанной с большой ответственностью?
37. Склонны ли вы вступить за человека, с которым поступили несправедливо?
38. Трудно ли вам входить в темный подвал?
39. Выполняете ли вы кропотливую черную работу так же медленно и тщательно, как и любимое вами дело?
40. Являетесь ли вы общительным человеком?
41. Охотно ли вы декламировали в школе стихи?
42. Убегали ли вы ребенком из дома?
43. Тяжело ли вы воспринимаете жизнь?
44. Бывали ли у вас конфликты и неприятности, которые так изматывали вам нервы, что вы не выходили на работу?
45. Можно ли сказать, что вы при неудачах не теряете чувство юмора?
46. Сделаете ли вы первым шаг к примирению, если вас кто-то оскорбит?
47. Любите ли вы животных?
48. Уйдете ли вы с работы или из дому, если у вас там что-то не в порядке?
49. Мучают ли вас неопределенные мысли, что с вами или с вашими родственниками случится какое-нибудь несчастье?
50. Считаете ли вы, что настроение зависит от погоды?
51. Затруднит ли вас выступить на сцене перед большим количеством зрителей?
52. Можете ли вы выйти из себя и дать волю рукам, если вас кто-то умышленно грубо рассердит?
53. Много ли вы общаетесь?

54. Если вы будете чем-либо разочарованы, придете ли в отчаяние?
55. Нравится ли вам работа организаторского характера?
56. Упорно ли вы стремитесь к своей цели, даже если на пути встречается много препятствий?
57. Может ли вас так захватить кинофильм, что слезы выступят на глазах?
58. Трудно ли вам будет заснуть, если вы целый день размышляли над своим будущим или какой-нибудь проблемой?
59. Приходилось ли вам в школьные годы пользоваться подсказками или списывать у товарищей домашнее задание?
60. Трудно ли вам пойти ночью на кладбище?
61. Следите ли вы с большим вниманием, чтобы каждая вещь в доме лежала на своем месте?
62. Приходилось ли вам лечь спать в хорошем настроении, а проснуться в удрученном и несколько часов оставаться в нем?
63. Можете ли вы с легкостью приспособиться к новой ситуации?
64. Есть ли у вас предрасположенность к головной боли?
65. Часто ли вы смеетесь?
66. Можете ли вы быть приветливым с людьми, не открывая своего истинного отношения к ним?
67. Можно ли вас назвать оживленным и бойким человеком?
68. Сильно ли вы страдаете из-за несправедливости?
69. Можно ли вас назвать страстным любителем природы?
70. Есть ли у вас привычка проверять перед сном или перед тем, как уйти, выключен ли газ и свет, закрыта ли дверь?
71. Пугливы ли вы?
72. Бывает ли, что вы чувствуете себя на седьмом небе, хотя объективных причин для этого нет?
73. Охотно ли вы участвовали в юности в кружках художественной самодеятельности, в театральном кружке?
74. Тянет ли вас иногда смотреть вдаль?
75. Смотрите ли вы на будущее пессимистически?
76. Может ли ваше настроение измениться от высочайшей радости до глубокой тоски за короткий период времени?
77. Легко ли поднимается ваше настроение в дружеской компании?
78. Переносите ли вы злость длительное время?
79. Сильно ли вы переживаете, если горе случилось у другого человека?
80. Была ли у вас в школе привычка переписывать лист в тетради, если вы поставили на него кляксу?
81. Можно ли сказать, что вы больше недоверчивы и осторожны, нежели доверчивы?
82. Часто ли вы видите страшные сны?
83. Возникала ли у вас мысль против воли броситься из окна, под приближающийся поезд?
84. Становитесь ли вы радостным в веселом окружении?

85. Легко ли вы можете отвлечься от обременительных вопросов и не думать о них?
86. Трудно ли вам сдерживать себя, если вы разозлитесь?
87. Предпочитаете ли вы молчать (да), или вы словоохотливы (нет)?
88. Могли бы вы, если пришлось бы участвовать в театральном представлении, с полным проникновением и перевоплощением войти в роль и забыть о себе?

Ключ

Гіпертимність (Г) так 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77 коефіцієнт 3

Дистимність (В) так 9, 21, 43, 74, 87 ні 31, 53, 65 коефіцієнт 3

Циклотимність (Ц) так 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84 коефіцієнт 3

Збудливість (В) , 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86 коефіцієнт 3

Застраювання (З) так 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 ні 12, 46, 59

коефіцієнт 2

Емотивність (Емотивність) так 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79 ні 25 коефіцієнт 3

Екзальтованість (Ек) так 10, 32, 54, 76 коефіцієнт 6

Тривожність (Т) так 6, 27, 38, 49, 60, 71, 82 ні 5 коефіцієнт 3

Педантичність (П) так 4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83 ні 39
коефіцієнт 2

Демонстративність (Де) так 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 ні 51
коефіцієнт 2

Додаток А4

Опитувальник Плутчика, Келлерамана, Конте

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств - это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стену кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.
22. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.

23. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
24. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
25. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
26. Я человек, у которого нет предрассудков.
27. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
28. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
29. Очень не люблю недоброжелательных людей.
30. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
31. Я из тех, кто редко плачет.
32. Пожалуй, я много курю.
33. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
34. Я плохо помню лица.
35. Я иногда занимаюсь онанизмом.
36. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
37. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
38. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
39. Люди мне никогда не надоедают.
40. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
41. Я мало, что могу вспомнить из своего детства.
42. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
43. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
44. Другие считают меня излишне доверчивым.
45. Люди, скандалом добивающиеся своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
46. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
47. Я не теряю никогда оптимизма.
48. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.
49. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
50. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
51. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
52. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
53. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
54. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
55. Другие считают, что я равнодушный человек.
56. Что-нибудь решив, я часто, тем не менее, в решении сомневаюсь.
57. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
58. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.

59. Многие люди меня выводят из себя своим эгоизмом.
60. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
61. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
62. Я грызу ногти.
63. Другие говорят, что я избегаю проблем.
64. Я люблю выпить.
65. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
66. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
67. Я не люблю карьеристов.
68. Я много говорю неправды.
69. Фильмы для взрослых вызывают у меня отвращение.
70. Неприятности в моей жизни часто бывают из-за моего скверного характера.
71. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
72. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
73. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
74. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.
75. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя как ребенок.
76. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
77. Покойники меня не «трогают».
78. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
79. Многие люди вызывают у меня раздражение.
80. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
81. Я с трудом произношу непристойные слова.
82. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
83. Я хочу, чтобы меня считали чувственно привлекательным.
84. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
85. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательным.
86. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
87. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
88. Люди, лишённые морали, меня отталкивают.
89. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
90. Я часто влюбляюсь.
91. Другие считают, что я излишне объективен.
92. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека

Ключ

1 Витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 (n=10)

2 Регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 (n=17)

- 3 Заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 (n=10)
- 4 Заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 (n=11)
- 5 Проекція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 (n=12)
- 6 Компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 (n=10)
- 7 Гіперкомпенсація 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 (n=10)
- 8 Раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 (n=12)

Додаток А 5

Тест впевненості в собі (В.Г. Ромек)

1. Я слежу за тем, чтобы не испортить настроение другим.
2. В присутствии авторитетной персоны (начальства) я всегда смущаюсь.
3. Я довольно независимый человек
4. В спорах с близкими мне людьми я не вступаю в пререкания.
5. Я не чувствую себя неловко на рабочем месте, если появляется мой начальник.
6. Я легко выбираю линию поведения, которая позволяет достичь своих целей.
7. Я отказываюсь от многого, поскольку обстоятельства сильнее меня.
8. Я чувствую себя неловко, если другие предлагают мне свою помощь.
9. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.
10. Мне трудно открыто говорить о своих чувствах.
11. Я вынужден бороться со своей робостью.
12. Есть много вещей, которыми я могу гордиться.
13. Мне приходится скрывать свои чувства.
14. Если пауза в разговоре затянулась, то я чувствую себя очень неловко.
15. Я принимаю решения быстро, без долгих сомнений.
16. Мне нелегко потребовать чего-либо.
17. Я стесняюсь обращаться с моими служебными проблемами к начальству или сведущему человеку.
18. Я уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.
19. Если мне срочно нужен мой друг, то я звоню ему даже поздно ночью.
20. Часто я не решаюсь звонить в официальные учреждения.
21. Я не добиваюсь того, что мне нужно.
22. Если близкий и уважаемый мною родственник чем-то разозлит меня, то я предпочитаю скрыть свою злость и не говорить ему об этом.
23. Мне очень трудно начать разговор с незнакомым человеком.

24. У меня достаточно способностей и энергии, чтобы воплотить в жизнь задуманное.
25. Я избегаю говорить что-либо, что может обидеть других.
26. Если кто-либо смотрит, как я работаю, то это мне очень мешает.
27. Бывает, что мне приходят в голову мысли о моей неполноценности.
28. Я стараюсь не обременять друзей своими проблемами.
29. Я смущаюсь, если мне говорят комплимент.
30. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.

Таблиця перерахунку в значення за шкалами до тесту впевненості в собі

Шкали тесту

1. Впевненість у собі 3r; 6r; 9r; 12r; 15r; 18r; 21 24r; 27; 30r
2. Соціальна сміливість 2; 5r; 8; 11; 14; 17; 20; 23; 26; 29
3. Ініціатива в соціальних контактах 1; 4; 7; 10; 13; 16; 19r; 22; 25; 28

Значення за шкалами виходять простим підсумовуванням балів з усіх питань шкали. Підсумовуються значення одержувані наступним чином:

З прямих питань: ліва відповідь у бланку «1», середня – «2», права – «3»

По «зворотним» питанням (літера r): ліва відповідь у бланку «3», середня – «2», права – «1».

Шкала 1 – впевненість в собі-невпевненість в собі. Високі оцінки за шкалою-8-10 стенів - свідчать про виражену у досліджуваного здатності до прийняття рішень в складних ситуаціях, контролі власних дій і їх результатів.

Шкала 2 – соціальна сміливість-боязкість, сором'язливість. Твердження цієї шкали стосуються переважно емоційних процесів, які супроводжують вибір тієї чи іншої альтернативи поведінки і виникають при необхідності оцінки власних навичок і здібностей. Позитивні емоції, які супроводжують процес вибору певної альтернативи, представлені в показниках тесту високими – 8-10-значеннями за цією шкалою.

Шкала 3-ініціатива в соціальних контактах-пасивність. Високі значення за шкалою Шкала 3-ініціатива в соціальних контактах-пасивність. Високі значення за шкалою характеризують досліджуваного як ініціативного і заповзятливого в соціальних взаємодіях, здатного запропонувати власний

спосіб вирішення проблемної ситуації, зацікавленого в результативності взаємодії з людьми.

Додаток А 6

Тест соціального інтелекту (Дж. Гілфорд)

СУБТЕСТ № 1 «ІСТОРИЇ ІЗ ЗАВЕРШЕННЯМ»

У кожному завданні зліва розташований малюнок, що зображає певну ситуацію. Досліджуваний має визначити почуття і наміри діючих в ній персонажів і вибрати серед трьох малюнків праворуч той, який показує найбільш правдоподібний варіант продовження (завершення) даної ситуації.

Інструкція. У кожному завданні Ви повинні передбачити, що станеться після ситуації, зображеної на лівому малюнку, ґрунтуючись на почуттях і намірах діючих в ній персонажів.

СУБТЕСТ № 2 «ГРУППЫ ЭКСПРЕССИИ»

У цьому субтесті досліджуваний має справу з картинками, на яких зображені пози, жести, міміка, тобто виразні рухи, що відображають стан людини.

Інструкція. У кожному завданні субтесту серед чотирьох малюнків праворуч Ви повинні вибрати той, який підходить до групи з трьох малюнків зліва, тому що відображає подібний стан людини.

СУБТЕСТ № 3 «ВЕРБАЛЬНА ЕКСПРЕСІЯ»

У кожному завданні цього субтесту зліва написана фраза, яку одна людина говорить іншій, а праворуч перераховані три ситуації спілкування. Причому тільки в одній з них фраза, наведена зліва, придбає інший сенс.

Інструкція. У кожному завданні необхідно вибрати ту ситуацію спілкування, в якій задана зліва фраза придбає інше значення, буде пов'язана з іншим наміром, ніж в двох інших ситуаціях.

СУБТЕСТ № 4 «ІСТОРІЇ З ДОПОВНЕННЯМ»

Кожне завдання складається з восьми картинок. Чотири верхні картинки відображають певну історію, що відбувається з Фердинандом. Одна з цих картинок завжди пропущена. Вам необхідно вибрати серед чотирьох малюнків нижньогоряду той, який при підстановці на місце порожнього квадрата вгорі буде доповнювати історію з Фердинандом за змістом.

Інструкція. У кожному завданні необхідно знайти малюнок, що доповнює історію про Фердинанда за змістом.

Додаток А 7

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста)

Інструкція. Прочитайте парні висловлювання і визначте, яке з двох альтернативних висловлювань вам найбільше підходить. Якщо підходить висловлювання, записане зліва від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення «-2» або «-1». Якщо вам підходить праве висловлювання, то воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення "-2» або " 2 " вибираються в тому випадку, якщо оцінюване висловлювання виражено сильно. Якщо це висловлювання виражено слабо (слабкіше), то вибирається значення «-1» або «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, то вибирається значення «0».

1. Мне нравится заниматься физкультурой -2 -1 0 1 2 Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком -2 -1 0 1 2 Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок -2 -1 0 1 2 Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться -2 -1 0 1 2 «Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес -2 -1 0 1 2 Часто новое вызывает у меня раздражение
6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит -2 -1 0 1 2 Я человек спокойный и не люблю суетиться

7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям -2 -1 0 1 2 Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана -2 -1 0 1 2 Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков -2 -1 0 1 2 Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности -2 -1 0 1 2 Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности -2 -1 0 1 2 Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям -2 -1 0 1 2 Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем -2 -1 0 1 2 Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы -2 -1 0 1 2 Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее -2 -1 0 1 2 Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения -2 -1 0 1 2 Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек -2 -1 0 1 2 Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу -2 -1 0 1 2 Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения -2 -1 0 1 2 Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение -2 -1 0 1 2 Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу -2 -1 0 1 2 Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности -2 -1 0 1 2 Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек -2 -1 0 1 2 Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки -2 -1 0 1 2 Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле

25. Мне нравится мечтать -2 -1 0 1 2 Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство
27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать -2 -1 0 1 2 Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе -2 -1 0 1 2 Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю -2 -1 0 1 2 Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления -2 -1 0 1 2 Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми -2 -1 0 1 2 Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы -2 -1 0 1 2 Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела -2 -1 0 1 2 Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук -2 -1 0 1 2 Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность -2 -1 0 1 2 Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся -2 -1 0 1 2 Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе -2 -1 0 1 2 Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе -2 -1 0 1 2 У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени -2 -1 0 1 2 Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять -2 -1 0 1 2 Иногда я отношусь подозрительно к другим людям

43. Я обычно работаю добросовестно -2 -1 0 1 2 Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию -2 -1 0 1 2 Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение -2 -1 0 1 2 Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства
46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем -2 -1 0 1 2 Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми -2 -1 0 1 2 Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков -2 -1 0 1 2 У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние -2 -1 0 1 2 Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную -2 -1 0 1 2 Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания -2 -1 0 1 2 Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя -2 -1 0 1 2 Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее -2 -1 0 1 2 Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавальные шествия и демонстрации -2 -1 0 1 2 Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять -2 -1 0 1 2 Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить -2 -1 0 1 2 Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком -2 -1 0 1 2 Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя -2 -1 0 1 2 Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние

61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание -2 -1 0 1 2 Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать -2 -1 0 1 2 Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую -2 -1 0 1 2 Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения -2 -1 0 1 2 Обычно у меня ровное настроение
65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми -2 -1 0 1 2 Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола -2 -1 0 1 2 Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком -2 -1 0 1 2 Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план -2 -1 0 1 2 Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное -2 -1 0 1 2 Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра -2 -1 0 1 2 Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе -2 -1 0 1; 2 В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим -2 -1 0 1 2 Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу -2 -1 0 1 2 Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу -2 -1 0 1 2 Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое -2 -1 0 1 2 Я не хотел бы ничего в себе менять

Характерологічні ознаки, які можуть бути визначені у досліджуваного за допомогою первинних факторів «Великої п'ятірки».

1. Екстраверсія-інтроверсія

1.1. Активність-пасивність

1.2. Домінування-підпорядкованість

- 1.3. Товарицькість-замкнутість
- 1.4. Пошук вражень-уникнення вражень,
- 1.5. Прояв-уникнення почуття провини
- 2. Прихильність-відособленість**
 - 2.1. Тепло-байдужість
 - 2.2. Співпраця-суперництво
 - 2.3. Довірливість-підозрілість
 - 2.4. Розуміння-нерозуміння
 - 2.5. Повага інших-самоповага
- 3. Самоконтроль-імпульсивність**
 - 3.1. Акуратність-неакуратність (відсутність акуратності)
 - 3.2. Наполегливість-відсутність наполегливості
 - 3.3. Відповідальність-безвідповідальність
 - 3.4. Самоконтроль поведінки-імпульсивність (відсутність самоконтролю)
 - 3.5. Передбачливість-безпечність
- 4. Емоційна стійкість-емоційна нестійкість**
 - 4.1. Тривожність-безтурботність
 - 4.2. Напруженість-розслабленість
 - 4.3. Депресивність-емоційна комфортність
 - 4.4. Самокритика-самодостатність
 - 4.5 емоційна лабільність-емоційна стабільність
- 5. Експресивність-практичність**
 - 5.1. Цікавість-консерватизм
 - 5.2. Допитливість-реалістичність
 - 5.3. Артистичність-відсутність артистичності
 - 5.4. Сенситивність-нечутливість
 - 5.5. Пластичність-ригідність

Додаток А 8

Тест оцінки комунікативних умінь (А.Карелін)

Інструкція. Відзначте ситуації, які викликають у Вас незадоволення або досаду і роздратування при бесіді з будь-якою людиною.

Варіанти ситуацій

1. Собеседник не дає мені шанса висказатися, у мене є, що сказати, але немає можливості вставити слово.
2. Собеседник постійно прериває мене в час бесіди.
3. Собеседник ніколи не дивиться в очі в час розмови, і я не впевнений, слухає чи він мене.
4. Розмова з таким партнером часто викликає почуття марної витрати часу.
5. Собеседник постійно суетиться, ручки і папір займають його більше, ніж мої слова.
6. Собеседник ніколи не посміється. У мене виникає почуття невдоволення і тривоги.
7. Собеседник відволікає мене питаннями і коментарями.
8. Що б я ні сказав, собеседник завжди охолоджує мою горю.
9. Собеседник завжди намагається опровергнуть мене.
10. Собеседник перебільшує значення слів і складає в них інше значення.
11. Коли я ставлю питання, собеседник змушує мене захищатися.
12. Іноді собеседник переспрашує мене, роблячи вигляд, що не чує.
13. Собеседник, не дослухав до кінця, перебиває мене тільки тому, щоб погодитися.

14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы с этим не согласны?»

Підраховують відсоток ситуацій, що викликають у досліджуваного досаду і роздратування.

- 70%-100% - він поганий співрозмовник. Йому необхідно працювати над собою і вчитися слухати.
- 40%-70% - йому притаманні деякі недоліки. Він критично ставиться до висловлювання. Йому ще бракує деяких достоїнств хорошого співрозмовника, йому слід уникати поспішних висновків, не загострювати увагу на манері говорити, не шукати прихований сенс сказаного, не монополізувати розмову.
- 10%-40% - він хороший співрозмовник, але іноді відмовляє партнеру в повній увазі. Слід повторювати ввічливо його висловлювання, давати йому час розкрити свою думку повністю, пристосовуючи свій темп мислення до його мовлення.
- 0%-10% - він відмінний співрозмовник. Він вміє слухати. Його стиль спілкування може стати прикладом для оточуючих.

Додаток А 8

Оцінка емоційної зрілості (О. Я. Чебикін)

1. Можно ли сказать, что на Ваши чувства красноречиво указывает Ваше лицо?
2. Ваша озабоченность сказывается на знакомых?
3. Переключаетесь ли Вы в общении с одного настроения на другое?(Например, с веселого на серьезное и наоборот.)
4. Можно ли сказать, что в процессе общения с людьми Вы научились управлять их эмоциями?
5. Часто ли Вы наблюдаете интерес окружающих к Вашим действиям?
6. Всегда ли помогает Вам ваше перемещение, движение рук, когда Вы ведете рассказ?
7. Способны ли Вы удачно копировать(пародировать) лица и движения?
8. Всегда ли Вы понимаете юмор других?
9. Вам нравится, когда Вас критикуют?
10. Легко ли Вы заражаетесь настроением других?
11. Часто ли Вы испытываете жалость к людям?
12. Можете ли Вы заставить себя быстро успокоиться, если Вы сильно взволнованы?

13. Влияет ли изменение вашего голоса на окружающих?
14. Можно ли сказать, что вы пользуетесь авторитетом у товарищей?
15. Вам приятно, когда Вас хвалят?
16. Всегда ли Вы сопереживаете литературным героям?
17. Испытываете ли Вы перед началом работы, учебы вялость или апатию?
18. Знающие Вас люди сопереживают с Вами, когда Вы этого хотите?
19. Попросите ли Вы снизить оценку на экзамене, если посчитаете, что она завышена?
20. Всегда ли Ваша улыбка и смех увлекают окружающих?
21. Проводите ли Вы подготовку своего состояния словами приказа самому себе или другими приемами, когда приступаете к ответственной работе?
22. Возникает ли у вас изменение сердцебиения, дыхания, слезы и т.п., когда наблюдаете остродраматические или положительно разрешающиеся ситуации?
23. Можете ли Вы сохранить свое лицо бесстрастным, когда сильно взволнованы?
24. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам не нравятся?
25. Повышаете ли Вы голос, когда говорите с разозлившимся Вас человеком?
26. Можно ли сказать, что Вы всегда пользуетесь доверием на работе, учебе?
27. Можете ли Вы своим взглядом привлечь внимание окружающих?
28. Могут ли окружающие по вашему лицу определить Ваше настроение?
29. Часто ли ваши рассказы удивляют, вызывают интерес у окружающих?
30. Скрываете ли Вы свое волнение на работе(учебе)?
31. Суеверны ли Вы в чем-нибудь(хотя бы мысленно)?
32. Могли бы Вы объясниться жестами с человеком, не знающим Вашего языка?
33. Всегда ли Вы говорите правду, не считаясь с тем, что Вам это иногда не выгодно?
34. Можете ли Вы сказать, что чувствуете и хорошо понимаете настроение окружающих Вас людей при общении?
35. Ваши указания выполняются быстро?
36. Часто ли окружающие проявляют любознательность к тому, что Вы делаете?

| вік | 11 -13 років | | | | 16-17 років | | | |
|----------|--------------|-------|-------|-------|-------------|-------|-------|-------|
| низький | 0-4 | 0-4 | 0-4 | 0-15 | 0-4 | 0-4 | 0-5 | 0-16 |
| середній | 5-8 | 5-8 | 5-9 | 16-24 | 5-8 | 5-9 | 6-10 | 17-25 |
| високий | 9-12 | 9-12 | 10-12 | 25-36 | 9-12 | 10-12 | 11-12 | 26-36 |
| вік | 14-15 років | | | | 18-23 років | | | |
| низький | 0-3 | 0-4 | 0-3 | 0-14 | 0-5 | 0-5 | 0-6 | 0-19 |
| середній | 4-8 | 5-9 | 4-9 | 15-25 | 6-10 | 6-10 | 7-10 | 20-28 |
| високий | 9-12 | 10-12 | 10-12 | 26-36 | 11-12 | 11-12 | 11-12 | 29-36 |

| Рівень | Характеристика рівнів | | |
|----------|---|--|---|
| | Ек | С | Ем |
| Низький | Ваші емоції слабо проявляються в міміці, жестах, голосі, ви не виразні. Вашому співрозмовнику важко зрозуміти, що ви відчуваєте, про що думаєте | Вам важко керувати своїми емоціями. Вас не назвеш стриманою людиною. Часто ця нестриманість ускладнює спілкування з людьми | У спілкуванні з оточуючими ви досягаєте взаєморозуміння на розумовому рівні, не довіряючи своїй інтуїції, яка розвинена слабкіше, ніж логіка |
| Середній | Ви досить виразні, емоції часто прориваються назовні. У розмові ваші жести і міміка несуть не менше сенсу, ніж мова. | Ви здатні регулювати свої емоції, стримувати ті почуття, які є неконструктивними, і створювати позитивний настрій навіть на нецікаву, але дуже значиму для Вас діяльність. | У спілкуванні з оточуючими досягти взаєморозуміння вам часто допомагає здатність проникнути у внутрішній світ співрозмовника, відчути його настрій, зрозуміти його інтереси |
| Високий | Ви настільки виразні, що по вашому обличчю легко зрозуміти, які почуття ви | Ви успішно підпорядковуєте свою емоційну сферу розуму, здатні стримувати | Ви володієте високою розвиненою здатністю відчувати і розуміти настрій інших людей. У |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | відчуваєте. Навколишні вважають Вас дуже емоційним. Ваше обличчя ніколи не буває "кам'яним", Ваша мова багата інтонаціями, а жести допомагають висловити Вашу думку. Все це значною мірою допомагає вам бути зрозумілим іншими. | неконструктивні емоції і викликати позитивне ставлення до діяльності, якщо вона наближає Вас до поставленої мети. | спілкуванні з оточуючими вам часто допомагає добре розвинена інтуїція, здатність проникнути у внутрішній світ співрозмовника |
| При цьому спрямованість «Екстра» 4 бали і вище | Ви настільки експресивні, що оточуючі вас люди часто заражаються Вашим настроєм. | Ви здатні захопити, зацікавити, а іноді і змусити оточуючих діяти в Ваших інтересах. | Ці здібності дозволяють вам розібратися в мотивації поведінки інших людей, що забезпечує можливість регуляції поведінки оточуючих відповідно до поставлених перед спільною діяльністю завданнями |

Високі значення за шкалою експресивності свідчать про яскраве вираження емоцій на обличчі, в діях людини, їх емоційної заразливості, здатності передавати свій настрій оточуючим, трансформувати в їхню поведінку. Особистісний рівень емоційної експресивності (Інтроекспресивність): різноманітність та красномовність виразу почуттів на обличчі у рухах, жестах інтонації, відсутність скутості, а навпаки, здатність адекватно виражати свої емоції без придушення. Міжособистісний рівень емоційної експресивності (Екстраекспресивність): вміння залучати експресивні засоби вираження емоцій у спілкуванні, навмисно та цілеспрямовано виражати емоційний стан, відривати експресію від переживань, маскувати, замінювати вираження одного почуття іншим.

Високий рівень саморегуляції вказує на те, що людина у спілкуванні здатна добре регулювати свої емоції й таким чином впливати на організацію поведінки оточуючих. Особистісний рівень емоційної саморегуляції:

здатність стримувати занадто сильні, небажані емоційні прояви, довільно та опосередковано керувати вираженням, переживанням та породженням емоції, володіння прийомами стабілізації й тонизування свого емоційного стану відповідно ситуації та доцільності. Міжособистісний рівень емоційної саморегуляції: вміння створювати специфічні емоціогенні ситуації, що сприяють підвищенню ефективності спільної діяльності, володіння різноманітними засобами, що допомагають зосереджувати увагу, викликати інтерес оточуючих до певних об'єктів та подій, стримувати їхні небажані емоційні реакції, що перешкоджають діяльності та ін.

Високі значення за шкалою емпатії відображує глибоке розуміння людиною різноманітних життєвих обставин інших людей, здатність викликати в них довіру й таким чином впливати на їхню поведінку та дії. Особистісний рівень емпатії: вміння розбиратися в емоційному стані оточуючих, здатність співчувати та співпереживати їм, розуміти чинники їхньої поведінки. Ознаками цього рівня є висока чутливість до переживань іншої людини, точна ідентифікація її емоцій, якостей особистості та відношень по вербальним та невербальним характеристикам поведінки, розуміння настрою партнерів по спілкуванню, а також прогнозування їхніх емоційних реакцій, що можуть виникнути у тому чи іншому випадку. Екстраемпатія характеризується здатністю адекватно використовувати емпатійні здібності як засіб регуляції відносин у спілкуванні.

Додаток Б

**Індивідуальні дані показників копінг-поведінки, упевненості у собі,
комунікативних вмінь та емоційної зрілості учасників експерименту**

Таблиця Б.1

Індивідуальні дані, отримані до початку експерименту

| Шифр | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникання | Планування розв'язання проблеми | Позитивна переоцінка | Упевненість у собі | Соціальна сміливість | Ініціативність у спілкуванні | Комунікативні уміння | Експресивність | Саморегуляція | Емпатія | Емоційна зрілість |
|------|--------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | 43 | 48 | 32 | 49 | 43 | 43 | 32 | 42 | 8 | 6 | 8 | 20 | 10 | 7 | 9 | 26 |
| 2 | 51 | 61 | 55 | 46 | 61 | 58 | 44 | 42 | 8 | 7 | 9 | 28 | 9 | 9 | 9 | 27 |
| 3 | 54 | 38 | 56 | 44 | 43 | 37 | 53 | 50 | 7 | 6 | 3 | 28 | 9 | 6 | 9 | 24 |
| 4 | 59 | 51 | 42 | 44 | 34 | 53 | 63 | 58 | 7 | 6 | 4 | 32 | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 5 | 59 | 48 | 49 | 52 | 47 | 68 | 38 | 53 | 6 | 3 | 3 | 40 | 7 | 4 | 7 | 18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|
| 6 | 45 | 40 | 32 | 44 | 43 | 48 | 63 | 34 | 5 | 3 | 2 | 52 | 6 | 6 | 4 | 16 |
| 7 | 57 | 33 | 32 | 44 | 52 | 43 | 44 | 45 | 5 | 2 | 6 | 48 | 8 | 9 | 4 | 21 |
| 8 | 51 | 65 | 49 | 52 | 52 | 53 | 53 | 45 | 4 | 2 | 4 | 60 | 6 | 3 | 5 | 14 |
| 9 | 45 | 38 | 49 | 44 | 39 | 37 | 63 | 45 | 9 | 8 | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 28 |
| 10 | 59 | 65 | 49 | 62 | 47 | 58 | 49 | 64 | 10 | 9 | 6 | 4 | 12 | 9 | 10 | 31 |
| 11 | 39 | 48 | 42 | 34 | 39 | 48 | 53 | 48 | 6 | 4 | 5 | 40 | 5 | 5 | 7 | 17 |
| 12 | 55 | 61 | 42 | 62 | 61 | 53 | 38 | 64 | 5 | 3 | 7 | 52 | 5 | 3 | 3 | 11 |
| 13 | 35 | 41 | 55 | 44 | 43 | 43 | 60 | 45 | 10 | 9 | 6 | 4 | 10 | 9 | 11 | 30 |
| 14 | 35 | 58 | 49 | 55 | 43 | 50 | 44 | 42 | 6 | 6 | 9 | 40 | 6 | 5 | 7 | 18 |
| 15 | 55 | 61 | 37 | 52 | 39 | 48 | 60 | 50 | 7 | 7 | 4 | 32 | 7 | 4 | 5 | 16 |
| 16 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 68 | 41 | 72 | 9 | 5 | 6 | 8 | 9 | 11 | 9 | 29 |
| 17 | 55 | 55 | 45 | 44 | 30 | 58 | 53 | 40 | 8 | 6 | 7 | 20 | 7 | 8 | 8 | 23 |

Продовження табл. Б.1

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 45 | 61 | 62 | 49 | 39 | 61 | 53 | 58 | 7 | 1 | 2 | 32 | 3 | 4 | 7 | 14 |
| 19 | 45 | 55 | 49 | 40 | 61 | 58 | 60 | 37 | 4 | 2 | 4 | 60 | 4 | 1 | 4 | 9 |
| 20 | 51 | 61 | 56 | 49 | 52 | 58 | 49 | 53 | 8 | 2 | 8 | 20 | 9 | 11 | 8 | 28 |
| 21 | 63 | 51 | 49 | 65 | 39 | 55 | 63 | 64 | 4 | 4 | 6 | 60 | 3 | 2 | 5 | 10 |
| 22 | 59 | 41 | 37 | 57 | 34 | 55 | 49 | 56 | 6 | 7 | 2 | 40 | 8 | 4 | 7 | 19 |
| 23 | 39 | 51 | 38 | 58 | 34 | 55 | 49 | 50 | 3 | 3 | 3 | 68 | 5 | 3 | 1 | 9 |
| 24 | 59 | 55 | 49 | 66 | 52 | 58 | 63 | 58 | 4 | 1 | 3 | 60 | 4 | 7 | 3 | 14 |
| 25 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 68 | 41 | 72 | 8 | 7 | 5 | 20 | 8 | 9 | 7 | 24 |
| 26 | 59 | 58 | 49 | 44 | 52 | 61 | 53 | 58 | 4 | 2 | 5 | 60 | 6 | 6 | 3 | 15 |
| 27 | 51 | 46 | 32 | 49 | 39 | 50 | 63 | 61 | 7 | 4 | 3 | 28 | 6 | 7 | 7 | 20 |
| 28 | 55 | 38 | 55 | 55 | 43 | 58 | 35 | 37 | 9 | 6 | 5 | 12 | 10 | 11 | 11 | 32 |
| 29 | 59 | 38 | 35 | 46 | 52 | 45 | 47 | 48 | 7 | 5 | 6 | 32 | 5 | 3 | 7 | 15 |
| 30 | 51 | 48 | 35 | 52 | 39 | 50 | 63 | 61 | 9 | 7 | 7 | 12 | 8 | 10 | 11 | 29 |
| 31 | 55 | 55 | 52 | 49 | 47 | 58 | 60 | 58 | 7 | 1 | 3 | 32 | 6 | 6 | 9 | 21 |
| 32 | 51 | 55 | 45 | 62 | 43 | 61 | 63 | 61 | 7 | 5 | 6 | 32 | 5 | 7 | 9 | 21 |
| 33 | 63 | 68 | 59 | 55 | 47 | 58 | 44 | 56 | 8 | 6 | 5 | 20 | 11 | 8 | 10 | 29 |
| 34 | 43 | 68 | 49 | 46 | 52 | 61 | 49 | 61 | 8 | 6 | 6 | 20 | 8 | 8 | 8 | 24 |
| 35 | 51 | 75 | 62 | 55 | 47 | 61 | 53 | 69 | 10 | 8 | 6 | 0 | 11 | 7 | 11 | 29 |
| 36 | 51 | 43 | 49 | 55 | 43 | 45 | 53 | 64 | 9 | 7 | 7 | 12 | 8 | 9 | 8 | 25 |
| 37 | 54 | 68 | 56 | 40 | 61 | 71 | 53 | 69 | 9 | 7 | 6 | 12 | 8 | 6 | 9 | 23 |
| 38 | 59 | 78 | 52 | 40 | 30 | 45 | 63 | 61 | 6 | 4 | 5 | 40 | 9 | 5 | 7 | 21 |
| 39 | 54 | 41 | 42 | 44 | 52 | 45 | 49 | 61 | 8 | 5 | 6 | 20 | 9 | 10 | 5 | 24 |
| 40 | 51 | 41 | 28 | 49 | 34 | 37 | 44 | 37 | 6 | 5 | 5 | 40 | 5 | 2 | 4 | 11 |
| 41 | 39 | 48 | 45 | 46 | 30 | 40 | 49 | 37 | 6 | 9 | 8 | 40 | 9 | 4 | 9 | 22 |
| 42 | 63 | 43 | 49 | 58 | 39 | 50 | 63 | 56 | 7 | 5 | 5 | 32 | 11 | 8 | 9 | 28 |
| 43 | 51 | 45 | 59 | 65 | 39 | 41 | 53 | 48 | 6 | 3 | 3 | 40 | 7 | 4 | 6 | 17 |
| 44 | 45 | 61 | 65 | 52 | 39 | 53 | 60 | 64 | 6 | 4 | 3 | 40 | 4 | 3 | 4 | 11 |
| 45 | 45 | 78 | 49 | 37 | 47 | 66 | 60 | 64 | 9 | 6 | 6 | 12 | 11 | 11 | 12 | 34 |
| 46 | 51 | 55 | 37 | 52 | 56 | 55 | 60 | 64 | 5 | 3 | 2 | 48 | 5 | 4 | 7 | 16 |
| 47 | 35 | 65 | 45 | 62 | 43 | 58 | 49 | 53 | 6 | 4 | 3 | 40 | 8 | 6 | 7 | 21 |
| 48 | 59 | 55 | 32 | 55 | 39 | 68 | 60 | 58 | 7 | 5 | 6 | 28 | 10 | 8 | 10 | 28 |

Таблиця Б.2

Індивідуальні дані, отримані після закінчення експерименту

| Шифр | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникання | Планування розв'язання проблеми | Позитивна переоцінка | Упевненість у собі | Соціальна сміливість | Ініціативність у спілкуванні | Комунікативні уміння | Експресивність | Саморегуляція | Емпатія | Емоційна зрілість |
|------|--------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|----------------|---------------|---------|-------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 1 | 47 | 48 | 35 | 52 | 47 | 43 | 41 | 45 | 8 | 6 | 8 | 16 | 10 | 8 | 11 | 29 |
| 2 | 39 | 58 | 52 | 43 | 56 | 55 | 47 | 53 | 7 | 7 | 8 | 20 | 10 | 7 | 10 | 27 |
| 3 | 54 | 38 | 56 | 44 | 52 | 37 | 57 | 53 | 8 | 7 | 5 | 24 | 9 | 9 | 10 | 28 |
| 4 | 55 | 48 | 45 | 46 | 43 | 50 | 66 | 58 | 8 | 7 | 5 | 24 | 8 | 8 | 9 | 25 |
| 5 | 59 | 48 | 35 | 52 | 47 | 61 | 44 | 56 | 7 | 6 | 4 | 28 | 7 | 9 | 9 | 25 |
| 6 | 43 | 40 | 35 | 44 | 47 | 48 | 63 | 53 | 6 | 5 | 5 | 32 | 7 | 6 | 7 | 20 |
| 7 | 51 | 33 | 45 | 58 | 52 | 43 | 47 | 48 | 7 | 5 | 6 | 36 | 9 | 9 | 7 | 25 |
| 8 | 51 | 58 | 49 | 46 | 52 | 47 | 57 | 58 | 6 | 5 | 5 | 32 | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 9 | 45 | 38 | 49 | 44 | 43 | 39 | 63 | 53 | 9 | 7 | 7 | 4 | 9 | 7 | 10 | 26 |
| 10 | 51 | 61 | 52 | 55 | 52 | 55 | 56 | 64 | 9 | 9 | 6 | 4 | 10 | 9 | 9 | 28 |
| 11 | 43 | 45 | 38 | 43 | 39 | 48 | 57 | 56 | 9 | 6 | 6 | 32 | 7 | 8 | 11 | 26 |
| 12 | 47 | 58 | 42 | 62 | 52 | 53 | 44 | 64 | 8 | 6 | 6 | 36 | 7 | 5 | 7 | 19 |
| 13 | 35 | 41 | 59 | 44 | 47 | 43 | 60 | 53 | 9 | 9 | 6 | 8 | 9 | 8 | 10 | 27 |
| 14 | 51 | 55 | 52 | 52 | 43 | 47 | 47 | 56 | 8 | 6 | 9 | 32 | 6 | 6 | 7 | 19 |
| 15 | 47 | 61 | 37 | 49 | 39 | 48 | 60 | 58 | 7 | 6 | 6 | 28 | 6 | 6 | 7 | 19 |
| 16 | 55 | 68 | 59 | 49 | 52 | 61 | 50 | 66 | 9 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 8 | 28 |
| 17 | 51 | 51 | 49 | 44 | 43 | 55 | 57 | 53 | 8 | 7 | 7 | 16 | 7 | 8 | 8 | 23 |
| 18 | 45 | 58 | 62 | 46 | 39 | 53 | 63 | 58 | 8 | 4 | 5 | 24 | 6 | 7 | 8 | 21 |
| 19 | 43 | 55 | 45 | 43 | 61 | 53 | 63 | 48 | 7 | 3 | 5 | 44 | 7 | 5 | 8 | 20 |
| 20 | 51 | 61 | 56 | 46 | 52 | 55 | 49 | 58 | 7 | 5 | 8 | 20 | 9 | 8 | 9 | 26 |
| 21 | 51 | 51 | 52 | 62 | 43 | 53 | 63 | 61 | 6 | 5 | 7 | 36 | 4 | 5 | 7 | 16 |
| 22 | 59 | 38 | 37 | 57 | 39 | 47 | 49 | 58 | 6 | 6 | 4 | 28 | 9 | 6 | 10 | 25 |

Продовження табл. Б.2

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 23 | 39 | 51 | 42 | 58 | 43 | 55 | 56 | 56 | 7 | 5 | 4 | 36 | 7 | 5 | 5 | 17 |
| 24 | 55 | 48 | 49 | 66 | 47 | 53 | 63 | 58 | 6 | 4 | 5 | 44 | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 25 | 55 | 72 | 59 | 55 | 47 | 63 | 57 | 69 | 9 | 8 | 6 | 16 | 8 | 7 | 8 | 23 |
| 26 | 55 | 55 | 52 | 44 | 52 | 61 | 57 | 58 | 6 | 4 | 5 | 48 | 7 | 8 | 7 | 22 |
| 27 | 51 | 46 | 38 | 52 | 43 | 50 | 63 | 61 | 8 | 5 | 5 | 24 | 7 | 9 | 9 | 25 |
| 28 | 55 | 38 | 52 | 58 | 47 | 58 | 44 | 50 | 9 | 6 | 6 | 8 | 9 | 11 | 9 | 29 |
| 29 | 51 | 34 | 38 | 49 | 52 | 45 | 53 | 56 | 8 | 6 | 6 | 32 | 5 | 7 | 9 | 21 |
| 30 | 51 | 45 | 42 | 55 | 43 | 50 | 63 | 61 | 9 | 8 | 8 | 12 | 8 | 7 | 10 | 25 |
| 31 | 55 | 51 | 52 | 49 | 43 | 53 | 57 | 61 | 8 | 3 | 4 | 24 | 9 | 6 | 9 | 24 |
| 32 | 51 | 55 | 42 | 58 | 43 | 58 | 63 | 64 | 8 | 5 | 6 | 32 | 7 | 7 | 9 | 23 |
| 33 | 59 | 61 | 55 | 55 | 52 | 55 | 50 | 58 | 9 | 7 | 6 | 24 | 10 | 8 | 9 | 27 |
| 34 | 43 | 58 | 49 | 43 | 52 | 61 | 49 | 61 | 8 | 6 | 7 | 20 | 8 | 9 | 9 | 26 |
| 35 | 47 | 75 | 59 | 58 | 43 | 55 | 57 | 66 | 9 | 8 | 6 | 4 | 11 | 8 | 10 | 29 |
| 36 | 51 | 43 | 52 | 55 | 43 | 47 | 57 | 64 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 26 |
| 37 | 54 | 68 | 56 | 43 | 56 | 63 | 60 | 69 | 9 | 7 | 7 | 12 | 7 | 6 | 9 | 22 |
| 38 | 55 | 75 | 52 | 46 | 34 | 42 | 63 | 58 | 8 | 5 | 7 | 28 | 9 | 7 | 6 | 22 |
| 39 | 54 | 45 | 45 | 44 | 47 | 45 | 56 | 66 | 8 | 5 | 6 | 16 | 8 | 7 | 9 | 24 |
| 40 | 51 | 45 | 35 | 46 | 34 | 42 | 53 | 56 | 8 | 6 | 5 | 32 | 5 | 8 | 7 | 20 |
| 41 | 36 | 45 | 45 | 43 | 39 | 40 | 56 | 48 | 7 | 9 | 8 | 24 | 9 | 6 | 9 | 24 |
| 42 | 63 | 43 | 52 | 58 | 43 | 47 | 63 | 58 | 8 | 7 | 5 | 32 | 10 | 8 | 7 | 25 |
| 43 | 51 | 45 | 59 | 62 | 43 | 41 | 53 | 56 | 7 | 4 | 4 | 36 | 7 | 6 | 6 | 19 |
| 44 | 45 | 58 | 65 | 52 | 39 | 53 | 60 | 64 | 8 | 5 | 5 | 32 | 4 | 6 | 7 | 17 |
| 45 | 45 | 75 | 45 | 43 | 43 | 58 | 63 | 61 | 9 | 6 | 6 | 12 | 10 | 7 | 11 | 28 |
| 46 | 47 | 58 | 37 | 58 | 52 | 55 | 57 | 64 | 8 | 5 | 4 | 40 | 6 | 4 | 6 | 16 |
| 47 | 35 | 65 | 45 | 62 | 43 | 55 | 56 | 58 | 7 | 5 | 4 | 40 | 8 | 8 | 6 | 22 |
| 48 | 55 | 58 | 38 | 58 | 43 | 61 | 60 | 58 | 8 | 5 | 6 | 24 | 9 | 8 | 11 | 28 |

Додаток В

Індивідуальні показники копінг-стратегій у підлітковій, юнацькій вибірці та вибірці середнього віку (перший, другий періоди)

Таблиця В. 1

Індивідуальні показники копінг-стратегій у підлітковій вибірці

| № | Конфронтатія | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча - уникнення | Планування вирішення проблеми | Позитивна переоцінка |
|----|--------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-------------------|-------------------------------|----------------------|
| 1 | 45 | 59 | 41 | 45 | 43 | 55 | 37 | 45 |
| 2 | 57 | 49 | 50 | 42 | 47 | 54 | 56 | 53 |
| 3 | 63 | 51 | 45 | 58 | 52 | 68 | 44 | 64 |
| 4 | 86 | 65 | 55 | 43 | 52 | 76 | 25 | 37 |
| 5 | 55 | 38 | 38 | 49 | 56 | 55 | 50 | 61 |
| 6 | 41 | 56 | 56 | 63 | 43 | 52 | 43 | 42 |
| 7 | 54 | 59 | 50 | 66 | 51 | 72 | 56 | 51 |
| 8 | 57 | 59 | 56 | 60 | 51 | 67 | 46 | 53 |
| 9 | 60 | 71 | 34 | 42 | 51 | 58 | 49 | 45 |
| 10 | 59 | 45 | 59 | 37 | 43 | 58 | 41 | 42 |
| 11 | 45 | 46 | 59 | 27 | 55 | 47 | 49 | 37 |
| 12 | 59 | 41 | 52 | 49 | 56 | 32 | 47 | 60 |
| 13 | 43 | 50 | 42 | 31 | 52 | 61 | 35 | 42 |
| 14 | 55 | 58 | 55 | 52 | 61 | 55 | 50 | 58 |
| 15 | 51 | 59 | 53 | 54 | 59 | 69 | 56 | 59 |
| 16 | 67 | 45 | 45 | 52 | 61 | 53 | 57 | 58 |
| 17 | 45 | 46 | 62 | 48 | 51 | 49 | 56 | 48 |
| 18 | 32 | 58 | 55 | 40 | 61 | 61 | 56 | 59 |
| 19 | 47 | 55 | 49 | 46 | 39 | 61 | 41 | 46 |
| 20 | 71 | 65 | 52 | 37 | 39 | 71 | 44 | 50 |
| 21 | 57 | 59 | 34 | 36 | 43 | 52 | 30 | 42 |
| 22 | 70 | 68 | 62 | 42 | 55 | 61 | 59 | 50 |
| 23 | 59 | 55 | 52 | 46 | 61 | 74 | 57 | 48 |
| 24 | 67 | 54 | 59 | 55 | 43 | 61 | 41 | 53 |
| 25 | 63 | 59 | 44 | 54 | 47 | 56 | 59 | 67 |
| 26 | 51 | 51 | 55 | 62 | 60 | 50 | 60 | 61 |
| 27 | 67 | 58 | 55 | 46 | 43 | 68 | 47 | 50 |
| 28 | 67 | 61 | 55 | 46 | 43 | 68 | 44 | 40 |
| 29 | 55 | 1 | 62 | 37 | 47 | 66 | 47 | 56 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 30 | 55 | 56 | 49 | 49 | 43 | 50 | 57 | 56 |
| 31 | 63 | 58 | 49 | 46 | 56 | 68 | 35 | 53 |
| 32 | 43 | 58 | 35 | 43 | 56 | 50 | 53 | 56 |
| 33 | 59 | 55 | 49 | 62 | 47 | 66 | 50 | 53 |
| 34 | 51 | 62 | 50 | 63 | 47 | 74 | 56 | 56 |
| 35 | 43 | 51 | 59 | 49 | 61 | 53 | 53 | 48 |
| 36 | 43 | 65 | 49 | 37 | 30 | 55 | 30 | 34 |
| 37 | 43 | 41 | 55 | 37 | 43 | 58 | 53 | 50 |
| 38 | 39 | 41 | 55 | 46 | 43 | 50 | 57 | 45 |
| 39 | 32 | 48 | 25 | 25 | 17 | 53 | 19 | 26 |
| 40 | 43 | 41 | 45 | 49 | 52 | 53 | 53 | 64 |
| 41 | 51 | 45 | 45 | 58 | 47 | 47 | 60 | 64 |
| 42 | 35 | 62 | 37 | 30 | 43 | 54 | 24 | 32 |
| 43 | 59 | 68 | 49 | 49 | 56 | 68 | 41 | 42 |
| 44 | 63 | 65 | 55 | 49 | 56 | 82 | 53 | 40 |
| 45 | 35 | 62 | 37 | 30 | 43 | 54 | 24 | 32 |
| 46 | 57 | 62 | 56 | 51 | 67 | 67 | 66 | 53 |
| 47 | 54 | 56 | 41 | 54 | 43 | 49 | 59 | 61 |
| 48 | 63 | 65 | 50 | 57 | 47 | 58 | 66 | 53 |
| 49 | 63 | 65 | 50 | 42 | 59 | 74 | 62 | 50 |
| 50 | 55 | 58 | 35 | 55 | 61 | 68 | 57 | 58 |

Таблиця В. 2

Індивідуальні показники копінг-стратегій у юнацькій вибірці

| | Кон фрон тація | Дистан ціюван ня | Само онт роль | По- шук соці- аль- ної під трим- ки | Прий няття відпо відаль ності | Втеча – уник- нення | Плану- вання вирішен- ня пробле- ми | Пози- тив- на пере- оцін- ка |
|----|----------------------|------------------------|---------------------|---|---|---------------------------|--|---|
| 1 | 32 | 51 | 38 | 62 | 47 | 47 | 53 | 48 |
| 2 | 63 | 58 | 52 | 55 | 60 | 68 | 38 | 64 |
| 3 | 51 | 61 | 52 | 49 | 34 | 47 | 50 | 42 |
| 4 | 28 | 41 | 35 | 52 | 56 | 42 | 32 | 53 |
| 5 | 47 | 55 | 52 | 56 | 47 | 42 | 63 | 58 |
| 6 | 59 | 55 | 49 | 46 | 47 | 55 | 50 | 64 |
| 7 | 47 | 58 | 42 | 55 | 47 | 61 | 60 | 53 |
| 8 | 55 | 68 | 45 | 43 | 52 | 71 | 60 | 53 |
| 9 | 47 | 55 | 55 | 62 | 61 | 68 | 53 | 66 |
| 10 | 67 | 58 | 59 | 43 | 52 | 66 | 50 | 69 |
| 11 | 55 | 61 | 49 | 62 | 52 | 58 | 50 | 58 |
| 12 | 32 | 51 | 25 | 55 | 43 | 31 | 57 | 42 |
| 13 | 32 | 65 | 62 | 40 | 39 | 66 | 57 | 61 |
| 14 | 28 | 58 | 38 | 43 | 52 | 42 | 47 | 34 |
| 15 | 47 | 48 | 42 | 55 | 47 | 47 | 57 | 42 |
| 16 | 51 | 48 | 49 | 34 | 43 | 63 | 47 | 50 |
| 17 | 59 | 58 | 55 | 68 | 52 | 66 | 60 | 74 |
| 18 | 55 | 55 | 59 | 43 | 39 | 53 | 63 | 58 |
| 19 | 55 | 51 | 38 | 52 | 47 | 68 | 47 | 64 |
| 20 | 47 | 55 | 72 | 62 | 65 | 50 | 63 | 64 |
| 21 | 24 | 31 | 18 | 49 | 39 | 31 | 50 | 53 |
| 22 | 47 | 55 | 49 | 28 | 47 | 42 | 57 | 64 |
| 23 | 51 | 65 | 49 | 58 | 60 | 82 | 50 | 48 |
| 24 | 51 | 61 | 55 | 43 | 61 | 61 | 60 | 61 |
| 25 | 43 | 38 | 45 | 22 | 39 | 45 | 38 | 53 |
| 26 | 71 | 48 | 42 | 65 | 61 | 71 | 41 | 53 |
| 27 | 63 | 61 | 49 | 65 | 60 | 66 | 53 | 50 |
| 28 | 51 | 61 | 52 | 40 | 53 | 55 | 50 | 56 |
| 29 | 43 | 45 | 45 | 58 | 39 | 42 | 60 | 53 |
| 30 | 67 | 65 | 62 | 55 | 60 | 79 | 47 | 53 |
| 31 | 55 | 65 | 49 | 62 | 60 | 68 | 60 | 58 |
| 32 | 36 | 48 | 49 | 37 | 34 | 34 | 47 | 50 |
| 33 | 39 | 48 | 49 | 40 | 47 | 55 | 38 | 48 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 34 | 51 | 31 | 42 | 65 | 43 | 42 | 50 | 50 |
| 35 | 63 | 72 | 66 | 37 | 61 | 68 | 53 | 61 |
| 36 | 47 | 68 | 38 | 46 | 39 | 47 | 60 | 56 |
| 37 | 47 | 48 | 38 | 43 | 43 | 58 | 32 | 45 |
| 38 | 47 | 38 | 25 | 52 | 52 | 39 | 41 | 42 |
| 39 | 47 | 58 | 45 | 55 | 39 | 50 | 44 | 64 |
| 40 | 24 | 61 | 62 | 55 | 52 | 45 | 44 | 64 |
| 41 | 47 | 35 | 38 | 46 | 56 | 55 | 57 | 50 |
| 42 | 59 | 61 | 42 | 46 | 34 | 66 | 41 | 61 |
| 43 | 51 | 61 | 45 | 58 | 52 | 58 | 57 | 56 |
| 44 | 47 | 51 | 49 | 52 | 47 | 53 | 47 | 45 |
| 45 | 36 | 61 | 55 | 52 | 56 | 47 | 60 | 64 |
| 46 | 47 | 51 | 62 | 62 | 52 | 53 | 60 | 72 |
| 47 | 43 | 65 | 55 | 62 | 61 | 55 | 53 | 48 |
| 48 | 55 | 61 | 32 | 40 | 60 | 53 | 53 | 61 |
| 49 | 43 | 41 | 52 | 43 | 65 | 58 | 35 | 50 |
| 50 | 39 | 51 | 66 | 37 | 47 | 45 | 53 | 50 |
| 51 | 51 | 68 | 45 | 65 | 52 | 55 | 50 | 60 |
| 52 | 78 | 55 | 55 | 65 | 52 | 55 | 60 | 42 |
| 53 | 55 | 55 | 49 | 58 | 61 | 50 | 50 | 50 |
| 54 | 36 | 51 | 38 | 62 | 61 | 53 | 41 | 50 |
| 55 | 63 | 55 | 53 | 52 | 61 | 79 | 44 | 64 |
| 56 | 47 | 34 | 35 | 34 | 52 | 50 | 47 | 50 |
| 57 | 59 | 58 | 55 | 49 | 52 | 68 | 50 | 60 |
| 58 | 43 | 55 | 62 | 68 | 65 | 42 | 50 | 72 |
| 59 | 43 | 51 | 45 | 58 | 65 | 63 | 41 | 42 |
| 60 | 51 | 65 | 52 | 49 | 56 | 71 | 44 | 42 |
| 61 | 78 | 78 | 66 | 62 | 65 | 76 | 47 | 66 |
| 62 | 51 | 58 | 69 | 58 | 65 | 61 | 53 | 64 |
| 63 | 36 | 72 | 59 | 43 | 65 | 55 | 47 | 50 |
| 64 | 59 | 68 | 42 | 49 | 61 | 68 | 50 | 58 |
| 65 | 46 | 58 | 49 | 55 | 45 | 69 | 59 | 60 |
| 66 | 71 | 58 | 52 | 46 | 60 | 66 | 53 | 58 |
| 67 | 59 | 48 | 45 | 65 | 52 | 53 | 44 | 61 |
| 68 | 39 | 45 | 38 | 52 | 43 | 50 | 38 | 34 |
| 69 | 43 | 55 | 38 | 34 | 46 | 63 | 38 | 40 |
| 70 | 67 | 61 | 38 | 55 | 52 | 76 | 47 | 69 |
| 71 | 60 | 52 | 49 | 55 | 43 | 65 | 69 | 55 |
| 72 | 43 | 78 | 69 | 49 | 65 | 76 | 51 | 58 |
| 73 | 75 | 68 | 38 | 58 | 52 | 79 | 63 | 58 |
| 74 | 78 | 82 | 69 | 62 | 65 | 79 | 63 | 69 |
| 75 | 51 | 61 | 35 | 52 | 61 | 55 | 44 | 62 |
| 76 | 51 | 72 | 55 | 58 | 61 | 76 | 53 | 66 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 77 | 71 | 68 | 52 | 58 | 61 | 74 | 57 | 66 |
| 78 | 59 | 68 | 55 | 49 | 47 | 61 | 47 | 61 |
| 79 | 39 | 68 | 32 | 52 | 47 | 66 | 50 | 50 |
| 80 | 51 | 58 | 59 | 43 | 52 | 53 | 63 | 64 |
| | | | | | | | | |
| 81 | 75 | 58 | 52 | 43 | 56 | 68 | 47 | 58 |
| 82 | 51 | 58 | 59 | 46 | 52 | 71 | 41 | 40 |
| 83 | 51 | 51 | 66 | 46 | 43 | 47 | 50 | 56 |
| 84 | 55 | 58 | 35 | 55 | 56 | 58 | 25 | 40 |
| 85 | 65 | 68 | 72 | 56 | 65 | 74 | 60 | 69 |
| 86 | 32 | 51 | 32 | 34 | 30 | 50 | 41 | 45 |
| 87 | 71 | 68 | 59 | 55 | 56 | 66 | 57 | 64 |
| 88 | 63 | 55 | 62 | 46 | 65 | 53 | 50 | 61 |
| 89 | 47 | 58 | 52 | 52 | 52 | 55 | 44 | 48 |
| 90 | 39 | 51 | 45 | 40 | 34 | 47 | 44 | 50 |
| 91 | 71 | 65 | 72 | 46 | 56 | 68 | 69 | 69 |
| 92 | 63 | 61 | 52 | 55 | 61 | 61 | 60 | 64 |
| 93 | 59 | 65 | 42 | 62 | 56 | 71 | 50 | 56 |

Таблиця В. 3

**Індивідуальні показники копінг-стратегій у вибірці старшого віку
(перший період)**

| | Кон- фрон- тація | Ди- стан- ціюван- ня | Само- конт роль | По- шук соці- аль- ної під трим- ки | Прий- няття відпо- відаль- ності | Вте- ча – уник- нен- ня | Плану- вання вирішен- ня пробле- ми | Пози- тив- на пере- оцін- ка |
|----|------------------------|-------------------------------|-----------------------|---|--|-------------------------------------|--|---|
| 1 | 43 | 46 | 34 | 50 | 43 | 43 | 31 | 42 |
| 2 | 48 | 61 | 55 | 47 | 62 | 60 | 42 | 42 |
| 3 | 54 | 36 | 56 | 44 | 43 | 37 | 53 | 50 |
| 4 | 58 | 50 | 40 | 44 | 34 | 51 | 63 | 58 |
| 5 | 58 | 48 | 46 | 51 | 58 | 69 | 38 | 53 |
| 6 | 45 | 42 | 34 | 44 | 46 | 48 | 63 | 34 |
| 7 | 57 | 32 | 34 | 44 | 52 | 43 | 45 | 45 |
| 8 | 52 | 64 | 49 | 51 | 50 | 53 | 56 | 45 |
| 9 | 46 | 36 | 49 | 44 | 39 | 37 | 63 | 45 |
| 10 | 58 | 64 | 46 | 63 | 58 | 58 | 49 | 67 |
| 11 | 39 | 48 | 40 | 35 | 42 | 48 | 53 | 47 |
| 12 | 55 | 61 | 40 | 60 | 66 | 53 | 38 | 65 |
| 13 | 35 | 39 | 53 | 44 | 43 | 43 | 67 | 45 |
| 14 | 35 | 57 | 49 | 53 | 43 | 49 | 45 | 42 |
| 15 | 55 | 61 | 37 | 51 | 42 | 48 | 60 | 50 |
| 16 | 55 | 73 | 62 | 69 | 58 | 69 | 71 | 72 |
| 17 | 55 | 52 | 43 | 44 | 30 | 60 | 53 | 39 |
| 18 | 46 | 60 | 60 | 50 | 39 | 62 | 53 | 58 |
| 19 | 45 | 52 | 46 | 41 | 62 | 60 | 56 | 36 |
| 20 | 50 | 60 | 56 | 50 | 48 | 58 | 49 | 53 |
| 21 | 63 | 51 | 49 | 65 | 39 | 55 | 63 | 64 |
| 22 | 58 | 42 | 37 | 57 | 34 | 55 | 49 | 56 |
| 23 | 39 | 50 | 38 | 56 | 34 | 55 | 49 | 50 |
| 24 | 58 | 52 | 46 | 66 | 50 | 60 | 63 | 58 |
| 25 | 55 | 73 | 62 | 69 | 58 | 69 | 71 | 72 |
| 26 | 58 | 58 | 46 | 44 | 50 | 62 | 53 | 58 |
| 27 | 50 | 46 | 34 | 50 | 39 | 49 | 63 | 61 |
| 28 | 55 | 36 | 55 | 54 | 46 | 58 | 35 | 36 |
| 29 | 59 | 34 | 35 | 46 | 52 | 45 | 47 | 48 |
| 30 | 51 | 48 | 35 | 52 | 39 | 50 | 63 | 61 |
| 31 | 55 | 52 | 52 | 69 | 58 | 60 | 67 | 58 |
| 32 | 48 | 52 | 43 | 63 | 46 | 62 | 63 | 61 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|
| 33 | 61 | 67 | 58 | 54 | 58 | 60 | 42 | 56 |
| 34 | 43 | 67 | 49 | 47 | 52 | 61 | 49 | 61 |
| 35 | 52 | 73 | 62 | 54 | 58 | 62 | 56 | 69 |
| 36 | 50 | 43 | 49 | 53 | 43 | 46 | 56 | 67 |
| 37 | 54 | 67 | 56 | 40 | 61 | 73 | 56 | 69 |
| 38 | 58 | 76 | 52 | 41 | 30 | 46 | 63 | 61 |
| 39 | 54 | 39 | 41 | 44 | 52 | 46 | 49 | 61 |
| 40 | 50 | 39 | 30 | 50 | 34 | 37 | 42 | 36 |
| 41 | 39 | 46 | 45 | 47 | 30 | 40 | 49 | 36 |
| 42 | 61 | 43 | 49 | 56 | 39 | 49 | 63 | 56 |
| 43 | 58 | 45 | 40 | 51 | 46 | 42 | 53 | 50 |
| 44 | 45 | 61 | 65 | 51 | 42 | 51 | 60 | 64 |
| 45 | 45 | 76 | 49 | 38 | 58 | 67 | 60 | 67 |
| 46 | 48 | 55 | 37 | 51 | 54 | 55 | 60 | 64 |
| 47 | 35 | 64 | 43 | 63 | 46 | 58 | 49 | 53 |
| 48 | 58 | 55 | 34 | 54 | 38 | 69 | 60 | 58 |
| 49 | 42 | 42 | 37 | 44 | 30 | 42 | 49 | 45 |
| 50 | 52 | 70 | 55 | 41 | 50 | 53 | 53 | 50 |
| 51 | 68 | 64 | 40 | 60 | 54 | 76 | 60 | 58 |
| 52 | 64 | 55 | 34 | 54 | 46 | 62 | 45 | 47 |
| 53 | 61 | 55 | 334 | 41 | 34 | 55 | 56 | 53 |
| 54 | 64 | 55 | 52 | 47 | 58 | 65 | 53 | 56 |
| 55 | 58 | 64 | 58 | 57 | 46 | 46 | 63 | 67 |
| 56 | 48 | 52 | 46 | 44 | 54 | 55 | 42 | 50 |
| 57 | 48 | 55 | 52 | 41 | 50 | 55 | 56 | 47 |
| 58 | 39 | 45 | 37 | 60 | 54 | 53 | 49 | 47 |
| 59 | 74 | 55 | 46 | 63 | 50 | 53 | 63 | 47 |
| 60 | 45 | 58 | 43 | 51 | 54 | 46 | 56 | 58 |
| 61 | 63 | 55 | 52 | 52 | 61 | 79 | 44 | 56 |
| 62 | 64 | 58 | 25 | 63 | 54 | 69 | 42 | 50 |
| 63 | 29 | 39 | 25 | 32 | 26 | 42 | 24 | 39 |

Таблиця В. 4

**Індивідуальні показники копінг-стратегій у вибірці старшого віку
(другий період)**

| | Кон фрон тація | Дистан ціюван ня | Само конт роль | По- шук соці- аль- ної під трим- ки | Прий няття відпо відаль ності | Вте ча – уник нен ня | Плану- вання виріше н ня пробле ми | Пози- тив- на пере- оцін- ка |
|----|----------------------|------------------------|----------------------|---|---|----------------------------------|--|---|
| 1 | 28 | 53 | 38 | 44 | 30 | 43 | 35 | 39 |
| 2 | 54 | 50 | 49 | 63 | 43 | 43 | 71 | 64 |
| 3 | 50 | 60 | 49 | 40 | 61 | 67 | 53 | 72 |
| 4 | 40 | 42 | 49 | 49 | 35 | 44 | 49 | 45 |
| 5 | 43 | 45 | 33 | 41 | 39 | 47 | 65 | 45 |
| 6 | 57 | 64 | 49 | 47 | 48 | 52 | 67 | 56 |
| 7 | 54 | 57 | 67 | 56 | 61 | 52 | 56 | 61 |
| 8 | 65 | 53 | 56 | 66 | 57 | 64 | 53 | 58 |
| 9 | 54 | 53 | 49 | 63 | 43 | 58 | 60 | 60 |
| 10 | 50 | 42 | 58 | 52 | 59 | 49 | 59 | 60 |
| 11 | 57 | 46 | 45 | 59 | 34 | 55 | 56 | 64 |
| 12 | 57 | 64 | 49 | 47 | 48 | 52 | 67 | 56 |
| 13 | 43 | 39 | 53 | 66 | 39 | 40 | 38 | 58 |
| 14 | 40 | 52 | 49 | 36 | 51 | 47 | 49 | 60 |
| 15 | 39 | 50 | 38 | 56 | 34 | 55 | 49 | 50 |
| 16 | 46 | 39 | 34 | 44 | 34 | 28 | 71 | 67 |
| 17 | 43 | 36 | 49 | 66 | 35 | 40 | 52 | 62 |
| 18 | 46 | 39 | 34 | 44 | 34 | 28 | 71 | 67 |
| 19 | 50 | 46 | 56 | 50 | 48 | 40 | 60 | 56 |
| 20 | 43 | 43 | 38 | 44 | 30 | 37 | 56 | 61 |
| 21 | 46 | 57 | 49 | 31 | 34 | 52 | 42 | 53 |
| 22 | 60 | 39 | 56 | 57 | 51 | 64 | 49 | 62 |
| 23 | 39 | 46 | 56 | 40 | 39 | 40 | 49 | 53 |
| 24 | 54 | 43 | 56 | 53 | 48 | 52 | 56 | 47 |
| 25 | 43 | 39 | 49 | 50 | 43 | 43 | 45 | 53 |
| 26 | 39 | 53 | 34 | 44 | 57 | 46 | 53 | 61 |
| 27 | 40 | 32 | 55 | 49 | 39 | 52 | 49 | 52 |
| 28 | 46 | 60 | 49 | 50 | 39 | 37 | 53 | 56 |
| 29 | 57 | 52 | 42 | 49 | 56 | 49 | 65 | 62 |
| 30 | 46 | 67 | 60 | 56 | 70 | 61 | 67 | 61 |
| 31 | 54 | 64 | 64 | 56 | 57 | 64 | 53 | 69 |

Додаток Г

Індивідуальні дані показників, використаних у факторному аналізі

Таблиця Г.1

Індивідуальні дані показників копінг-стратегій

| Шифр | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникання | Планування розв'язання проблеми | Позитивна переоцінка |
|------|--------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 43 | 48 | 32 | 49 | 43 | 43 | 32 | 42 |
| 2 | 51 | 61 | 55 | 46 | 61 | 58 | 44 | 42 |
| 3 | 54 | 38 | 56 | 44 | 43 | 37 | 53 | 50 |
| 4 | 59 | 51 | 42 | 44 | 34 | 53 | 63 | 58 |
| 5 | 59 | 48 | 49 | 52 | 47 | 68 | 38 | 53 |
| 6 | 45 | 40 | 32 | 44 | 43 | 48 | 63 | 34 |
| 7 | 57 | 33 | 32 | 44 | 52 | 43 | 44 | 45 |
| 8 | 51 | 65 | 49 | 52 | 52 | 53 | 53 | 45 |
| 9 | 45 | 38 | 49 | 44 | 39 | 37 | 63 | 45 |
| 10 | 59 | 65 | 49 | 62 | 47 | 58 | 49 | 64 |
| 11 | 39 | 48 | 42 | 34 | 39 | 48 | 53 | 48 |
| 12 | 55 | 61 | 42 | 62 | 61 | 53 | 38 | 64 |
| 13 | 35 | 41 | 55 | 44 | 43 | 43 | 60 | 45 |
| 14 | 35 | 58 | 49 | 55 | 43 | 50 | 44 | 42 |
| 15 | 55 | 61 | 37 | 52 | 39 | 48 | 60 | 50 |
| 16 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 68 | 41 | 72 |
| 17 | 55 | 55 | 45 | 44 | 30 | 58 | 53 | 40 |
| 18 | 45 | 61 | 62 | 49 | 39 | 61 | 53 | 58 |
| 19 | 45 | 55 | 49 | 40 | 61 | 58 | 60 | 37 |
| 20 | 51 | 61 | 56 | 49 | 52 | 58 | 49 | 53 |
| 21 | 63 | 51 | 49 | 65 | 39 | 55 | 63 | 64 |
| 22 | 59 | 41 | 37 | 57 | 34 | 55 | 49 | 56 |
| 23 | 39 | 51 | 38 | 58 | 34 | 55 | 49 | 50 |
| 24 | 59 | 55 | 49 | 66 | 52 | 58 | 63 | 58 |
| 25 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 68 | 41 | 72 |
| 26 | 59 | 58 | 49 | 44 | 52 | 61 | 53 | 58 |

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 27 | 51 | 46 | 32 | 49 | 39 | 50 | 63 | 61 |
| 28 | 55 | 38 | 55 | 55 | 43 | 58 | 35 | 37 |
| 29 | 59 | 38 | 35 | 46 | 52 | 45 | 47 | 48 |
| 30 | 51 | 48 | 35 | 52 | 39 | 50 | 63 | 61 |
| 31 | 55 | 55 | 52 | 49 | 47 | 58 | 60 | 58 |
| 32 | 51 | 55 | 45 | 62 | 43 | 61 | 63 | 61 |
| 33 | 63 | 68 | 59 | 55 | 47 | 58 | 44 | 56 |
| 34 | 43 | 68 | 49 | 46 | 52 | 61 | 49 | 61 |
| 35 | 51 | 75 | 62 | 55 | 47 | 61 | 53 | 69 |
| 36 | 51 | 43 | 49 | 55 | 43 | 45 | 53 | 64 |
| 37 | 54 | 68 | 56 | 40 | 61 | 71 | 53 | 69 |
| 38 | 59 | 78 | 52 | 40 | 30 | 45 | 63 | 61 |
| 39 | 54 | 41 | 42 | 44 | 52 | 45 | 49 | 61 |
| 40 | 51 | 41 | 28 | 49 | 34 | 37 | 44 | 37 |
| 41 | 39 | 48 | 45 | 46 | 30 | 40 | 49 | 37 |
| 42 | 63 | 43 | 49 | 58 | 39 | 50 | 63 | 56 |
| 43 | 51 | 45 | 59 | 65 | 39 | 41 | 53 | 48 |
| 44 | 45 | 61 | 65 | 52 | 39 | 53 | 60 | 64 |
| 45 | 45 | 78 | 49 | 37 | 47 | 66 | 60 | 64 |
| 46 | 51 | 55 | 37 | 52 | 56 | 55 | 60 | 64 |
| 47 | 35 | 65 | 45 | 62 | 43 | 58 | 49 | 53 |
| 48 | 59 | 55 | 32 | 55 | 39 | 68 | 60 | 58 |
| 49 | 45 | 45 | 38 | 28 | 39 | 41 | 35 | 18 |
| 50 | 51 | 72 | 55 | 40 | 52 | 53 | 53 | 50 |
| 51 | 71 | 65 | 42 | 62 | 47 | 76 | 60 | 58 |
| 52 | 67 | 55 | 32 | 55 | 43 | 61 | 44 | 48 |
| 53 | 63 | 55 | 32 | 40 | 34 | 55 | 53 | 53 |
| 54 | 67 | 55 | 52 | 46 | 47 | 63 | 53 | 56 |
| 55 | 59 | 65 | 59 | 57 | 43 | 45 | 63 | 64 |
| 56 | 51 | 55 | 49 | 44 | 56 | 55 | 44 | 50 |
| 57 | 51 | 55 | 52 | 40 | 52 | 55 | 53 | 48 |
| 58 | 39 | 45 | 38 | 62 | 56 | 53 | 49 | 48 |
| 59 | 75 | 55 | 49 | 62 | 52 | 53 | 63 | 48 |
| 60 | 45 | 58 | 45 | 52 | 56 | 45 | 53 | 58 |
| 61 | 63 | 55 | 52 | 52 | 61 | 79 | 44 | 56 |
| 62 | 67 | 58 | 25 | 62 | 56 | 68 | 44 | 50 |
| 63 | 59 | 45 | 42 | 52 | 43 | 41 | 53 | 50 |
| 64 | 28 | 55 | 38 | 44 | 30 | 43 | 35 | 40 |

Продовження табл. Г.1

| | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 65 | 54 | 51 | 49 | 62 | 43 | 43 | 41 | 64 |
| 66 | 51 | 61 | 49 | 40 | 61 | 66 | 53 | 72 |
| 67 | 43 | 41 | 37 | 44 | 30 | 41 | 49 | 45 |
| 68 | 43 | 45 | 32 | 40 | 39 | 45 | 65 | 45 |
| 69 | 57 | 65 | 49 | 46 | 52 | 53 | 60 | 56 |
| 70 | 54 | 58 | 66 | 58 | 61 | 53 | 53 | 61 |
| 71 | 67 | 55 | 56 | 66 | 47 | 63 | 53 | 58 |
| 72 | 54 | 55 | 49 | 62 | 43 | 58 | 60 | 61 |
| 73 | 51 | 41 | 59 | 52 | 56 | 50 | 60 | 61 |
| 74 | 57 | 48 | 45 | 62 | 34 | 55 | 53 | 64 |
| 75 | 57 | 65 | 49 | 46 | 52 | 53 | 60 | 56 |
| 76 | 43 | 41 | 55 | 66 | 39 | 40 | 38 | 58 |
| 77 | 47 | 61 | 59 | 49 | 56 | 55 | 44 | 61 |
| 78 | 43 | 45 | 32 | 40 | 39 | 45 | 65 | 45 |
| 79 | 45 | 58 | 49 | 62 | 39 | 50 | 66 | 58 |
| 80 | 51 | 21 | 49 | 49 | 67 | 21 | 66 | 71 |
| 81 | 32 | 24 | 76 | 44 | 47 | 26 | 53 | 61 |
| 82 | 63 | 33 | 76 | 58 | 67 | 34 | 19 | 50 |
| 83 | 32 | 41 | 69 | 37 | 34 | 27 | 41 | 58 |
| 84 | 45 | 45 | 76 | 44 | 39 | 31 | 60 | 64 |
| 85 | 45 | 58 | 49 | 62 | 39 | 50 | 66 | 58 |
| 86 | 63 | 33 | 76 | 58 | 67 | 34 | 22 | 40 |
| 87 | 29 | 41 | 25 | 31 | 25 | 41 | 24 | 40 |
| 88 | 63 | 78 | 72 | 31 | 65 | 68 | 44 | 56 |
| 89 | 60 | 45 | 28 | 62 | 52 | 40 | 53 | 51 |
| 90 | 55 | 41 | 62 | 65 | 39 | 66 | 41 | 71 |
| 91 | 51 | 72 | 49 | 31 | 52 | 54 | 53 | 48 |
| 92 | 45 | 68 | 45 | 28 | 47 | 50 | 50 | 53 |
| 93 | 55 | 61 | 52 | 62 | 39 | 54 | 50 | 58 |
| 94 | 45 | 68 | 38 | 28 | 47 | 50 | 50 | 58 |
| 95 | 67 | 51 | 49 | 44 | 47 | 45 | 41 | 45 |
| 96 | 45 | 58 | 76 | 67 | 39 | 81 | 66 | 71 |
| 97 | 39 | 33 | 66 | 67 | 52 | 66 | 50 | 53 |
| 98 | 55 | 61 | 59 | 58 | 39 | 54 | 66 | 75 |
| 99 | 39 | 33 | 49 | 44 | 47 | 45 | 41 | 40 |

Продовження табл. Г.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 100 | 39 | 61 | 52 | 67 | 47 | 45 | 41 | 48 |
| 101 | 39 | 33 | 66 | 67 | 52 | 66 | 50 | 53 |
| 102 | 75 | 68 | 69 | 65 | 39 | 71 | 41 | 50 |
| 103 | 67 | 72 | 76 | 65 | 39 | 66 | 60 | 58 |
| 104 | 32 | 61 | 38 | 49 | 47 | 71 | 53 | 58 |
| 105 | 55 | 61 | 62 | 65 | 39 | 79 | 60 | 48 |
| 106 | 55 | 61 | 59 | 58 | 47 | 38 | 41 | 53 |
| 107 | 45 | 58 | 76 | 67 | 39 | 81 | 66 | 71 |
| 108 | 63 | 48 | 38 | 52 | 52 | 41 | 63 | 50 |
| 109 | 63 | 61 | 66 | 65 | 70 | 63 | 41 | 64 |
| 110 | 32 | 61 | 38 | 49 | 47 | 71 | 53 | 58 |
| 111 | 60 | 45 | 28 | 62 | 52 | 40 | 53 | 51 |
| 112 | 22 | 41 | 45 | 44 | 52 | 31 | 50 | 34 |
| 113 | 39 | 45 | 62 | 31 | 70 | 21 | 66 | 45 |
| 114 | 28 | 41 | 49 | 37 | 47 | 27 | 53 | 40 |
| 115 | 54 | 41 | 42 | 44 | 52 | 45 | 49 | 61 |
| 116 | 28 | 45 | 49 | 31 | 52 | 21 | 53 | 34 |
| 117 | 59 | 45 | 42 | 52 | 43 | 41 | 53 | 50 |
| 118 | 39 | 68 | 56 | 24 | 17 | 50 | 62 | 21 |
| 119 | 28 | 51 | 59 | 28 | 70 | 27 | 41 | 48 |
| 120 | 32 | 41 | 52 | 37 | 47 | 24 | 66 | 40 |
| 121 | 16 | 58 | 38 | 37 | 52 | 26 | 53 | 53 |
| 122 | 32 | 41 | 62 | 31 | 47 | 26 | 66 | 34 |
| 123 | 28 | 41 | 38 | 37 | 47 | 24 | 53 | 34 |
| 124 | 39 | 45 | 45 | 58 | 70 | 26 | 50 | 48 |
| 125 | 57 | 48 | 45 | 62 | 34 | 55 | 53 | 64 |
| 126 | 57 | 65 | 49 | 46 | 52 | 53 | 60 | 56 |
| 127 | 16 | 51 | 38 | 44 | 39 | 45 | 66 | 29 |
| 128 | 51 | 58 | 59 | 52 | 61 | 71 | 57 | 45 |
| 129 | 41 | 61 | 45 | 34 | 39 | 45 | 66 | 61 |
| 130 | 39 | 68 | 56 | 24 | 17 | 50 | 62 | 21 |
| 131 | 47 | 31 | 49 | 22 | 39 | 50 | 44 | 45 |
| 132 | 51 | 33 | 49 | 37 | 34 | 58 | 65 | 37 |
| 133 | 39 | 61 | 59 | 37 | 20 | 45 | 47 | 50 |
| 134 | 51 | 41 | 42 | 44 | 52 | 55 | 49 | 45 |
| 135 | 51 | 68 | 59 | 52 | 56 | 66 | 63 | 53 |
| 136 | 29 | 41 | 25 | 31 | 25 | 41 | 24 | 40 |
| 137 | 60 | 45 | 28 | 62 | 52 | 40 | 53 | 51 |
| 138 | 55 | 61 | 38 | 52 | 39 | 48 | 60 | 50 |
| 139 | 55 | 82 | 49 | 57 | 47 | 67 | 69 | 61 |

Продовження табл. Г.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 140 | 57 | 48 | 42 | 52 | 52 | 38 | 57 | 50 |
| 141 | 45 | 45 | 62 | 65 | 39 | 81 | 41 | 50 |
| 142 | 39 | 68 | 56 | 24 | 17 | 50 | 62 | 21 |
| 143 | 45 | 82 | 62 | 49 | 47 | 81 | 44 | 29 |
| 144 | 59 | 45 | 42 | 52 | 43 | 41 | 53 | 50 |
| 145 | 51 | 58 | 38 | 40 | 56 | 58 | 44 | 37 |
| 146 | 45 | 55 | 55 | 46 | 52 | 48 | 53 | 53 |
| 147 | 59 | 45 | 42 | 52 | 43 | 41 | 53 | 50 |
| 148 | 45 | 59 | 42 | 45 | 43 | 55 | 38 | 45 |
| 149 | 57 | 51 | 50 | 43 | 47 | 54 | 53 | 53 |
| 150 | 63 | 51 | 45 | 58 | 52 | 68 | 44 | 64 |
| 151 | 51 | 65 | 55 | 43 | 52 | 76 | 25 | 37 |
| 152 | 55 | 38 | 38 | 49 | 56 | 55 | 50 | 61 |
| 153 | 41 | 58 | 56 | 62 | 43 | 53 | 43 | 42 |
| 154 | 54 | 59 | 50 | 66 | 51 | 71 | 53 | 51 |
| 155 | 57 | 59 | 56 | 62 | 51 | 67 | 47 | 53 |
| 156 | 60 | 72 | 32 | 43 | 51 | 58 | 49 | 45 |
| 157 | 59 | 45 | 59 | 37 | 43 | 58 | 41 | 42 |
| 158 | 45 | 48 | 59 | 27 | 55 | 45 | 49 | 37 |
| 159 | 59 | 41 | 52 | 49 | 56 | 31 | 47 | 61 |
| 160 | 43 | 51 | 42 | 31 | 52 | 61 | 35 | 42 |
| 161 | 55 | 58 | 55 | 52 | 61 | 55 | 50 | 58 |
| 162 | 51 | 59 | 55 | 55 | 56 | 68 | 53 | 59 |
| 163 | 51 | 65 | 49 | 52 | 52 | 53 | 53 | 45 |
| 164 | 45 | 38 | 49 | 44 | 39 | 37 | 63 | 45 |
| 165 | 59 | 65 | 49 | 62 | 47 | 58 | 49 | 64 |
| 166 | 39 | 48 | 42 | 34 | 39 | 48 | 53 | 48 |
| 167 | 55 | 61 | 42 | 62 | 61 | 53 | 38 | 64 |
| 168 | 35 | 41 | 55 | 44 | 43 | 43 | 63 | 45 |
| 169 | 35 | 58 | 49 | 55 | 43 | 50 | 44 | 42 |
| 170 | 55 | 61 | 38 | 52 | 39 | 48 | 60 | 50 |
| 171 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 68 | 41 | 72 |
| 172 | 55 | 55 | 45 | 44 | 30 | 58 | 53 | 40 |
| 173 | 45 | 61 | 62 | 49 | 39 | 61 | 53 | 58 |
| 174 | 45 | 55 | 49 | 40 | 61 | 58 | 53 | 37 |
| 175 | 51 | 61 | 56 | 49 | 52 | 58 | 49 | 53 |
| 176 | 63 | 51 | 49 | 65 | 39 | 55 | 63 | 64 |
| 177 | 59 | 41 | 38 | 57 | 34 | 55 | 49 | 56 |
| 178 | 39 | 51 | 38 | 58 | 34 | 55 | 49 | 50 |
| 179 | 59 | 55 | 49 | 66 | 52 | 58 | 63 | 58 |
| 180 | 55 | 75 | 62 | 49 | 47 | 69 | 41 | 72 |

Продовження табл. Г.1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 181 | 59 | 58 | 49 | 44 | 52 | 61 | 53 | 58 |
| 182 | 51 | 48 | 32 | 49 | 39 | 50 | 63 | 61 |
| 183 | 55 | 38 | 55 | 55 | 43 | 58 | 35 | 37 |
| 184 | 59 | 38 | 35 | 46 | 52 | 45 | 47 | 48 |
| 185 | 51 | 48 | 35 | 52 | 39 | 50 | 63 | 61 |
| 186 | 55 | 55 | 52 | 49 | 47 | 58 | 69 | 58 |
| 187 | 51 | 55 | 45 | 62 | 43 | 61 | 63 | 61 |
| 188 | 63 | 68 | 59 | 55 | 47 | 58 | 44 | 56 |
| 189 | 43 | 68 | 49 | 46 | 52 | 61 | 49 | 61 |
| 190 | 51 | 75 | 62 | 55 | 47 | 61 | 53 | 69 |
| 191 | 51 | 43 | 49 | 55 | 43 | 45 | 53 | 64 |
| 192 | 54 | 68 | 56 | 40 | 61 | 71 | 53 | 69 |
| 193 | 59 | 78 | 52 | 40 | 30 | 45 | 63 | 61 |
| 194 | 54 | 41 | 42 | 44 | 52 | 45 | 49 | 61 |
| 195 | 51 | 41 | 28 | 49 | 34 | 37 | 44 | 37 |
| 196 | 39 | 48 | 45 | 46 | 30 | 40 | 49 | 37 |
| 197 | 63 | 43 | 49 | 58 | 39 | 50 | 63 | 56 |
| 198 | 43 | 41 | 49 | 49 | 35 | 41 | 49 | 45 |
| 199 | 45 | 61 | 65 | 52 | 39 | 53 | 60 | 64 |
| 200 | 45 | 78 | 49 | 37 | 47 | 67 | 60 | 64 |
| 201 | 51 | 55 | 38 | 52 | 56 | 55 | 60 | 64 |
| 202 | 35 | 65 | 45 | 62 | 43 | 58 | 49 | 53 |
| 203 | 59 | 55 | 32 | 55 | 39 | 69 | 60 | 58 |
| 204 | 54 | 68 | 56 | 40 | 61 | 71 | 53 | 69 |
| 205 | 59 | 78 | 52 | 40 | 30 | 45 | 63 | 61 |
| 206 | 54 | 41 | 42 | 44 | 52 | 45 | 49 | 61 |
| 207 | 51 | 41 | 28 | 49 | 34 | 37 | 44 | 37 |
| 208 | 39 | 48 | 45 | 46 | 30 | 40 | 49 | 37 |
| 209 | 63 | 43 | 49 | 58 | 39 | 50 | 63 | 56 |
| 210 | 39 | 72 | 66 | 37 | 34 | 41 | 66 | 50 |
| 211 | 45 | 61 | 65 | 52 | 39 | 53 | 60 | 64 |
| 212 | 51 | 56 | 49 | 49 | 45 | 54 | 53 | 53 |

Таблиця Г.2

Індивідуальні дані показників механізмів психологічного захисту

| Шифр | Витіснення | Заміщення | Проекція | Гиперкомпенсація | Регресія | Відхилення | Компенсація | Раціоналізація |
|------|------------|-----------|----------|------------------|----------|------------|-------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | 30 | 30 | 58 | 30 | 53 | 54 | 40 | 50 |
| 2 | 40 | 40 | 100 | 60 | 47 | 72 | 30 | 42 |
| 3 | 40 | 30 | 67 | 50 | 76 | 54 | 70 | 75 |
| 4 | 0 | 10 | 50 | 30 | 24 | 45 | 60 | 42 |
| 5 | 50 | 50 | 92 | 40 | 65 | 90 | 70 | 42 |
| 6 | 40 | 60 | 50 | 76 | 94 | 36 | 80 | 92 |
| 7 | 30 | 0 | 75 | 40 | 29 | 36 | 50 | 75 |
| 8 | 50 | 0 | 67 | 20 | 41 | 54 | 20 | 42 |
| 9 | 40 | 20 | 50 | 40 | 53 | 63 | 40 | 42 |
| 10 | 20 | 80 | 67 | 100 | 89 | 100 | 85 | 75 |
| 11 | 20 | 30 | 75 | 30 | 47 | 63 | 20 | 42 |
| 12 | 20 | 20 | 83 | 50 | 47 | 45 | 50 | 25 |
| 13 | 50 | 70 | 75 | 70 | 76 | 54 | 70 | 67 |
| 14 | 30 | 80 | 100 | 30 | 53 | 54 | 80 | 84 |
| 15 | 20 | 10 | 58 | 10 | 18 | 18 | 50 | 8 |
| 16 | 40 | 0 | 17 | 10 | 36 | 63 | 10 | 0 |
| 17 | 20 | 10 | 42 | 30 | 36 | 54 | 30 | 34 |
| 18 | 40 | 80 | 75 | 30 | 41 | 72 | 80 | 75 |
| 19 | 40 | 80 | 75 | 20 | 36 | 72 | 80 | 67 |
| 20 | 60 | 10 | 50 | 30 | 41 | 54 | 30 | 34 |
| 21 | 20 | 97 | 42 | 60 | 94 | 90 | 90 | 42 |
| 22 | 10 | 0 | 58 | 20 | 47 | 36 | 0 | 42 |
| 23 | 10 | 30 | 67 | 20 | 71 | 63 | 60 | 42 |
| 24 | 50 | 10 | 67 | 30 | 36 | 81 | 40 | 67 |
| 25 | 40 | 10 | 33 | 10 | 18 | 54 | 30 | 34 |
| 26 | 40 | 10 | 42 | 10 | 12 | 45 | 40 | 42 |
| 27 | 30 | 20 | 58 | 20 | 29 | 54 | 40 | 42 |
| 28 | 50 | 0 | 17 | 10 | 29 | 27 | 20 | 17 |
| 29 | 30 | 0 | 58 | 40 | 24 | 72 | 80 | 75 |
| 30 | 70 | 90 | 67 | 10 | 89 | 63 | 40 | 84 |

Продовження табл. Г.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| 31 | 50 | 60 | 75 | 10 | 65 | 36 | 30 | 42 |
| 32 | 20 | 20 | 83 | 50 | 47 | 45 | 40 | 75 |
| 33 | 30 | 20 | 92 | 90 | 100 | 100 | 100 | 92 |
| 34 | 40 | 10 | 67 | 40 | 53 | 72 | 40 | 42 |
| 35 | 40 | 20 | 34 | 80 | 53 | 100 | 90 | 92 |
| 36 | 20 | 10 | 50 | 20 | 24 | 36 | 20 | 50 |
| 37 | 20 | 20 | 33 | 60 | 53 | 72 | 30 | 50 |
| 38 | 50 | 50 | 50 | 60 | 41 | 36 | 30 | 50 |
| 39 | 40 | 30 | 92 | 70 | 59 | 72 | 70 | 92 |
| 40 | 40 | 30 | 67 | 50 | 47 | 72 | 50 | 50 |
| 41 | 0 | 30 | 58 | 90 | 83 | 63 | 50 | 0 |
| 42 | 70 | 50 | 8 | 20 | 53 | 18 | 60 | 67 |
| 43 | 30 | 60 | 75 | 10 | 47 | 54 | 70 | 34 |
| 44 | 40 | 40 | 33 | 50 | 53 | 36 | 70 | 42 |
| 45 | 50 | 60 | 58 | 20 | 47 | 81 | 100 | 0 |
| 46 | 20 | 0 | 50 | 20 | 41 | 36 | 30 | 42 |
| 47 | 30 | 30 | 58 | 40 | 53 | 54 | 50 | 50 |
| 48 | 40 | 40 | 25 | 70 | 36 | 54 | 40 | 34 |
| 49 | 30 | 20 | 67 | 70 | 36 | 45 | 40 | 25 |
| 50 | 20 | 50 | 75 | 60 | 71 | 36 | 60 | 25 |
| 51 | 10 | 20 | 67 | 50 | 41 | 45 | 20 | 34 |
| 52 | 20 | 0 | 42 | 30 | 12 | 9 | 20 | 25 |
| 53 | 20 | 60 | 67 | 20 | 71 | 36 | 20 | 50 |
| 54 | 30 | 60 | 58 | 30 | 53 | 45 | 60 | 67 |
| 55 | 60 | 30 | 75 | 80 | 53 | 54 | 60 | 58 |
| 56 | 20 | 10 | 42 | 60 | 24 | 45 | 40 | 25 |
| 57 | 60 | 60 | 33 | 70 | 47 | 45 | 50 | 50 |
| 58 | 10 | 40 | 25 | 60 | 59 | 27 | 20 | 17 |
| 59 | 70 | 10 | 58 | 10 | 71 | 63 | 70 | 67 |
| 60 | 60 | 30 | 58 | 30 | 71 | 72 | 60 | 58 |
| 61 | 0 | 10 | 17 | 20 | 24 | 63 | 10 | 58 |
| 62 | 30 | 30 | 25 | 20 | 13 | 36 | 40 | 17 |
| 63 | 0 | 10 | 0 | 0 | 100 | 45 | 20 | 34 |
| 64 | 80 | 20 | 92 | 90 | 12 | 63 | 60 | 58 |
| 65 | 30 | 30 | 92 | 60 | 47 | 45 | 0 | 42 |
| 66 | 70 | 60 | 67 | 80 | 47 | 63 | 40 | 25 |
| 67 | 20 | 20 | 50 | 50 | 29 | 72 | 60 | 42 |

Продовження табл. Г.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|-----|----|-----|-----|----|----|----|
| 68 | 20 | 10 | 42 | 0 | 41 | 18 | 30 | 42 |
| 69 | 20 | 70 | 42 | 10 | 36 | 18 | 70 | 42 |
| 70 | 30 | 50 | 50 | 10 | 29 | 36 | 50 | 50 |
| 71 | 50 | 20 | 58 | 20 | 41 | 81 | 40 | 58 |
| 72 | 50 | 20 | 33 | 50 | 18 | 18 | 30 | 17 |
| 73 | 10 | 50 | 42 | 40 | 47 | 27 | 40 | 34 |
| 74 | 20 | 20 | 58 | 20 | 71 | 45 | 70 | 8 |
| 75 | 50 | 20 | 42 | 20 | 71 | 63 | 40 | 50 |
| 76 | 20 | 10 | 67 | 30 | 36 | 27 | 0 | 25 |
| 77 | 30 | 30 | 42 | 90 | 53 | 36 | 90 | 83 |
| 78 | 40 | 40 | 42 | 40 | 47 | 63 | 60 | 42 |
| 79 | 80 | 40 | 67 | 10 | 24 | 27 | 40 | 34 |
| 80 | 30 | 30 | 58 | 70 | 41 | 63 | 20 | 92 |
| 81 | 20 | 30 | 50 | 70 | 6 | 45 | 40 | 58 |
| 82 | 60 | 50 | 67 | 60 | 30 | 63 | 90 | 75 |
| 83 | 30 | 20 | 17 | 60 | 30 | 18 | 30 | 75 |
| 84 | 20 | 30 | 50 | 60 | 47 | 54 | 30 | 67 |
| 85 | 20 | 60 | 67 | 50 | 71 | 72 | 40 | 42 |
| 86 | 60 | 60 | 42 | 60 | 59 | 36 | 70 | 75 |
| 87 | 40 | 80 | 83 | 20 | 59 | 81 | 60 | 42 |
| 88 | 50 | 50 | 75 | 30 | 71 | 72 | 70 | 75 |
| 89 | 90 | 60 | 67 | 60 | 59 | 72 | 90 | 83 |
| 90 | 30 | 70 | 92 | 30 | 65 | 90 | 50 | 50 |
| 91 | 80 | 30 | 42 | 20 | 100 | 45 | 20 | 50 |
| 92 | 70 | 40 | 42 | 40 | 100 | 36 | 10 | 58 |
| 93 | 30 | 40 | 33 | 20 | 47 | 27 | 20 | 75 |
| 94 | 30 | 50 | 33 | 20 | 30 | 36 | 20 | 50 |
| 95 | 20 | 40 | 67 | 40 | 47 | 72 | 70 | 34 |
| 96 | 10 | 70 | 75 | 20 | 59 | 72 | 70 | 67 |
| 97 | 40 | 40 | 42 | 100 | 76 | 45 | 70 | 42 |
| 98 | 50 | 10 | 50 | 60 | 12 | 45 | 20 | 75 |
| 99 | 40 | 40 | 67 | 40 | 47 | 72 | 70 | 50 |
| 100 | 30 | 30 | 42 | 40 | 47 | 36 | 70 | 33 |
| 101 | 40 | 100 | 75 | 20 | 89 | 81 | 70 | 25 |
| 102 | 10 | 40 | 75 | 60 | 53 | 81 | 50 | 67 |

Продовження табл. Г.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 103 | 40 | 90 | 83 | 20 | 89 | 90 | 90 | 50 |
| 104 | 20 | 70 | 50 | 70 | 76 | 45 | 40 | 17 |
| 105 | 30 | 30 | 42 | 20 | 41 | 45 | 10 | 58 |
| 106 | 50 | 20 | 83 | 40 | 18 | 81 | 50 | 42 |
| 107 | 60 | 90 | 67 | 40 | 89 | 72 | 70 | 75 |
| 108 | 20 | 30 | 50 | 60 | 30 | 45 | 40 | 83 |
| 109 | 60 | 70 | 67 | 20 | 59 | 72 | 80 | 75 |
| 110 | 20 | 50 | 50 | 70 | 65 | 27 | 40 | 25 |
| 111 | 10 | 40 | 42 | 0 | 53 | 36 | 60 | 17 |
| 112 | 50 | 50 | 67 | 40 | 89 | 72 | 70 | 67 |
| 113 | 30 | 30 | 75 | 100 | 76 | 81 | 90 | 50 |
| 114 | 60 | 40 | 50 | 50 | 76 | 54 | 80 | 58 |
| 115 | 70 | 60 | 42 | 10 | 41 | 45 | 40 | 33 |
| 116 | 60 | 30 | 75 | 60 | 89 | 72 | 80 | 67 |
| 117 | 30 | 50 | 33 | 30 | 41 | 45 | 30 | 25 |
| 118 | 30 | 50 | 42 | 30 | 30 | 9 | 40 | 25 |
| 119 | 40 | 60 | 83 | 90 | 59 | 81 | 100 | 67 |
| 120 | 30 | 30 | 50 | 50 | 41 | 54 | 50 | 33 |
| 121 | 80 | 20 | 50 | 40 | 59 | 45 | 60 | 25 |
| 122 | 40 | 40 | 67 | 90 | 71 | 72 | 100 | 42 |
| 123 | 30 | 20 | 50 | 50 | 89 | 54 | 80 | 58 |
| 124 | 40 | 70 | 58 | 30 | 47 | 63 | 60 | 42 |
| 125 | 70 | 50 | 75 | 50 | 65 | 45 | 50 | 17 |
| 126 | 30 | 40 | 58 | 40 | 71 | 36 | 60 | 75 |
| 127 | 90 | 20 | 33 | 60 | 59 | 27 | 40 | 25 |
| 128 | 40 | 70 | 75 | 50 | 59 | 81 | 60 | 58 |
| 129 | 20 | 30 | 75 | 60 | 12 | 72 | 30 | 58 |
| 130 | 70 | 90 | 92 | 50 | 36 | 90 | 60 | 83 |
| 131 | 70 | 90 | 83 | 20 | 41 | 81 | 30 | 58 |
| 132 | 40 | 80 | 67 | 20 | 59 | 72 | 60 | 58 |
| 133 | 20 | 30 | 42 | 60 | 53 | 36 | 40 | 25 |
| 134 | 20 | 40 | 50 | 10 | 59 | 45 | 30 | 50 |
| 135 | 40 | 70 | 67 | 60 | 89 | 72 | 100 | 67 |
| 136 | 30 | 50 | 58 | 40 | 71 | 63 | 70 | 58 |
| 137 | 20 | 20 | 50 | 50 | 53 | 54 | 50 | 75 |
| 138 | 40 | 50 | 58 | 40 | 65 | 36 | 80 | 50 |
| 139 | 40 | 30 | 83 | 20 | 30 | 81 | 70 | 58 |
| 140 | 20 | 20 | 50 | 50 | 53 | 54 | 50 | 75 |
| 141 | 20 | 20 | 17 | 10 | 24 | 18 | 30 | 42 |
| 142 | 40 | 40 | 33 | 30 | 53 | 54 | 30 | 42 |

Продовження табл. Г.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
| 143 | 30 | 60 | 58 | 60 | 59 | 63 | 70 | 25 |
| 144 | 30 | 80 | 83 | 70 | 41 | 81 | 60 | 67 |
| 145 | 50 | 10 | 50 | 20 | 29 | 54 | 10 | 33 |
| 146 | 50 | 60 | 58 | 30 | 41 | 63 | 50 | 33 |
| 147 | 30 | 70 | 58 | 30 | 18 | 18 | 20 | 83 |
| 148 | 20 | 20 | 50 | 40 | 36 | 45 | 50 | 25 |
| 149 | 60 | 60 | 75 | 20 | 36 | 36 | 30 | 33 |
| 150 | 20 | 20 | 50 | 80 | 36 | 36 | 70 | 25 |
| 151 | 30 | 20 | 83 | 40 | 65 | 63 | 30 | 83 |
| 152 | 40 | 50 | 17 | 60 | 53 | 54 | 50 | 50 |
| 153 | 30 | 20 | 33 | 80 | 47 | 45 | 30 | 67 |
| 154 | 20 | 30 | 17 | 20 | 53 | 54 | 40 | 50 |
| 155 | 90 | 40 | 83 | 10 | 100 | 100 | 30 | 92 |
| 156 | 20 | 0 | 0 | 50 | 41 | 45 | 20 | 33 |
| 157 | 50 | 20 | 58 | 50 | 83 | 81 | 40 | 42 |
| 158 | 50 | 40 | 100 | 70 | 65 | 63 | 70 | 83 |
| 159 | 40 | 30 | 92 | 60 | 71 | 72 | 60 | 67 |
| 160 | 60 | 60 | 75 | 30 | 89 | 90 | 40 | 75 |
| 161 | 60 | 30 | 100 | 70 | 83 | 81 | 60 | 83 |
| 162 | 60 | 18 | 58 | 70 | 83 | 81 | 20 | 83 |
| 163 | 50 | 60 | 83 | 70 | 30 | 27 | 60 | 73 |
| 164 | 50 | 20 | 92 | 90 | 89 | 90 | 40 | 58 |
| 165 | 30 | 0 | 58 | 40 | 71 | 72 | 30 | 58 |
| 166 | 40 | 30 | 100 | 40 | 83 | 81 | 70 | 75 |
| 167 | 80 | 50 | 67 | 50 | 71 | 72 | 20 | 100 |
| 168 | 20 | 50 | 75 | 40 | 83 | 81 | 50 | 75 |
| 169 | 60 | 40 | 100 | 70 | 18 | 18 | 100 | 75 |
| 170 | 70 | 30 | 25 | 30 | 53 | 54 | 40 | 67 |
| 171 | 30 | 40 | 100 | 70 | 89 | 90 | 70 | 83 |
| 172 | 20 | 50 | 42 | 40 | 71 | 72 | 60 | 58 |
| 173 | 60 | 70 | 67 | 50 | 36 | 36 | 40 | 17 |
| 174 | 20 | 30 | 33 | 10 | 65 | 36 | 10 | 25 |
| 175 | 40 | 20 | 33 | 30 | 53 | 54 | 30 | 50 |
| 176 | 20 | 60 | 75 | 20 | 53 | 54 | 30 | 25 |
| 177 | 40 | 40 | 75 | 30 | 89 | 90 | 40 | 67 |
| 178 | 40 | 30 | 33 | 60 | 83 | 81 | 40 | 75 |
| 179 | 60 | 20 | 42 | 90 | 65 | 63 | 40 | 67 |
| 180 | 80 | 20 | 58 | 40 | 53 | 54 | 40 | 58 |
| 181 | 50 | 20 | 67 | 70 | 83 | 81 | 50 | 75 |
| 182 | 60 | 30 | 50 | 30 | 53 | 54 | 30 | 67 |
| 183 | 50 | 10 | 42 | 40 | 100 | 100 | 30 | 92 |

Продовження табл. Г.2

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|-----|
| 184 | 60 | 50 | 50 | 60 | 65 | 63 | 20 | 67 |
| 185 | 40 | 20 | 92 | 40 | 41 | 45 | 50 | 67 |
| 186 | 40 | 40 | 75 | 50 | 83 | 81 | 40 | 58 |
| 187 | 40 | 20 | 67 | 60 | 71 | 81 | 20 | 50 |
| 188 | 50 | 70 | 75 | 40 | 83 | 81 | 40 | 75 |
| 189 | 40 | 20 | 33 | 80 | 94 | 90 | 40 | 100 |
| 190 | 40 | 10 | 58 | 80 | 18 | 18 | 30 | 83 |
| 191 | 30 | 30 | 75 | 70 | 83 | 81 | 40 | 58 |
| 192 | 40 | 60 | 100 | 70 | 71 | 100 | 40 | 92 |
| 193 | 30 | 20 | 50 | 10 | 59 | 63 | 80 | 17 |
| 194 | 30 | 10 | 33 | 20 | 29 | 54 | 60 | 34 |
| 195 | 30 | 40 | 58 | 40 | 47 | 45 | 30 | 67 |
| 196 | 10 | 60 | 42 | 10 | 41 | 36 | 70 | 50 |
| 197 | 20 | 20 | 25 | 10 | 29 | 54 | 30 | 50 |
| 198 | 10 | 20 | 25 | 20 | 6 | 45 | 50 | 42 |
| 199 | 10 | 0 | 58 | 50 | 35 | 36 | 30 | 58 |
| 200 | 40 | 20 | 83 | 40 | 41 | 100 | 50 | 42 |
| 201 | 10 | 10 | 58 | 40 | 47 | 45 | 60 | 58 |
| 202 | 40 | 40 | 58 | 30 | 65 | 45 | 60 | 17 |
| 203 | 90 | 40 | 33 | 40 | 24 | 54 | 50 | 58 |
| 204 | 30 | 0 | 58 | 30 | 47 | 54 | 40 | 42 |
| 205 | 90 | 10 | 33 | 30 | 30 | 9 | 20 | 58 |
| 206 | 20 | 40 | 33 | 20 | 6 | 45 | 20 | 33 |
| 207 | 40 | 10 | 50 | 20 | 53 | 54 | 60 | 83 |
| 208 | 70 | 40 | 42 | 50 | 30 | 72 | 60 | 58 |
| 209 | 70 | 30 | 42 | 50 | 24 | 36 | 50 | 42 |
| 210 | 50 | 20 | 58 | 50 | 59 | 54 | 50 | 50 |
| 211 | 50 | 10 | 25 | 20 | 24 | 27 | 30 | 50 |
| 212 | 40 | 40 | 50 | 50 | 18 | 45 | 30 | 25 |

Таблиця Г.3

Індивідуальні дані показників упевненості у собі, комунікативних умінь та соціального інтелекту, використані у факторному аналізі

| Шифр | Упевненість у собі | Соціальна сміливість | Ініціативність у спілкуванні | Комунікативні уміння | Соціальний інтелект | СВІ | СВС | СВТ | СВС |
|------|--------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 8 | 6 | 8 | 20 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 2 | 8 | 7 | 9 | 28 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 |
| 3 | 7 | 6 | 3 | 28 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 7 | 6 | 4 | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | 6 | 3 | 3 | 40 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 6 | 5 | 3 | 2 | 52 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 7 | 5 | 2 | 6 | 48 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 8 | 4 | 2 | 4 | 60 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 9 | 9 | 8 | 6 | 8 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 |
| 10 | 10 | 9 | 6 | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| 11 | 6 | 4 | 5 | 40 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 12 | 5 | 3 | 7 | 52 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 13 | 10 | 9 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 14 | 6 | 6 | 9 | 40 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 15 | 7 | 7 | 4 | 32 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 16 | 9 | 5 | 6 | 8 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 17 | 8 | 6 | 7 | 20 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 18 | 7 | 1 | 2 | 32 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 19 | 4 | 2 | 4 | 60 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 20 | 8 | 2 | 8 | 20 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| 21 | 4 | 4 | 6 | 60 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 |
| 22 | 6 | 7 | 2 | 40 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 68 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 24 | 4 | 1 | 3 | 60 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 |
| 25 | 8 | 7 | 5 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 26 | 4 | 2 | 5 | 60 | 3 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| 27 | 7 | 4 | 3 | 28 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 28 | 9 | 6 | 5 | 10 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| 29 | 7 | 5 | 6 | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

Продовження табл. Г.3

| | | | | | | | | | |
|----|----|---|---|----|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 30 | 9 | 7 | 7 | 12 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 31 | 7 | 1 | 3 | 32 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 32 | 7 | 5 | 6 | 32 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 33 | 8 | 6 | 5 | 20 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 34 | 8 | 6 | 6 | 20 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 35 | 10 | 8 | 6 | 0 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 |
| 36 | 9 | 7 | 7 | 12 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 37 | 9 | 7 | 6 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 38 | 6 | 4 | 5 | 40 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 |
| 39 | 8 | 5 | 6 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 40 | 6 | 5 | 5 | 40 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 41 | 6 | 9 | 8 | 40 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 42 | 7 | 5 | 5 | 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 43 | 6 | 3 | 3 | 40 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 44 | 6 | 4 | 3 | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 45 | 9 | 6 | 6 | 12 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 |
| 46 | 5 | 3 | 2 | 48 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 47 | 6 | 4 | 3 | 40 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 48 | 7 | 5 | 6 | 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 49 | 8 | 6 | 4 | 20 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 50 | 7 | 5 | 6 | 32 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 51 | 8 | 6 | 8 | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 52 | 8 | 7 | 9 | 20 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 53 | 7 | 6 | 3 | 32 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 54 | 7 | 6 | 4 | 28 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 55 | 6 | 3 | 3 | 40 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 56 | 8 | 4 | 6 | 20 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 57 | 5 | 2 | 6 | 28 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 58 | 4 | 2 | 4 | 60 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 59 | 9 | 8 | 6 | 12 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 60 | 10 | 9 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 61 | 6 | 4 | 5 | 40 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 62 | 5 | 3 | 7 | 52 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 63 | 10 | 9 | 6 | 0 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 64 | 6 | 6 | 9 | 40 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 65 | 7 | 7 | 4 | 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 66 | 9 | 5 | 6 | 12 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |

Продовження табл. Г.3

| | | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|----|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 67 | 8 | 6 | 7 | 20 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 68 | 7 | 1 | 2 | 36 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 69 | 4 | 2 | 4 | 60 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 70 | 8 | 2 | 8 | 20 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 71 | 4 | 4 | 6 | 60 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 |
| 72 | 6 | 7 | 2 | 40 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 73 | 3 | 3 | 3 | 68 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 74 | 4 | 1 | 3 | 60 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 75 | 8 | 7 | 5 | 20 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 76 | 4 | 2 | 5 | 60 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 77 | 7 | 4 | 3 | 36 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 78 | 9 | 6 | 5 | 16 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 79 | 7 | 5 | 6 | 36 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 80 | 9 | 7 | 7 | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 81 | 7 | 8 | 3 | 28 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 82 | 7 | 5 | 6 | 36 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 83 | 8 | 6 | 5 | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 84 | 8 | 6 | 6 | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 85 | 7 | 5 | 6 | 32 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 86 | 7 | 5 | 6 | 36 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 87 | 9 | 7 | 6 | 16 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 88 | 6 | 4 | 5 | 40 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 89 | 8 | 5 | 6 | 20 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 90 | 6 | 5 | 5 | 40 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 91 | 6 | 9 | 8 | 40 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 92 | 7 | 5 | 5 | 36 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 93 | 6 | 3 | 3 | 44 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 94 | 6 | 4 | 3 | 40 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 95 | 9 | 6 | 6 | 16 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 96 | 7 | 5 | 6 | 36 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 97 | 5 | 3 | 5 | 56 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 98 | 7 | 5 | 6 | 36 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 99 | 6 | 4 | 6 | 44 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 100 | 7 | 5 | 2 | 32 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 101 | 5 | 2 | 6 | 56 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |

Продовження табл. Г.3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|----|---|---|----|---|---|---|---|----|
| 102 | 4 | 2 | 4 | 60 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 103 | 9 | 8 | 6 | 16 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 104 | 10 | 9 | 6 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 105 | 6 | 4 | 5 | 40 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 106 | 5 | 3 | 7 | 56 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 107 | 10 | 9 | 6 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 108 | 6 | 6 | 9 | 40 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 109 | 7 | 7 | 4 | 36 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 110 | 9 | 5 | 6 | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 111 | 8 | 6 | 7 | 20 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 112 | 7 | 1 | 2 | 28 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 113 | 4 | 2 | 4 | 60 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 114 | 8 | 2 | 8 | 24 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 115 | 4 | 4 | 6 | 64 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 116 | 6 | 7 | 2 | 48 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 117 | 3 | 3 | 3 | 76 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 118 | 4 | 1 | 3 | 64 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 119 | 8 | 7 | 5 | 28 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 120 | 4 | 2 | 5 | 60 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 121 | 7 | 4 | 3 | 28 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| 122 | 9 | 6 | 5 | 8 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 123 | 7 | 4 | 4 | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 124 | 9 | 6 | 6 | 16 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 125 | 7 | 1 | 4 | 32 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 126 | 7 | 4 | 4 | 36 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 127 | 8 | 5 | 4 | 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 128 | 8 | 5 | 5 | 16 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 129 | 8 | 5 | 4 | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 130 | 10 | 7 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 131 | 9 | 7 | 6 | 8 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 132 | 6 | 4 | 5 | 40 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 133 | 8 | 5 | 6 | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 134 | 6 | 5 | 5 | 44 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 135 | 6 | 9 | 8 | 40 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 136 | 7 | 5 | 5 | 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 137 | 6 | 3 | 3 | 40 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 138 | 6 | 4 | 3 | 44 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 139 | 9 | 6 | 6 | 12 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 140 | 6 | 3 | 5 | 40 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 141 | 5 | 2 | 6 | 56 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |

Продовження табл. Г.3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|----|---|---|----|---|---|---|---|----|
| 142 | 10 | 7 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 143 | 8 | 5 | 5 | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 144 | 7 | 4 | 4 | 36 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 145 | 8 | 6 | 8 | 16 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 146 | 8 | 7 | 9 | 20 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 147 | 7 | 6 | 3 | 36 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| 148 | 7 | 6 | 4 | 32 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 149 | 6 | 3 | 3 | 40 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 150 | 6 | 3 | 4 | 40 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 151 | 5 | 2 | 6 | 56 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 152 | 4 | 2 | 4 | 64 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 153 | 9 | 8 | 6 | 12 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 154 | 10 | 9 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 155 | 6 | 4 | 5 | 48 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 156 | 5 | 3 | 7 | 48 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 157 | 10 | 9 | 6 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 158 | 6 | 6 | 9 | 44 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 159 | 7 | 7 | 4 | 32 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 160 | 9 | 5 | 6 | 8 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 161 | 8 | 6 | 7 | 20 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 162 | 7 | 1 | 2 | 32 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 163 | 4 | 2 | 4 | 56 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 164 | 8 | 2 | 8 | 24 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 165 | 4 | 4 | 6 | 60 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 166 | 6 | 7 | 2 | 44 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 167 | 3 | 3 | 3 | 72 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| 168 | 4 | 1 | 3 | 56 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 169 | 8 | 7 | 5 | 16 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 170 | 4 | 2 | 5 | 64 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 171 | 7 | 4 | 3 | 32 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 172 | 9 | 6 | 5 | 16 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 173 | 7 | 4 | 5 | 32 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 174 | 9 | 6 | 5 | 12 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 175 | 7 | 1 | 3 | 28 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 176 | 7 | 4 | 5 | 32 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 177 | 8 | 5 | 5 | 20 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 178 | 8 | 5 | 5 | 24 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 179 | 10 | 7 | 5 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| 180 | 10 | 7 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 |
| 181 | 9 | 7 | 6 | 16 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 182 | 6 | 4 | 5 | 40 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ
ЗДОБУВАЧА НАУКОВОГО СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ»
МА ФУ
ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ «КОПІНГ-ПОВЕДІНКА ЯК ПРОЦЕС
НАБУТТЯ ОСОБИСТНОГО ДОСВІДУ У СОЦІУМНИХ
ВЗАЄМОВІДНОСИНАХ»**

*Статті в наукових фахових виданнях, включених до переліку,
затвердженого МОН України:*

1. Ма Фу. Вікові особливості копінг-поведінки як результат узагальнення особою інтерактивного досвіду. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. № 8. 2021. С. 27 – 35. URL: <http://psyvisnyk.lnu.lviv.ua>uk/v8-2021>

2. Ма Фу. Копінг-поведінка у контексті її системних зв'язків. Габітус. 2021. Випуск 27. С. 43 – 50. URL: <http://habitus.od.ua>27-2021>

*Статті у фахових наукових виданнях, включених до реєстру
міжнародних наукометричних баз даних:*

3. Ма Фу. Система «вчитель – учень/учні» як інтерактивне середовище копінг-поведінки підлітків. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, VIII (88), Issue: 220, 2020. С. 47 – 50. URL: http://seanewdim.com>uploads...34511564/ped...viii_220_88.pdf

4. Ма Фу. Суб'єктна парадигма як базис теоретичної моделі і дослідницького концепту копінг-поведінки. KELM (Knowledge, Education, Law, Management). № 8 (36), 2020. Pp. 133 – 139. URL: <http://kelmczasopisma.com>ru>

Колективна монографія

5. Ма Фу. Копінг-поведінка у суб'єкт-суб'єктному вимірі. Vector of modern pedagogical and psychological Science in Ukraine and the EU countries. Collective monograph. Part 1. Cuiavian University in Wloclawek, Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. Pp. 111 – 127. (у співавт.). URL: <http://cuesc.org.ua>...news...monograph...pedagogical...ukraine...>

*Тези доповідей, які засвідчують
апробацію матеріалів дисертації*

6. Ма Фу. Явище булінгу у контексті підліткової кризи. *Тенденції розвитку психології та педагогіки*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 1-2 листопада 2019 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2019. С. 73 – 76. (у співавт.).

7. Ма Фу. Педагогічна взаємодія як одна із детермінант поведінкового конструктиву учнів підліткового віку. *Особистість, сім'я і суспільство: питання педагогіки та психології*: збірник тез наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 22-23 листопада 2019). Львів, ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 15 – 18. (у співавт.). URL: <http://ispukr.org.ua>...content/uploads/2019/11/Львів_інф...

8. Ма Фу. Вплив педагогічної взаємодії на копінг-поведінку учнів. *Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування*: збірник тез наукових робіт учасників міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 27-28 грудня 2019). Львів, ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. С. 44 – 49. (у співавт.). URL: <http://nadpsu.edu.ua>»wp-content/uploads/2018/11/lobunko_...

9. Ма Фу. Копінг-поведінка та її детермінанти у підлітковому віці. *Роль і місце психології у формуванні сучасної особистості*: міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 10-11 січня 2020 року). Харків, 2020. С. 101 – 105. (у співавт.).

10. Ма Фу. Установчі ознаки копінг-стратегій: *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика*: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (17–18 січня 2020 р., м. Одеса). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 46 – 49. (у співавт.).

11. Ма Фу. Поведінка подолання у контексті педагогічної взаємодії. *Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук*. матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 31 січня -1 лютого 2020 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2020. С. 114 – 118. (у співавт.).

12. Ма Фу. Впевненість у собі як компонент копінг-поведінки. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (14–15 лютого 2020 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2020. С. 34 – 38. (у співавт.).

13. Ма Фу. Копінг-поведінка як системний об'єкт дослідження. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 2020. (у співавт.). URL: http://zp.edu.ua/uploads/dept_s...2021/conf/2.3/Zbirka.pdf

14. Ма Фу. Тренінгове навчання конструктивній комунікативності як рефлексивна основа копінг-поведінки. *Trends and directions of development of scientific approaches and prospects of integration of Internet technologies into society. Abstracts of International Scientific and Practical Conference. Stockholm, Sweden. February 23-26, 2021* P. 519 – 522. (у співавт.); URL: <http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/29488/1/308-...>

15. Ма Фу. Інтерактивний дискурс як мовленнєва маніфестація суб'єктності у копінг-поведінці. *Actual trends of modern scientific research. Abstracts of VIII International Scientific and Practical Conference Munich, Germany. 14-16 March 2021*. P. 487 – 492. (у співавт.). kmaesm.edu.ua/...actual...modern-scientific-research...



**ІЗМАЇЛЬСЬКА МІСЬКА РАДА
ІЗМАЇЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ
ВІДДІЛ ОСВІТИ
ІЗМАЇЛЬСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ІЗМАЇЛЬСЬКОГО РАЙОНУ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

просп. Суворова, 62, м. Ізмаїл, Ізмаїльський р-н, Одеська обл., 68601
тел./факс: (04841) 7-23-89, тел. 2-11-27, E-mail: goroo07@ukr.net, код ЄДРПОУ 02145406

№321

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної роботи Ма Фу
на здобуття наукового ступеня доктора філософії у психологічних науках
за темою: «Копінг-поведінка як процес отримання особистісного досвіду у соціумних
взаємовідносинах» (спеціальність 053 Психологія)

Видана аспіранту кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського Ма Фу в тому, що протягом 2019 –2021 років теоретичні та практичні результати його дисертації впроваджувались у діяльність відділу освіти Ізмаїльської міської ради Ізмаїльського району Одеської області, у тому числі в процес підвищення спеціальної підготовки практичних психологів системи психологічної служби у закладах освіти. У роботі шкільних психологів міста використовувалась розроблена ним методика формувального експерименту, специфіка якого складалася у цілеспрямованому і систематичному формуванні психологічних регуляторів копінг-поведінки на основі її суб'єктно-особистісно-діяльнісної моделі.

Результати дисертаційного дослідження чітко демонструють інноваційний підхід у вирішенні проблеми психології копінг-поведінки як процесу отримання особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах.

Начальник



Жанна ВОЛКАНЕЦЬКА



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Чорноморський національний університет
імені Петра Могили**

вул. 68 Десантників, буд. 10, м. Миколаїв, 54003, Україна
Тел/факс: +38 (0512) 500-333, 500-069 E-mail: rector@chmnu.edu.ua https://chmnu.edu.ua

17.09.21 № 03/1236-08

На № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Ма Фу

з теми: «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у
соціумних взаємовідносинах»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія

Матеріали наукового дослідження Ма Фу з проблематики копінг-поведінки були впроваджені в освітній процес Черноморського національного університету імені Петра Могили впродовж 2019-2020 р.р.

Положення про копінг-поведінку як континуум інтерактивних взаємин індивіда з мінливими обставинами середовища, де абсолютно однакові дії практично відсутні і тому вимагають фактично нового виконання, створюючи цим самим основу для відповідних генералізацій і узагальнень, використовувались в різних варіантах і дидактичних контекстах при викладанні дисциплін: «Вікова психологія та психологія розвитку», «Спеціальна психодіагностика з основами психокорекції». Використовувалась також науково обґрунтована автором структурна модель тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації, яка поєднує в собі використання приймів психодіагностики та їх наступного обговорення зі студентами з метою формування у них установки на конструктивні копінг-стратегії, необхідні для успішної комунікативної активності.

Результати дослідження Ма Фу «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах» одержали схвальні відгуки викладачів і студентів, які зазначили теоретичну та практичну значущість результатів дисертаційної роботи.

Проректор з наукової роботи

В. П. Беглиця



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

вул. Львівська, 11, м. Тернопіль, 46009; тел./факс +380 (352) 475051;
www.wunu.edu.ua; rektor@wunu.edu.ua; ідентифікаційний код за ЄДРПОУ 33680120

126-29/1945

17 вересня 2021р

ДОВІДКА

**про впровадження результатів наукового дослідження Ма Фу
«Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних
взаємовідносинах», поданого на здобуття наукового ступеня
доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія**

Даною довідкою підтверджується, що результати дисертаційної роботи Ма Фу «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах» впроваджено в освітній процес університету впродовж 2019-2021 навчальних років. Зокрема у процесі професійної підготовки магістрів за спеціальністю 053 Психологія здійснювалася апробація та впровадження концептуальних положень даного дисертаційного дослідження. Матеріали та рекомендації, розроблені автором дослідження, були спрямовані на підвищення професіоналізму психологів у плані трактування копінг-стратегій як феномену саморегуляції поведінки на основі сформованих індивідуальних комунікативних моделей.

Основні положення та висновки дисертаційного дослідження Ма Фу використовувалися при викладанні навчальних дисциплін «Психолого-педагогічне консультування», «Психологія соціального впливу» та «Психологія креативності», що підтверджує принципово новий підхід до теоретичного аналізу та емпіричного вивчення психології поведінки.

Використання матеріалів дослідження, на думку викладачів університету, позитивно впливає на процес підготовки висококваліфікованих фахівців загалом, та копінг-поведінки зокрема.

Довідку розглянуто на засіданні кафедри психології та соціальної роботи Західноукраїнського національного університету (протокол від 10 вересня 2021 року № 2).

Проректор з наукової роботи

Зеновій-Михайло ЗАДОРЖНИЙ

В.о. завідувача кафедри психології та соціальної роботи

Андрій ГІРНЯК





УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО"

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс: (048) 732-51-03

E-mail: pdpu@pdpu.edu.uaвід 31.12.2020 № 1215/11
на № _____ від _____

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Ма Фу

з теми: «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у
соціумних взаємовідносинах» на здобуття

наукового ступеня доктора філософії у психологічних науках

Наукові здобутки Ма Фу представлені у дисертаційному дослідженні «Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних взаємовідносинах» впроваджувалися у освітній процес факультету дошкільної педагогіки та психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» впродовж 2019-2020 навчального року.

Концептуальні положення дисертаційного дослідження, створений комплекс психодіагностичних методик використано на практичних заняттях при викладанні курсів «Психологія», «Загальна психологія». Істотною частиною цієї роботи стала орієнтація студентів на вироблення аналітичного підходу до проблеми з метою планування її вирішення та використання ситуації, що склалася, для особистісного зростання.

За результатами обговорення на засіданні кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології ухвалено, що застосування теоретико-методологічних положень у підготовці майбутніх фахівців сприяє їхньому професійному та комунікативному розвитку. Довідку розглянуто на засіданні кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології (протокол від 17.12.2020 року № 5).

Завідувач кафедри



Проректор з наукової роботи

О. Г. Бабчук

Г. В. Музиченко



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ
ІНСТИТУТ”

Україна, 61002, м. Харків, вул. Кирпичова, 2, тел.: +38(057) 707-66-00, факс: +38(057) 707-66-01
E – mail: omsroot@kpi.kharkov.ua

20.09.2021 № 66-04/12

На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психологічних наук
спеціальність 053 Психологія

Ма Фу

«Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних
взаємовідносинах»

Актуальність дослідження визначається з'ясуванням умов, необхідних для сприяння формуванню комунікативно розвиненої особистості, що володіє здатністю до адекватної поведінки в різних ситуаціях соціумного буття, спираючись на системні властивості, необхідні для встановлення конструктивних взаємин в будь-якій діяльній і комунікативній спільноті.

Предметом впровадження виступили результати дисертаційного дослідження, які стосуються процесуальної плинності навчально-професійної діяльності студентів, що забезпечує накопичення досвіду і формування відповідних копінг-стратегій, а також технологічний опис тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації, зорієнтованої на такі копінг-стратегії, як «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка».

Впровадження зазначених результатів дослідження сприяло підвищенню рівню професійної готовності майбутніх фахівців до організації та реалізації задач професійної взаємодії.

Проректор
проф., д.тех.н.



Руслан МИГУЩЕНКО



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ
ІНСТИТУТ”

Україна, 61002, м. Харків, вул. Кирпичова, 2, тел.: +38(057) 707-66-00, факс: +38(057) 707-66-01
E – mail: omsroot@kpi.kharkov.ua

20.09.2021 № 66-04/11

На № _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психологічних наук
спеціальність 053 Психологія

Ма Фу

«Копінг-поведінка як процес набуття особистісного досвіду у соціумних
взаємовідносинах»

Актуальність дослідження визначається з'ясуванням умов, необхідних для сприяння формуванню комунікативно розвиненої особистості, що володіє здатністю до адекватної поведінки в різних ситуаціях соціумного буття, спираючись на системні властивості, необхідні для встановлення конструктивних взаємин в будь-якій діяльній і комунікативній спільноті.

Предметом впровадження виступили результати дисертаційного дослідження, які стосуються процесуальної плинності навчально-професійної діяльності студентів, що забезпечує накопичення досвіду і формування відповідних копінг-стратегій, а також технологічний опис тренінгового навчання прийомам конструктивної комунікації, зорієнтованої на такі копінг-стратегії, як «Планування вирішення проблеми» і «Позитивна переоцінка».

Впровадження зазначених результатів дослідження сприяло підвищенню рівню професійної готовності майбутніх фахівців до організації та реалізації задач професійної взаємодії.

Проректор
проф., д.тех.н.



Руслан МИГУЩЕНКО