**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Професійна спортивна підготовка пред’являє високі вимоги до результатів спортивної діяльності. На спортсмена впливає ряд факторів, що підвищують загальну напругу та викликають розвиток стресових реакцій. Він постійно відчуває відповідальність за свої дії, за результат, який він покаже на змаганнях, за команду, переживає перемоги та поразки, прагне не підвести тренера та спортивну школу, в якій він виховується, а якщо приймає участь у міжнародних змаганнях, то й країну.

Внутрішні ресурси та навички використання копінг-стратегій необхідні для подолання різноманітних життєвих труднощів. Підлітковий вік є дуже складним і переломним періодом розвитку людини, тому дуже важливо приділити увагу формуванню конструктивних копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів саме в цей час, бо в недалекому майбутньому дитина вступить до дорослого життя, де всі питання їй доведеться вирішувати самій.

Дослідження конструктивних копінг-стратегій дозволить допомогти підліткам, що професійно займаються спортом, сформувати опановуючу поведінку, яка допоможе їм долати стресові ситуації як під час змагань та спортивної діяльності, так і в особистому житті.

**Об’єкт дослідження** – копінг-стратегії у підлітків-спортсменів.

**Предмет дослідження** – формування копінг-стратегій у підлітків-спортсменів.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному οбгрунтуваннні та експериментальному дослідженні формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів.

Для досягнення мети дослідження необхідно розв’язати наступні **завдання**:

1. Проаналізувати літературу за проблемою вивчення копінг-стратегій у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Розглянути особливості підліткового віку спортсменів та використання копінг-стратегій.
3. Провести емпіричне дослідження копінг-стратегій підлітків-спортсменів.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу з формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів.
5. Провести аналіз результатів дослідження та оцінку ефективності корекційних заходів.

**Метοдοлοгічну та теоретичну οснοву дοслідження** станοвили положення копінг-стратегій та опановуючої поведінки (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан, Дж. Вайсс, А. Ебата, Р. Мус, Г. Ваілант, Дж. Амірхан, В. Конвей, Д. Террі, Н. Штейн, М. Штроуб, С. Тейлор, С. К. Нартова-Бочавер, В. В. Абрамова, Н. Є. Водоп’янова, Т. Л. Крюкова, Н. В. Родіна, В. М. Ялтонський, Н. А Сирота, О. О. Сергієнко, І. І. Вєтрова, Н. А. Русіна, О. В. Кузнецова, Н. Е. Харламенкова, Є. Р. Ісаєва, В. І . Шебанова), дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей (Р. М. Грановська, М. С. Замишляєва, І. М. Нікольська, Т. М. Попова, А. А. Сімак, С. А. Хазова, В. І. Щебанова, М. О. Холодная, М. В. Сапоровська, О. В. Куфтяк), питання опановуючої поведінки у професійному спорті (К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, Л. Арнаутова, Т. Петровська, Ю. Л. Ханін, В. Е. Мільман), дослідження вікових особливостей підлітків (Л. С. Виготський, Д. Б. Ельконін, О .В. Фролова, А. М. Андреєв, В. С. Мухіна), дослідження «Я-концепції» (Р. Бернс), теоретичні дослідження стресу (Г. Сел’є, Л. О.,  Кітаєв-Смик), тривоги (Ч. Спілбергер, Л. Харді), локусу контроля (О. П. Єлісеєв, А. А. Реан).

**Метοди дοслідження**:

- теоретичні: аналіз та узагальнення матеріалів із наукοвих літературних джерел щодо дослідження копінг-стратегій підлітків-спортсменів;

- емпіричні: констатувальний та формувальний експерименти, спостереження, тестування (Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханін), Локус контроля Дж. Роттера (адаптація О.П. Єлісєєв), Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман, (адаптація Т. Л.  Крюкова, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєва), Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана (адаптація Н. А. Сирота та В. М. Ялтонський)

- методи математичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням (коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, t-критерій Ст’юдента). Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою електронних таблиць MS Excel.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що визначено особистісні характеристики підлітків-спортсменів, які можуть виступати предикторами вибору копінг-поведінки. Розроблено соціально-психологічний тренінг для корекції опановуючої поведінки та активізації певних копінг-ресурсів підлітка. Поглиблено уявлення про формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків, що професійно займаються спортом.

**Теоретичне значення** **дοслідження** пοлягає в поглибленні уявлень про використання копінг-стратегій спортсменами підліткового віку.

**Практичне значення** **дослідження** пοлягає у рοзробці програми тренінгу з формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів для активізації копінг-ресурсів та ефективного подолання стресових ситуацій під час спортивної та змагальної діяльності та в особистому житті. Виявлені особистісні характеристики, які можуть бути предиктором вибору копінг-стратегій. Матеріали роботи можна використовувати для корекційної роботи у спортивних школах.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ-СПОРСТМЕНІВ**

* 1. **Аналіз наукової літератури, наявної у вітчизняних та зарубіжних джерелах**

Психологія опановуючої поведінки або копінг-поведінки вже стала самостійним науковим напрямком. Перші психологічні дослідження копінг-поведінки, як способу подолання особистістю складних життєвих ситуацій, було проведено в другій половині ХХ століття. Вперше термін «coping» (з англ. «to cope» - долати, опановувати щось) у своїх роботах використав Л. Мерфі для позначення прагнення особистості вирішити певну проблему. А в 1966 році Р. Лазарус в книзі «Психологічний стресс то процес його опанування» використав поняття «coping behavior» для описання стратегій подолання стресу та подій, що викликають тривогу. Ця робота започаткувала нову теорію моделі стресу, яка пришла на зміну моделі стресу Г. Сел’є.

В українській науковій літературі для визначення копінгу використовуються як англомовні запозичення «копінг», «копінг-поведінка», так і україномовні терміни «опановуюча поведінка», «опанування», «долаюча поведінка».

На сьогодні у психологічній науці не існує єдиного підходу до вивчення проблем копінгу та універсальних класифікацій типів копінг-поведінки. Дослідники виділяють три основних підходи до дослідження опановуючої поведінки.

Перші дослідження ідей копінгу проходили в рамках психоаналітичного розуміння механізмів психологічного захисту особистості (З. Фрейд, А. Фрейд). Представники першого підходу досліджують копінг в термінах динаміки «Его» і вважають його одним із засобів психологічного захисту, що дозволяє послабити психічну напругу. В науковій літературі погляди на копінг розділились, ряд вчених вважає, що копінг та захист це різні специфічні форми поведінки, які хоч і базуються на схожих процесах, але мають різну направленість Так, Н. Хаан вважає, що «копінг-поведінка відрізняється від захисної, яка по визначенню є жорсткою, вимушеною, такою, що спотворює дійсність та не змінюється, в той час коли копінг-поведінка – це гнучка, навмисна, орієнтована на реальність та розвиваюча поведінка» [72].

Згідно другого підходу, копінг визначається крізь диспозиційні концепції копінгу, тобто з точки зору особистісних рис. Його прихильники вважають долаючу поведінку відносно постійною схильністю особистості, стійким стилем реагування на стресові події певним способом. Вибір певних копінг-стратегій вважається достатньо стабільною характеристикою, на яку не здійснює вплив стресор. Цей підхід не отримав великої підтримки у наукову товаристві [25].

Представники третього підходу, транзакційного чи ситуаційного, під копінгом розуміють когнітивні та поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на зменшення впливу стресу. Р. Лазарус та С. Фолкман визначають копінг як динамічну взаємодію людини з ситуацією, когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, що дозволяють усунути зовнішні та внутрішні протиріччя. Спроби постійно змінюються, а вимоги, що виникають потребують застосування різних ресурсів особистості. Стрес виникає, коли людина оцінює ситуацію, що перевищує її ресурс або загрожує благополуччю. Подолання стресу здійснюється за допомогою двох пов’язаних процесів: когнітивного оцінювання та копінгу [74, 75].

Р. Лазарус визначає копінг як «прагнення до рішення проблем, яке робить індивід, якщо вимоги мають велике значення для його гарного самопочуття (як в ситуації, що пов’язана з великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості» [75].

С. К. Нартова-Бочавер визначає копінг, як «індивідуальний засіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значимістю в житті людини та її психологічними можливостями. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи їй опанувати її, послабити чи пом’якшити ці вимоги, постаратися уникнути або звикнути до них та таким чином погасити стресову дію ситуації» [40].

Серед науковців немає єдиного погляду щодо включення захисних стратегій до копінгу чи відокремлення або навіть протиставлення. Оцінити поведінку людини в стресовій ситуації дуже складно і чітко розрізнити захисні механізми або копінг стратегії за критеріями свідомості, цілеспрямованості. В залежності від ситуації деякі механізми психологічного захисту можуть ставати близькими до механізмів долаючої поведінки і навіть перетворюватися на конструктивні копінг-стратегії.

Комплексний підхід у дослідженні стресу та копінг-поведінки спостерігається у наукових роботах В. В. Абрамова, Н. Є. Водоп’янової, Т. Л. Крюкової, Н. В. Родіної, сучасний стан та перспективи питань опановуючої поведінки дослідили В. М. Ялтонський, Н. А Сирота, О. О. Сергієнко, І. І. Вєтрова, Н. А. Русіна, О. В. Кузнецова, Н. Е. Харламенкова та інші.

Поняття копінгу вважається одним із центральних понять при вивченні стресу та адаптації. Як відомо, не тільки стрес впливає на продуктивність людини та на розлад її стану, але й те, як вона може подолати цей стрес чи складну ситуацію. За визначенням Т. Крюкової, «опановуюча поведінка – це особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує чи руйнує її здоров’я та благополуччя. Вона дозволяє суб’єкту впоратися зі стресом або складною життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених дій та спрямована на активну взаємодію з ситуацією – її зміну (якщо вона піддається контролю) або пристосування до неї (у випадку, коли ситуація не піддається контролю). Якщо суб’єкт не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров’я та благополуччя» [23]. Автор досліджує опановуючу поведінку крізь призму особистісного розвитку, благополуччя, ресурсів, адаптації та розвитку людини.

Головною ознакою копінг-поведінки є її суб’єктивні характеристики. Т. Крюкова відзначає наступні критерії опанування як поведінки суб’єкта: свідомість, вибір, цілеспрямованість, контрольованість, своєчасність, значимість наслідків вибору даної поведінки для психологічного благополуччя суб’єкта, соціально-психологічна обумовленість опанування, можливість навчання цьому виду поведінки тощо. Опановуючу поведінку можна вважати відображенням суб’єктивної активності людини, а не просто пасивною демонстрацією її особистісних якостей [23].

Н. Є. Водоп’янова вважає, що копінг, як поняття «уміщує в себе різноманітні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів, воно охоплює всі види взаємодії суб’єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль або пом’якшити» [13].

Сучасні теоретичні підходи до дослідження проблем копінг-поведінки у зарубіжній науковій літературі проаналізували В. Ялтонський та Н. Сирота [23]. Вони виділили декілька підходів, що мають особливий інтерес:

1. концепція відповідності когнітивної оцінки та опанування;
2. модель цілей та подолання стресу;
3. модель подвійного процесу в опановуючій поведінці;
4. модель випереджального, орієнтованого на майбутнє опанування (проактивного подолання);
5. модель посттравматичного росту.

Згідно концепції відповідності когнітивної оцінки та опанування [67; 77], важливе значення має співвідношення між індивідуальними спробами опанування та специфічною ситуацією. Використання копінг-стратегій, націлених на проблему більш адаптивне та ефективне в ситуаціях, що піддаються контролю, в яких існує більше можливостей до зміни обставин. При цьому в ситуаціях, що менше піддаються контролю та мають менше можливостей для зміни обставин, більш корисними будуть стратегії, що орієнтовані на емоції [81]. Тобто конкретні функції подолання можуть бути більш успішними для опанування ситуацій, пов’язаних з певними типами стресорів.

Опановуюча поведінка буде менш ефективною при невідповідності когнітивної оцінки та опанування. Вибір копінг-стратегії, орієнтованої на рішення проблеми, що відповідає оцінкам здатності контролювати задачу, з більшою вірогідністю призведе до більш сприятливим результатам опанування. Співвідношення між оцінками здатності до контролю та використанням опанування, орієнтованого на проблему та на емоції, може передбачити, наскільки успішно людина може адаптуватися до стресорів [23].

В основі другої моделі «Цілі та подолання стресу» лежить значення цілей в опановуючій поведінці. Успішне подолання потребує виявлення недосяжних та нереалістичних цілей та відмов від них, а також здатність поставити нові цілі, що будуть особистісно значущими, реалістичними та досяжними. Тобто людина повинна бути гнучкою та визначати, коли потрібно й далі прагнути до цілей, а коли треба їх переглянути [69].

Згідно моделі подвійного процесу, опановуюча поведінка включає не тільки безпосередні реакції у відповідь на напруження, але процеси регулювання процесу. Реакція на стрес проявляється в безпосередніх, прямих, автоматичних, спонтанних реакціях на напруження, регуляція процесу відображає довільні та навмисні зусилля з мобілізації фізіологічних реакцій, керування емоціями, увагою, поведінкою та пізнанням у відповідь на стрес [78].

Ця модель визначає адаптивне опанування як включення руху між подоланням завданої шкоди та відновленням до стану, що був до впливу стресу, уникненням проблеми та її вирішенням, минулим та майбутнім, між негативною та позитивною переоцінкою [23].

В основі моделі проактивного подолання лежить ідея, що опанування може бути спрямовано не тільки на ситуацію погрози чи втрати в минулому чи теперішньому, але й може фокусуватися на попередженні впливу подій, що можуть бути потенційними стресорами. Така стратегія копінг-поведінки дозволяє передбачати їх вплив та діяти на упередження, щоб знизити рівень їх дії.

До моделі проактивного опанування входить п’ять компонентів, що пов’язані між собою : накопичення різноманітних ресурсів (соціальних, фінансових), які в майбутньому можна буде використати для попередження чи мінімізації втрат; розуміння та усвідомлення потенційних стресорів; оцінка потенційних стресорів на початковому етапі; підготовчі спроби подолання; отримання висновків щодо успішності здійснених спроб [64].

Деякі сучасні дослідники виокремлюють наступні форми опановуючої поведінки:

1. Реактивне, відновлювальне, реагуюче опанування (reactive coping), що засноване на ситуації погрози та шкоди, яка була пережита особистістю у минулому.
2. Випереджальне, проактивне опанування (proactive coping), спрямоване на опанування випробування, що вважається потенціальним для людини і може статися у майбутньому. Це створює умови для росту та підкреслює важливість накопичення ресурсів, які дозволять досягати поставлених цілей. Таким чином, людина намагається вдосконалити або покращити життя та середовище, а не реагувати на минулі та очікувані ситуації погрози.
3. Передбачуване, антипаційне подолання (anticipatory coping) – спроба опанування погрожуючої події, що неминуче відбудеться у майбутньому (підготовка да складання іспиту, захисту дисертації).
4. Профілактичний, превентивний копінг (preventive coping) - подолання невизначеного потенціалу погрози у віддаленому майбутньому (програма фізичної активності, що спрямована на попередження розвитку захворювань, пов’язаних із віковими змінами) [23]

Модель посттравматичного росту [79] основана на тому, що психологічні травми та життєві кризи можуть мати не тільки негативні наслідки, але й стати точкою зростання, коли боротьба із травмуючою ситуацією приводить до позитивних психологічних особистісних змін, досягненню більш високого рівня функціювання, ніж до появи та проживання травми [23].

Дослідження особливостей копінг-стратегій у дітей різних вікових груп проводили Р. М. Грановська, М. С. Замишляєва, І. М. Нікольська, Т. М. Попова, А. А. Сімак, С. А. Хазова, В. І. Щебанова, М. О. Холодная, М. В. Сапоровська, О. В. Куфтяк та ін.

Так, Р. М. Грановська та І. М. Нікольська дослідили специфіку та прояви копінг-стратегій і захисних механізмів у дітей молодшого шкільного віку та визначили стратегії, що використовують діти молодшого шкільного віку у важких для них ситуаціях (малювати, писати, читати; розповісти правду; попросити пробачення; гуляти, бігати; мріяти, уявляти тощо) [59].

М. О. Холодная дослідила та проаналізувала стилі опанування в юнацькому віці в контексті проблеми інтелектуального контроля опановуючої поведінки. Вона зазначає, що ефективність копінг-поведінки обумовлюється сформованістю механізму інтелектуального контроля, що проявляється в особливостях оцінки ситуації та виявляє себе в чотирьох основних формах: контроль ситуації, контроль зовнішніх акторів, контроль своїх психічних ресурсів та контроль базових переконань [23, с. 84-94].

Питання опановуючої поведінки у професійному спорті дослідили К. А. Бочавер, Л. М. Довжик, Л. Арнаутова, Т. Петровська, Ю. Л. Ханін, В. Е. Мільман.

К. А. Бочавер та Л. М. Довжик описали феноменологію опановуючої поведінки в спорті та основні підходи до розуміння та діагностики стресу, тривоги та репертуар копінг-стратегій спортсмена [8]. Також автори дослідили механізми вибору ресурсів для успішного подолання складнощів у професійних спортсменів різноманітних видів спорту різних вікових категорій [20].

Л. Арнаутова та Т. Петровська дослідили копінг-стратегії подолання стресу спортсменами, визначили особливості використання індивідуальних копінг-стратегій спортсменами, що займаються змішаними бойовими мистецтвами, виявили особливості вибору копінг-стратегій і впливу особистісного чинника на їх використання та виявили наявність стійкого взаємозв’язку між ефективністю однієї копінг-стратегії та можливістю і здатністю, в разі необхідності, вибирати іншу [4].

Копінг як особлива адаптивна поведінка має п’ять основних завдань:

1. Мінімізація негативного впливу обставин та підвищення можливостей відновлення активності, діяльності.
2. Пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій.
3. Підтримка позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах.
4. Підтримка емоційної рівноваги.
5. Зберігання достатньо тісних взаємозв’язків з іншими людьми [23, 75].

Загальновизнаної класифікації типів копінгу не існує. В науковій літературі зустрічається різноманітні підходи до виділення видів опановуючої поведінки. Закордонні вчені диференціюють опановуючу поведінку на основі копінг-стилей, на яких базуються класифікації опанування [6].

Дж. Вайсс та його колеги запропонували класифікувати копінг таким чином:

* первинний контроль, що передбачає спроби впливати на стресову ситуацію та змінювати її;
* вторинний контроль, що включає зусилля, спрямовані на покращення власного внутрішнього стану в діючих умовах;
* відмова від контролю, тобто нездатність впоратися із стресом [65].

А. Ебата та Р. Мус класифікували опановуючу поведінку як контактний стиль та стиль уникнення. Контактний стиль включає когнітивні та поведінкові зусилля, що фокусуються на стресовій ситуації, а уникнення – мінімізує увагу на події чи проблемі [68].

Г. Ваілант виділяє три класи копінг-стратегій: стратегії пошуку соціальної підтримки, усвідомлені когнітивні стратегії, ненавмисні механізми психологічного захисту [80].

Найбільш поширеною класифікацією копінгу вважається, запропонована Р. Лазарусом та С. Фолкман. Вони виділяли два стиля копінгу: проблемно-орієнтований (problem focused), тобто опановуюча поведінка, спрямована на зміну ситуації, та емоційно-орієнтований (emotion focused), що має на увазі керування негативними почуттями, викликаними складною ситуацією [75]. Тобто всі копінг-стратегії можна поділити на дві категорії: дії або зусилля, що направлені на себе, та на навколишній світ.

Стратегії, направлені на себе включають до себе когнітивні та інтрапсихічні способи опанування: пошук інформації (увага, візуалізація, запам’ятовування, вивчення характеристик події, стан людини, вивчення його можливостей); пригнічення інформації (відволікання); переоцінка, пом’якшення емоцій за допомогою когнітивних або поведінкових дій; самозвинувачення (самокритика, аутоагресія); звинувачення інших.

Група копінг-стратегій, спрямованих на довкілля включає стратегії опанування в умовах погрози психологічного благополуччя та в неоднозначних ситуаціях (активний вплив на стресор, ухилення, пасивна поведінка) та стратегії подолання в ситуаціях втрати або невдачі (зусилля, спрямовані на запобігання, переорієнтація та пасивна поведінка) [25].

Р. Лазарус та С. Фолкман визначили 8 видів ситуативно-специфічних копінг-стратегій:

1. Конфронтація – спроби вирішення проблеми не завжди за рахунок цілеспрямованої поведінкової активності, може проявлятися бажанням відстоювати свою позицію, конфліктувати, сваритися, гучно з’ясовувати стосунки, сперечатися тощо.

2. Дистанціювання – передбачає спроби подолати негативні емоції за рахунок зменшення важливості проблеми та емоційної залученості; не думати про ситуацію в моменті, тимчасова зміна діяльності, занурення в улюблені справи.

3. Самоконтроль – проявляється в зберіганні чітких та послідовних дій, збереженню контролю над ситуацією, утримання уваги при підвищеній емоційній напрузі.

4. Пошук соціальної підтримки – потреба в промовлянні ситуації, довгі розмови з друзями та рідними, спілкування в соціальних мережах.

5. Прийняття відповідальності – вважається, якщо своєчасно признати помилки, то можна уникнути покарання.

6. Уникнення, втеча – прояв нехарактерних для особистості рис, раптова активність чи навпаки пасивність, замкнутість, роздратованість.

7. Планомірне вирішення проблеми - спроби вирішити проблему за рахунок цілеспрямованого аналізу та можливих варіантів вирішення, розробки стратегії, використання минулого досвіду та особистісних ресурсів.

8. Позитивна переоцінка – спроби вирішити проблему за рахунок її позитивного переосмислення, пошуку сенсу, можливої користі від тієї ситуації, що склалася [25].

Опис основних характеристик вищеназваних копінг-стратегій, що проявляється в поведінковій, емоційній та когнітивних сферах представлено у Додатку  А (див. Додаток  А).

Для визначення способу опановуючої поведінки було розроблено спеціальний опитувальник вимірювання способів опановуючої поведінки. (Ways of Coping Questionnaire, WCQ).

Якщо прихильники цієї теорії вважали копінг-стратегії скоріш мінливими характеристиками, ніж стабільними, що можуть змінюватися в залежності від можливості контроля та впливу на ситуацію, то Дж. Амірхан вважав, що вибір людиною копінг-стратегії є стабільною характеристикою, що мало залежить від типу стресора. Автор відмічає, що стратегії опановуючої поведінки відповідають основним людським реакціям на погрозу. Він об’єднав стратегії в три групи,:

1. адаптивні, спрямовані на вирішення проблеми;
2. адаптивні, спрямовані на пошук соціальної підтримки;
3. неадаптивні, спрямовані на уникнення проблеми [63, 25].

С.К. Нартова-Бочавер пропонує в основу класифікації видів копінгу покласти такі ознаки:

1. орієнтація або локус копінгу (на проблему чи на себе);

2. область психічного, в якій розвертається подолання (зовнішня діяльність, уявлення, почуття);

3. ефективність (чи вдається досягти бажаного результату);

4. часова протяжність отриманого ефекту (чи вирішилась ситуація або потребує повернення до неї);

5. ситуації, що потребують копінгу (гострі чи повсякденні) [40].

Таким чином, копінг або опановуюча поведінка за допомогою усвідомлених дій дозволяє пом’якшити негативний вплив стресових факторів, з якими постійно стикається кожна людина у повсякденному житті. Володіння таким видом поведінки допомагає досягнути психічного благополуччя та продуктивності діяльності.

* 1. **Психологічні особливості підлітків-спортсменів**

Спортивна діяльність вважається одним із важливих аспектів сприяння гармонійному розвитку особистості дитини. Вона допомагає розвивати та вдосконалювати індивідуальні особистісні якості, сприяє різнобічному розвитку особистості, допомагає формуванню інтелектуальної, вольової та емоційної сфер.

Як вважають дослідники, підтримати підлітка в формуванні його дорослості та розвитку навичок взаємодії з навколишнім середовищем можуть суспільно-значимі види діяльності, за допомогою яких він може отримати оцінку своїх досягнень та вмінь. Професійна спортивна діяльність в підлітковому віці може стати формою ведучої діяльності, що сприяє ранній професіоналізації та дорослішанню, в процесі яких відбувається формування «Я – концепції» та самооцінки. Спортивна діяльність може сприяти особистісному розвитку, розкривати особистісний потенціал дитини. Заняття спортом створює широкі можливості для максимального самовираження, самореалізації, розвитку соціальної активності підлітка [44].

Слід зауважити, що спортивна діяльність може мати як позитивні, так і негативні особливості. Позитивний вплив спорту проявляється в формуванні позитивного відношення до себе, розвитку упевненості, самостійності, ініціативності, особистісної ідентичності, росту інтернальності, адекватної самооцінки, розвитку інтелекту. Серед негативних особливостей можна виділити обмеженість соціальних контактів, спілкування з однолітками, підпорядкованість одній задачі, послаблення тенденції значимості однолітків [57].

Проаналізуємо психологічні особливості підліткового віку. Підлітковий вік – це період онтогенетичного розвитку людини між дитинством та зрілістю, що, за думкою більшості вчених, починається в 11 -12 років, а закінчується в 17-18 років. Підлітковий вік має три стадії: від 11 - до 13 років – молодший підлітковий вік, від 13 до 15 років – середній підлітковий вік, від 15 до 17 років – старший підлітковий вік.

Підлітковий вік вважається одним із самих стресових періодів у житті людини, він характеризується змінами та кризовими ситуаціями, що стосуються практично усіх сфер життя дитини. Відбувається перебудова у тілесній (гормональні зміни, статеве дозрівання), психологічній та соціальних сферах. В житті підлітка починаються значні зміни, до яких він повинен пристосовуватися, він починає стикатися з дорослими ситуаціями, які потребують використання найбільш ефективної стратегії поведінки та контроля емоційного стану. В цьому віці починається поступове віддалення від батьків, прагнення до емоційної незалежності від дорослих, але дитина в силу своєї несформованості потребує їх підтримки та розуміння. Підлітки гостро потребують визнання «самості» та унікальності, водночас залежать від спілкування з однолітками. В цей період відбувається розвиток духовності та інтелектуального потенціалу.

Ведучою формою діяльності у підлітковому віці становиться спілкування. Спілкування з однолітками набуває виняткову значимість. Для підлітка дуже важливе значення набуває можливість бути рівноправним членом групи однолітків. Постійна взаємодія з іншими дітьми, прагнення зайняти серед них гідне місце є одним із домінуючих мотивів поведінки та діяльності. Спілкування з однолітками, дружні відносини дуже емоційні та супроводжуються великою кількістю хвилювань [3]. У відношеннях з іншими підлітками відбувається навчання та випробування різноманітних способів взаємовідносин. Змінюються відносини між хлопчиками та дівчатами, з’являється інтерес до представників іншої статі, прихильність до однолітку іншої статі може визивати інтенсивні відчуття, а відсутність взаємності – сильних негативних емоцій.

Недостатність сприятливого довірчого спілкування із значимими дорослими та іншими підлітками може призвести до підвищення тривожності, невпевненості у собі, формування неадекватної самооцінки.

Інтернет та розвиток соціальних сітей вносить свої корективи в соціалізацію підлітків та спілкування. Більшість дітей підліткового віку надає перевагу реальному міжособистісному спілкуванню віртуальне, а спільному часу з однолітками – комп’ютерним іграм та спілкуванню по телефону та за допомогою соціальних сітей та месенджерів.

Спілкування в реальному житті становиться більш напруженим, супроводжується захисно-деструктивною поведінкою. Спілкування, опосередковане інтернетом, впливає на всі аспекти психологічного функціонування підлітків. Воно розширює межі, допомагає долати комунікативний дефіцит, збільшувати коло спілкування, зробити його більш інтенсивним, таким чином сприяючи соціалізації. Підлітки можуть використовувати його для отримання соціальної підтримки, покращення психічного стану, самореалізації, самоствердження.

Існує і негативний вплив інтернет-спілкування – обмеження реальних соціальних контактів, спрощення відносин між людьми, розвиток залежності, невідповідний віку контент. Модель спілкування, створена в інтернет-просторі, може не працювати реальному житті, формувати розмиті межі емоційно-чуттєвої сфери, не сприяє розвитку емоційної прихильності, змінює реагування на невербальну поведінку.

Значним недоліком спілкування в інтернеті є складність передачі емоцій, зниження емоційних реакцій та емпатії [12].

Підлітковий вік характеризується появою таких специфічних новоутворень як почуття дорослості та «Я-концепція».

Л.С. Виготський вважає почуття дорослості центральним та специфічним новоутворенням підліткового віку. У підлітка виникає уявлення, що він вже не дитина, він прагне бути та вважатися дорослим [16].

Дитина прагне самостійності, у неї виникає бажання відокремити деякі сторони свого життя від батьків. Хоча вона ще не має фізичних, психологічних та соціальних можливостей, щоб включитися у доросле життя, але дуже часто підліток прагне до цього і потребує рівних з дорослими прав.

Д.Б. Ельконін пояснював це почуття як новоутворення свідомості, завдяки якому грунтовно змінюється вся соціальна ситуація розвитку. Відбувається формування особливої діяльності спілкування, основним змістом якої є інша людина (одноліток чи дорослий), з якою встановлюються певні відносини. В основі цих відносин лежить морально-етичні норми, що вже існують у світі дорослих. Тобто через діяльність спілкування вирішуються задачі побудови відносин з іншими людьми на основі певних заздалегідь заданих зразків та умов [61].

Почуття дорослості, що виникає у дитини, провокує протест вимогам дорослих, вона починає відстоювати свої права, встановлювати справедливість. В цей період у багатьох підлітків починають виникати складнощі в спілкуванні з батьками, конфлікти та непорозуміння.

«Я-концепція» формується в процесі взаємодії підлітка з соціумом, як унікальний результат психічного розвитку. Це відносно стійке новоутворення, але водночас схильне до внутрішніх змін, на основі якого людина будує відносини з іншими людьми та відноситься до себе. До кінця підліткового віку уявлення про себе систематизуються і формують цілісну «Я-концепцію». Згідно з Р. Бернсом, «Я-концепція» включає такі компоненти:

* «Я-реальне» – сприйняття людиною своїх актуальних здібностей, ролей, зовнішності, розумових здібностей, актуального статусу, тобто її уявлення про себе. Включає в себе когнітивний (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності), емоційний (самоповага, себелюбство, самоприниження) та оцінно-вольовий (прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу) компоненти.
* «Я – соціальне» – установки людини, пов’язані з тим, як її бачать інші люди.
* «Я – ідеальне» – установки людини, пов’язані уявленнями про те, якою вона хотіла би стати [5].

Спілкування, опосередковане інтернетом, пов’язують з формуванням «Я – віртуального» - віртуальної особистості, ідеального образу себе. Підліток має можливість показувати себе з тієї сторони, яка йому здається більш привабливою, не надавати інформацію про себе, приховувати недоліки зовнішності. Можна сказати, що «Я-віртуальне» - це проміжна ланка між компонентами «Я-реальне» та «Я-ідеальне», інструмент досягнення «Я-ідеального», що об’єднує в собі якості, притаманні реальній особистості, та якості, які вона хотіла би мати [24].

Одним із найважливіших моментів у розвитку особистості в підлітковому віці є формування самосвідомості, рефлексії, самооцінки та появи потреби у самовихованні. Підліток починає орієнтуватися на самооцінку, яка формується в процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Формування адекватної самооцінки має дуже важливе значення, бо занижена самооцінка може привести до прагнення вибору найпростіших задач, що стане перешкодою для розвитку особистості, а при завищеній дитина буде намагатися виконувати непосильну задачу.

У підлітковому віці відбувається становлення емоційно-вольової регуляції особистості. У дитини спостерігається різкий перепад настрою та зміна емоцій (від нестримних веселощів до зневіри, від сентиментальності до черствості, від бажання бути визнаним до показової незалежності), вона стає легко збудливою, починає більш глибоко переживати внутрішні відчуття, в неї з’являються більш стійкі почуття та емоційні відношення до явищ життя. Все більше життєвих питань стають небайдужими підліткові і можуть викликати різноманітні емоції [39].

Швидкі фізіологічні та психологічні зміни можуть супроводжуватись напругою, тривожністю, нехорошими передчуттями, страх невдачі, особливо в соціальній взаємодії, невпевненістю у собі.

Вивчення копінг-поведінки в дитячому віці тривалий час не піддавалось систематизованим дослідженням. На сьогоднішній час існує небагато досліджень, спрямованих на вивчення динаміки опановуючої поведінки на різних етапах розвитку дитини.

С. К. Нартова-Бочавер проаналізувала вплив віку на формування копінг-поведінки та прийшла до висновку, що існують вікові закономірності розвитку психологічного подолання. Саме в підлітковому віці активно формується процес навчання способам подолання складних життєвих ситуацій. Головна роль його успішності надається сумісній діяльності із значущим дорослим, особливо при властивій цьому віку орієнтації на однолітків.

Ряд досліджень свідчить про наявність виразних вікових закономірностей у виборі копинг-стратегій. Діти частіше використовують емоційні засоби боротьби зі стресом , тому що загострення емоційних властивостей особистості є їх характерною особливістю. З віком втрачають популярність емоційно-орієнтовані типи копінгу, а проблемно-орієнтовані використовуються частіше, але треба відмітити, що їх використання залежить від роду проблем, що виникають, бо в деяких випадках більш ефективними залишаються ті, що спрямовані на емоційний стан [40].

З точки зору дозрівання психічних функцій в онтогенезі Е. А. Скінер та М. Дж. Цимер-Гембек виокремили три основних стрибки в розвитку копінг-поведінки:

- перший (між 18 та 24 місяцями), коли діти навчаються регулювати свою поведінку;

- другий (між 5 та 7 роками), коли відбуваються зміни в процесах пам’яті, сприйняття, соціальних відносинах, емоціях;

- третій (між 10-12 роками), коли відбуваються фізіологічні зміни та зміни способів осмислення себе, відносин із зовнішнім світом та іншими людьми. Також відмічається період між 14-16 роками, коли зростає роль автономії та самоідентифікації [38].

* 1. **Копінг-стратегії у підлітків, що професійно займаються спортом**

Хоча психологія опановуючої поведінки вже стала окремим напрямком психології та вважається добре вивченою, але специфіка копінгу в спорті ще недостатньо вивчена. Копінг в спортивній психології вивчається як опанування особистістю стресу, важких ситуацій та тривоги.

Слово «стрес» перекладається з англійської мови як «напруга», «тиск», «натиск». Л. О. Кітаєв-Смик узагальнив поняття стресу так:

1. сильний, несприятливий, що негативно впливає на організм вплив або тільки несприятливий для людини вплив (стрес та стрес фактор по визначенню Г. Сел’є);

2. сильна несприятлива для організму фізіологічна чи психологічна реакція на дію стресора;

3. фізіологічні, психологічні, соціально-психологічні та інші реакції, що виникають на відповідь організму на екстремальні вимоги зовнішньої середи;

4. комплекс адаптаційних реакцій організму, але тільки тих, що схожі та однаково виникають при різноманітних адаптаційних станах [26].

Г. Сел’є, засновник вчення про стрес, визначав стрес як «стан неспецифічної напруги в живому організмі, викликаний будь-яким зовнішнім руйнуючим фактором (стресором), незалежно від його фізичної, хімічної, біологічної природи» [46]. Він пояснював, такі реакції будуть схожими, як при негативному, так і позитивному впливі, а симптоми будуть однаковими при різних станах, тобто неспецифічними.

Спортсмени зустрічаються із рядом стресових факторів під час своєї діяльності: інтенсивна підготовка, важкі навантаження; перенавантаження, втома; передчасне перегорання; очікування успіху; боязнь невдачі; напруженість спортивної боротьби; суперництво; переживання перемоги та програшу; різноманітні страхи; травми; хвилювання перед змаганнями, під час та після; відповідальність за гру перед тренером, вболівальниками, країною та інші.

К. Бочавер та Л. Довжик пропонують роздивлятися спортивний стрес в розрізі стресових ситуацій, що пов’язані з очікуванням чи фактом соціальної оцінки (обов’язку, шани або ганьби), та ситуації прийняття ризику (швидкісні або екстремальні елементи, пов’язані з вірогідністю травми чи загибелі). Тобто, ситуація визначається як стресор, а стрес – це комплекс психологічних та фізіологічних реакцій спортсмена на цю ситуацію [8].

Ситуації, пов’язані зі страхом, агресією, тривогою можуть бути загрозливими, але й можуть і не представляти небезпеки. Дослідження копінгу в спорті мають різні напрямки. Вивчаються стратегії подолання, що відрізняються в залежності від виду діяльності (вид спорту, дисципліна, умови), від даних спортсмена (вік, стать, кваліфікація та досвід), характеру сили та тривалості стресу тощо. Наприклад, досліджуються копінг-стратегії, пов’язані з травмою, програшем, помилкою, зниження результатів. Але найчастіше досліджується опанування спортсменом почуття тревоги, зокрема перед стартом чи началом змагань [8].

Рівень тривожності спортсмена звичайно залежить від індивідуальних особливостей, від ступені схильності до стресу та тривоги в тренувальних та змагальних ситуаціях. Тривога перед стартом характеризується дискомфортом та очікуванням, що має прояви у когнітивній та соматичній сфері, вона незмінна для спортсменів всіх видів спорту. Л. Харді пропонує під тривожністю в спорті розуміти сумніви людини в спроможності подолати важку ситуацію [74].

Ч. Спілбергер визначав тривогу як стан та як якість, тобто ситуативна тривожність – комплекс реакцій на погрозу, що характеризується суб’єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, похмурими передчуттями; та особистісна тривожність – загальна диспозиційна риса людини, схильність індивіда відчувати тривогу [51, с. 9-10].

Дослідження в спорті фокусуються на трьох компонентах тривожного стану: соматична тривога (фізіологічні прояви), когнітивна тривога (сумніви та страхи), впевненість у собі.

Однією з найбільш актуальних проблем вивчення копінгу в спорті є нечіткий характер меж об’єкту опановуючої поведінки спортсмена, тому що в силу характеру спортивної діяльності потрібно долати багато різноманітних складних ситуацій, що мають внутрішнє та зовнішнє походження. Тобто мається широкий спектр об’єктів подолання від справжніх труднощів, пов’язаних з погрозою, ризиком, стражданням, страхом та болем до слабкої міри тривоги, тобто хвилювання чи збудження. Спортсмен може бути як практично спокійним, так і надмірно збудженим та дуже невпевненим у своїх силах [8].

Отже, спортсмен повинен не тільки долати стрес, пов’язаний з стресовими факторами спортивної діяльності, але й контролювати свій емоційний стан (тривогу, страх гнів, роздратування тощо), бо він може значно впливати на спортивні досягнення та результати змагань.

Розглянемо основні труднощі та стресові ситуації, які змушені вчитися опановувати спортсмени на протязі своєї спортивної діяльності. Як тільки дитина починає займатися спортом, вона може зіткнутися з рядом стресових факторів.

По перше, це адаптація в новому колективі, необхідність дотримуватись правил та жорстка дисципліна, конфлікти з тренером та членами команди, різноманітні обмеження, пов’язані зі спортом, зміна режиму дня, до якого звикла дитина, великі навантаження, втома.

З часом з’являються нові фактори, такі як хвилювання перед змаганнями, негативні емоції, пов’язані зі страхом отримати травму чи її отримання, переживання перемоги чи поразки, страх невдачі, страх підвести тренера чи команду, емоції, пов’язані з виступом перед суддями та вболівальниками, технічні та тактичні помилки, адаптація до переїздів та перельотів тощо.

Чим більшого успіху досягає спортсмен, тим більше вимог до нього та очікувань, зростає конкуренція та суперництво, можуть виникати труднощі з фінансуванням і з’являтися невизначеність щодо участі у змаганнях.

Вченими із Університету Теннессі було проведено дослідження та виявлено 12 найбільш поширених стресових ситуацій під час змагань: 1) відповідальний момент перед фіналом змагань; 2) гра чи виступ в умовах сильної конкуренції, де дуже висока ціна за помилку спортсмена; 3) критика членів команди чи тренера під час змагання; 4) введення спортсмена в команду ближче до фіналу у відповідальний момент; 5) гра після помилок судів; 6) гра на чужій території; 7) старт чи початок гри; 8) знущання та приниження зі сторони суперника; 9) гра при поганій підготовці команди; 10) гра при відчутті поганої підготовки самим спортсменом; 11) очікування початку гри у відповідальному матчі; 12) очікування початку змагань в умовах, коли щось трапилось чи відволікло увагу [20]. Все це може призвести до фізичного та емоційного виснаження, вигоряння спортсмена.

Таким чином, велика кількість різноманітних стресових факторів, які впливають на спортсмена як під час повсякденних тренувань, так і в період важливих змагань вимагає від нього різноманітних навичок подолання стресу та копінг-стратегій, якими він може ефективно користуватися.

Повертаючись до поняття копінгу відзначимо, що це усвідомлені дії, спрямовані на подолання стресу або складної життєвої ситуації, з метою опанувати, вирішити, пом’якшити, звикнути чи відхилитися від вимог, пов’язаних з ними [34].

Р. Лазарус розділив копінг-стратегії на три групи в залежності від ефективності та продуктивності:

1. конструктивні, до яких належить самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки;

2. відносно конструктивні - прийняття відповідальності, позитивна переоцінка;

3. неконструктивні – дистанціювання, втеча, уникнення, конфронтація [9].

Від того, яку стратегію подолання вибере людина, залежить не тільки її психологічний стан та благополуччя, але й суспільства у цілому, тому формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків, як особливо уразливої вікової групи, має дуже важливе значення.

Н. А. Сирота розробила теоретичні моделі копінг-поведінки, що найчастіше зустрічаються у підлітковому віці, та визначила умовні крайні позиції превентивного та психокорекційного процесу порушень адаптації до вимог психосоціальної середи. Це модель активної адаптивної копінг-поведінки та псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки.

Модель активної адаптивної копінг-поведінки включає наступні основні компоненти:

1. Збалансоване використання відповідних до віку копінг-стратегій з переважанням конструктивних, тобто спрямованих на вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки;
2. Гармонійне поєднання когнітивного, поведінкового та емоційного компонентів копінг-поведінки та розвиненість когнітивно-оціночних компонентів;
3. Переважання мотивації на досягнення успіху в процесі подолання стресу та психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;
4. Готовність до активного опанування та спрямування долаючої поведінки на стресовий фактор з метою його усунення;
5. Розвинені у відповідності до віку особистісні копінг-ресурси, що можуть забезпечити сприятливий психологічний фон для подолання стресу та розвитку ефективних копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, інтернальний локус контроля, емпатія, наявність ефективної соціальної підтримки тощо).

Формування конструктивної копінг-поведінки у підлітків можливо лише шляхом цілеспрямованого впливу превентивних зусиль на формування активних функціональних копінг-стратегій, а саме стратегій рішення проблем та пошуку соціальної підтримки, та певних копінг-ресурсів, що дозволять протистояти стресовим факторам та досягти здатності до успішної психосоціальної адаптації. Кожний структурний елемент копінг-поведінки (і стратегії, і ресурсів) повинен бути метою превентивного впливу [49].

Одним із найважливіших особистісних копінг-ресурсів є позитивна Я-концепція. Вона характеризується відносною стійкістю, але в той же час і динамічністю та здатністю до розвитку [66]. Позитивна Я-концепція підлітка представлена високим рівнем спонукань, позитивним емоційним фоном, сформованим позитивним відношенням до свого тіла, адекватними сімейними та соціальними стосунками, стійким рівнем морального самопізнання, сформованими професійно-навчальними прагненнями, суб’єктивним відчуттям контроля над середою, здатністю до пристосування, сформованістю реального та ідеального компонентів самооцінки, помірна розбіжність між ними.

Конструктивна копінг-поведінка пов’язана з наявністю ефективної соціальної підтримки. Це дозволяє забезпечити особистісний копінг-ресурс сприйняття соціальної підтримки, самостійного вибору джерела підтримки, її виду та об’єму, а також успішне прогнозування її можливостей [48].

Таким чином, ця модель може стати основою для формування конструктивної копінг-поведінки у підлітків-спортсменів, основною метою якої є конструктивна адаптація та соціальна інтеграція. З її допомогою можна визначити фактори для проведення первинної профілактики порушень адаптації.

Розглянемо також модель псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки. Вона включає наступні компоненти:

1. Використання як пасивних, так і активних базисних копінг-стратегій, використання в якості головної базисної копінг-стратегії пошук соціальної підтримки;
2. Незбалансоване функціонування когнітивної, поведінкової та емоційної складових копінг-поведінки;
3. Значна доля копінг-стратегій, що не відповідають віку (інфантильних);
4. Недостатнє використання копінг-стратегії розрішення проблем та її заміна на стратегію уникнення з використанням психоактивних речовин;
5. Нестійкість мотивації на досягнення успіху, її відхилення від середньої норми в сторону досягнення успіху чи на уникнення невдачі; спрямованість копінг-поведінки на емоційну напругу, а не на проблему;
6. Підпорядкованість навколишньому середовищу та псевдокомпенсаторний характер поведінкової активності;
7. Низька ефективність особистісно-середових копінг-ресурсів (нестійка, негативна Я-концепція; невисокий рівень сприйняття соціальної підтримки; неоднозначна соціальна підтримка (наприклад, від адекватних та неадекватних соцмереж, друзів, що приймають психоактивні речовини); нестійкий низького рівня суб’єктивний інтернальний локус контроля над середовищем; відносно високий рівень розвитку емпатії; відсутність розбіжності між реальним і ідеальним компонентами самооцінки [48].

Ця модель має позитивний і негативний результати копінг-поведінки та може стати базою для пошуку цілей вторинної профілактики або психокорекції.

Спортивну діяльність, тренування, підготовку та участь у змаганнях, можна вважати простором для становлення емоційно-моральної, мотиваційної сфери підлітків, їх самооцінки та психологічної надійності, що може суттєво впливати на формування копінг-стратегій.

Крім того підлітковий вік характеризується активним формуванням вольової та моральної сфери, Я-концепції, самосвідомості, комунікативних здібностей. Копінг-поведінка не є стабільною величиною, а змінюється на різних етапах становлення людини, тому цікавим є дослідження її формування в процесі спортивної діяльності підлітка.

Підлітки навчаються стресостійкості, коли зіткаються зі стресовими ситуаціями, і отримують досвід в процесі спортивної діяльності шляхом спроб та помилок. Якщо тренер та батьки зможуть створити розуміюче та приймаюче середовище, в якому підліток, що займається спортом, зможе отримати необхідну підтримку, то дитина буде мати простір для формування конструктивних копінг-стратегій. Юний спортсмен буде отримувати інформацію від тренера та батьків у формі нагадувань, опису варіантів конкретних дій, успішних прикладів із власного досвіду, прямих інструкцій, дозованого стресу, самостійних рішень.

К. А. Бочавер та Л. М. Довжик у своєму дослідженні узагальнили результати актуальних досліджень в області стресу, тривоги та подолання складних ситуацій в спорті.

В одному з досліджень з участю професійних спортсменів було визначено такі ефективні копінг-стратегії: зупинка думок про матч чи змагання; переоцінка та зміщення фокусу з поточної дії; позитивні самоінструкції; раціоналізація, спрямована на те, що помилка не призведе до страшних подій; здійснювання рутинних дій; дихальні вправи; техніки релаксації; пошук підтримки [20].

Ретроспективне дослідження з участю олімпійських спортсменів дозволило виділити успішні копінг-стратегії, що можна використовувати як орієнтири при формуванні конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів:

1. Психологічна підготовка – візуалізація, медитація, самоінструкції, позитивне мислення, ритуали, контроль уваги, цілепокладання та інше;
2. Техніко-тактичні тренування – аналіз дій суперника, зміна ритму, аналіз тактики;
3. Релаксація – масаж, сон, розтяжка;
4. Контроль стану та харчування;
5. Хобі;
6. Молитви;
7. Адекватна соціальна підтримка [20].

Чим більше копінг-стратегій знає спортсмен, тим простіше йому буде зробити вибір виду опановуючої поведінки, що найбільш відповідатиме конкретній ситуації. Найбільш ефективним вважається збалансоване використання копінг-стратегій, з переважанням конструктивних, тобто спрямованих на вирішення ситуації та пошук адекватної соціальної підтримки.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

У розділі проаналізовано основні підходи вітчизняних та зарубіжних дослідників до проблем опановуючої поведінки та використання копінг-стратегій особистості, зокрема підлітків, що займаються спортом, надано психологічну характеристику підліткового віку, визначено особливості формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів.

Показана різноманітність підходів до вивчення копінг-поведінки та визначено найактуальніший підхід – ситуаційний, що розглядає копінг як когніивні та поведінкові зусилля особистості, що спрямовані на зменшення впливу стресу; як динамічний процес активної взаємодії людини з ситуацією - її зміну, якщо вона піддається контролю, або пристосування у випадку, коли ситуація не піддається контролю.

З’ясовані основні завдання копінгу як особливої адаптивної поведінки та визначені його основні види, а саме проблемно-орієнтований копінг, зусилля спрямовані на зміну ситуації, та емоційно-орієнтований, спрямований на керування негативними емоціями, викликаними стресовою ситуацією. Визначено, що існують адаптивні стратегії вирішення проблеми, адаптивні стратегії пошуку соціальної підтримки та неадаптивні стратегії уникнення проблеми.

Встановлено, що у підлітковому віці проблема формування конструктивних копінг-стратегій є актуальною. Підлітковий вік характеризується значними змінами практично в усіх сферах життя дитини та формуванням «Я-концепції», почуття дорослості, адекватної самооцінки. Ці особистісні характеристики впливають на формування та використання конструктивних копінг-стратегій. Підліток стикається з більшим числом ситуацій, що потребують використання найбільш ефективної стратегії поведінки та контроля емоційного стану.

Визначено, що підлітки-спортсмени зустрічаються із рядом стресових факторів під час тренувальної та змагальної діяльності. Спортивний стрес пов’язан з очікуванням чи фактом соціальної оцінки та ситуації прийняття ризику, тривогою перед стартом чи началом змагань. Це вимагає від підлітка різноманітних навичок подолання стресу та копінг-стратегій, якими він може ефективно користуватися.

Встановлено, що копінг-стратегії можуть бути конструктивними, як самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, відносно конструктивними, як прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, та неконструктивними, як дистанціювання, втеча, уникнення, конфронтація.

З’ясовано, що формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів можливе лише за умови цілеспрямованого впливу превентивних зусиль, а також розвитку певних особистісних копінг-ресурсів, що дозволять успішно долати стрес, а саме позитивної Я-концепції, інтернального локусу контроля, емпатії, адекватного рівня тривожності, адекватної самооцінки тощо.

Конструктивна копінг-поведінка пов’язана з наявністю ефективної соціальної підтримки.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ**

**2.1. Конструктивні копінг-стратегії у підлітків-спортсменів**

Успішність та результативність спортивної діяльності підлітків-спортсменів в умовах тренувальної та змагальної діяльності у значній мірі залежить від сформованості необхідних копінг-стратегій. Теоретико-методологічний аналіз літературних джерел показав, що оцінка процесу опанування та вимірювання результатів використання копінг-стратегій є дуже спірним аспектом. Дослідження індивідуальних копінг-стратегій повинно проводитися в контексті стресової ситуації, з урахуванням особистісних характеристик, копінг-ресурсів та взаємодії особистості із довкіллям.

Вчені, що досліджували питання копінг-поведінки, встановили, що управління стресовими ситуаціями та зменшення їх несприятливого впливу, можливе за рахунок внутрішніх та зовнішніх ресурсів особистості. Копінг-ресурси – це характеристики особистості та соціальної середи, що підвищують стресостійкість людини. Вони допомагають долати загрозливі обставини та полегшити адаптацію. [23, с. 455-468]. Р. Лазарус та С. Фолькман виділили такі види копінг-ресурсів:

* фізичні (загальний стан здоров’я, стійкість, витривалість тощо);
* психологічні (переконання, оптимізм, адекватна самооцінка, локус контролю, оптимальний рівень тривожності тощо);
* соціальні (соціальні системи підтримки тощо);
* матеріальні ресурси (наприклад, гроші).

Людина, яка успішно долає стрес, має особливу особистісну диспозицію (стійкі індивідуально-психологічні та особистісні риси) та високі резерви супротиву стресу. Ці риси можуть зумовлювати те, як людина сприймає стрес, тобто особистісні диспозиції взаємодіють з ситуацією шляхом формування сприйняття стресу людиною. Ряд вчених вважає, що особистісна диспозиція, є одним з головних факторів, що впливає на вибір копінг-стратегій [23, с. 257-270]. Таким чином, диспозиційні характеристики можуть служити предикторами вибору певних копінг-стратегій.

Тривожність нечасто вивчається в контексті опановуючої поведінки, але слід відзначити, що тривожність в спорті набуває специфічного прояву - в процесі тренування вона може визначатись як напруга, а в процесі змагань як відповідальність. В залежності від рівня виразності тривожність може виконувати різні функції – сигналізувати, активувати, руйнувати, це може здійснювати вплив на поведінку людини, в том числі і на опановуючу. Високий рівень тривожності може значно впливати на можливість ефективного опанування. Отже особистісна тривожність може виступати предиктором копінг-стратегії, що буде використовуватись.

Підлітки-спортсмени, що приймають участь у змаганнях, майже постійно знаходяться під впливом стресових факторів та дуже часто відчувають тривогу, що характеризується напруженим, неспокійним очікуванням.

Тривожність – це негативний емоційний стан, що характеризується відчуттям нервозності, хвилюванням та тривоги в поєднанні з активізацією чи збудженням організму. Тривожність має розумовий компонент (когнітивна тривожність) та соматичний, що характеризується фізичною активізацією [54]. За Ч. Спілбергером, тривожність може бути ситуативною та особистісною. Під ситуативною тривожністю в спортивній психології розуміється комплекс реакцій на загрозливу ситуацію, а під особистісною тривожністю мається на увазі загальна диспозиційна риса людини, що реагує на велику кількість ситуацій, у том числі й тих, що не несуть у собі об’єктивної загрози, як на загрозу [50].

Як вважає, Ю. Ханін, вибір копінг-стратегії спортсменом визначається сукупністю його досвіду особливих станів, його особистісними особливостями та узагальненим досвідом. Людина пам’ятає наскільки напруженою, знервованою, невпевненою вона була в певній ситуації, що сприймалась як загрозлива (досвід стану тривоги). Особистісна тривога спортсмена показує як часто спортсмен переживає почуття підвищеної тривоги, напруги та побоювання до та після змагань. Узагальнений досвід інформує про негативний чи позитивний вплив тривоги на виступ і саме він визначає оцінку та переоцінку обраних копінг-стратегій. Успішне подолання тривоги та стресу можливе при розумінні їх природи, ресурсу енергії, пов’язаного з ними та наслідків сильних хвилювань [20].

Локус контроля є особистісною характеристикою, що відіграє значну роль в регуляції стресу. Він визначає, наскільки ефективно людина може контролювати довкілля та володіти ним. Важливим параметром є переконання людиною в здатності впливати на події своєю діяльністю. Людина з вираженою екстернальністю надає велике значення ролі випадковості, силам, шо непідвладні людині, у подіях, що відбуваються. Особистість з інтернальним локусом контролю відчуває, що тільки деякі події знаходяться поза сферою людського впливу. Така людина сприймає позитивні та негативні події як наслідок особистих дій, та вважає, що вони можуть бути під контролем. Інтернали схильні вивчати інформацію, аналізувати та розробляти план дії в різноманітних ситуаціях. Це дозволяє їм більш успішно долати стресові ситуації. Вважається, що інтернальний локус контроля пов'язаний з використанням активних копінг-стратегій, спрямованих на вирішення проблеми [23, с. 242-244].

Слід зауважити, що оптимальним є збалансоване поєднання інтернальності та екстернальності, що буде узгоджене з дійсністю та реальною ситуацією. Бо людина, яка бере відповідальність абсолютно за все, за невдачі та помилки, може приводити до психоемоційної дезадаптації, розвитку почуття провини, і навіть до депресивного стану чи неврозу. А. Реан пропонує розділяти екстернальність-інтернальність по причинним факторам: відповідальність за причини невдач чи проблем та відповідальність за їх подолання. Тобто, «хороший» інтернальний контроль передбачає інтернальність в області досягнень та інтернальність в області невдач, яка в свою чергу припускає екстернальність в області причин невдач та інтернальність в області подолання невдач. Така модель допомагає зберегти впевненість в собі, активну позицію та почуття контроля за подіями, що відбуваються в її житті [41].

Таким чином, у особистості є сформовані узагальнені очікування відносно життєвих ситуацій, які піддаються її впливу (внутрішній локус контролю), чи не піддаються (зовнішній локус контролю) та ступені впливу різних факторів (доля, настрій, природні умови, влада, ретроградні планети та ін.) на життя людини. Отже, локус контроля може бути суттєво пов’язаний з формуванням та вибором копінг-стратегії.

Таким чином, такі особистісні характеристики як тривожність та локус контролю можуть зумовлювати опановуючу поведінку та впливати на вибір конструктивних копінг-стратегій підлітками-спортсменами.

Згідно з Р. Лазарусом копінг-стратегії в залежності від ефективності та продуктивності можна поділити на конструктивні, відносно конструктивні та неконструктивні (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Види копінг-стратегій за Р. Лазарусом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Конструктивні  копінг-стратегії | Відносно конструктивні копінг-стратегії | Неконструктивні  копінг-стратегії |
| - самоконтроль;  - планування вирішення проблеми;  - пошук соціальної підтримки. | - прийняття відповідальності;  - позитивна переоцінка. | - дистанціювання;  - втеча, уникнення;  - конфронтація. |

Під конструктивним копінгом розуміється успішна адаптація особистості до стресової ситуації, конструктивне розв’язання психологічної напруги та відновлення психологічного благополуччя. Хоча саме поняття копінгу передбачає опанування, однак деякі копінг-стратегії є дезадаптивними, що в перспективі можуть негативно впливати психологічне та фізичне благополуччя. В теперішньому часі вони дають тимчасове полегшення, в довготривалій перспективі можуть призвести до підвищення тривожності, депресивним станам, психосоматичним проявам.

Взагалі вважається, що копінг-стратегії, орієнтовані на проблему, більш ефективні в контрольованих ситуаціях, а копінг-стратегії, орієнтовані на емоції, більш ефективні в ситуаціях, що не піддаються контролю. Отже, при оцінюванні ефективності копінг-стратегії слід враховувати ряд факторів, бо одна й та сама стратегія в залежності від ситуації може бути як конструктивною, так і навпаки.

**2.2. Дослідження конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів**

Для вирішення поставлених завдань та проведення емпіричного дослідження конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів в даній роботі було використано комплекс психодіагностичних методик:

1. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханін) (див. Додаток Б).
2. Локус контроля Дж. Роттера (адаптація О.П. Єлісєєв) (див. Додаток В).
3. Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман, (адаптація Т. Л.  Крюкова, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєва) (див. Додаток Г).
4. Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана (адаптація Н. А. Сирота та В. М. Ялтонський) (див. Додаток Д).

В якості діагностичного інструменту для визначення рівня тривожності у підлітків-спортсменів була використана методика «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, (адаптація Ю. Л. Ханін)» [36, с. 75-79].

Шкала реактивної та особистісної тривожності має дві самостійні підшкали – 20 висловлювань для окремого вимірювання ситуативної тривожності (тривожності як стану) з головним питанням про самопочуття в даний момент і 20 висловлювань для оцінки особистісної тривожності (тривожності як диспозиції, особистісної особливості) з формулюванням про самопочуття зазвичай. Чим вище підсумковий показник по кожній шкалі, тим вище рівень тривожності. Він може знаходитись в діапазоні від 20 до 80. Орієнтовними оцінками тривожності по кожній шкалі є такі: до 30 балів – низька, від 31 до 45 – помірна, від 46 – висока. Значні відхилення від рівня помірної тривожності потребують особливої уваги [36].

Рівень ситуативної тривожності характеризує стан людини в теперішній момент часу, що супроводжується такими емоціями: напруга, занепокоєння, нервозність в конкретній ситуації. Тобто це емоційна реакція на стресову ситуацію, що може змінюватися у часі.

Рівень особистісної тривожності відображає схильність людини до тривоги та наявність тенденції сприймати значну кількість ситуацій, як тих, що несуть загрозу, та відповідати на них вираженим почуттям тривоги. Це стійка індивідуальна характеристика, що має значний вплив на поведінку людини. Тривожність в певній мірі є природньою та обов’язковою особливістю активної діяльності особистості.

Висока тривожність припускає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. Дуже висока тривожність може стати причиною невротичного конфлікту, емоційних та невротичних зривів та психосоматичних захворювань.

Особистості з низьким рівнем тривожності потребують пробудження активності, підвищення уваги до мотивів діяльності. Такі показники можуть свідчити про депресивний стан або витіснення дуже високої тривоги [36].

Для оцінки у підлітків рівня суб’єктивного контролю була використана методика «Локус контроля Дж. Роттера, (адаптація О. П. Єлісєєв)» [22, с. 263-266]. Вона містить 29 питань з двома варіантами відповідей, що відповідають двом основним вимірам локусу контроля особистості: екстернальності та інтернальності. Обробка результатів відбувається згідно з ключем. Про спрямованість локусу контроля свідчить відносне перевищення результатів однієї шкали над іншою.

Якщо отримані результати свідчать про перевагу екстернальності, то такій людини властиво вірити в успіх та удачу, а невдачу вона може вважати результатом випадковості та негативного впливу інших людей чи обставин. Екстернали потребують схвалення та підтримки.

Індивіди з переважно інтернальним локусом контролю схильні вважати, що їх успіх чи невдача залежать в більшій мірі від їх компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей та є результатом їх цілеспрямованої діяльності. Їх поведінка спрямована на послідовне досягнення успіху шляхом розвитку навичок та більш глибокої обробки інформації, постановки більш складніших задач.

Інтернали частіше за все справляють враження впевнених у собі, успішних людей. Слід зауважити, що потреба у досягненнях, властива інтерналам, може підвищувати рівень ситуативної та особистісної тривожності, що в деяких випадках може знижувати стресостійкість при виникненні складних задач.

Взагалі екстернали можуть характеризуватися емоційною нестабільністю та практичним безпосереднім мисленням, а інтернали - емоційною стабільністю та схильністю до теоретичного мислення, абстрагуванню та синтезу уявлень [22, с. 263-266].

Для вивчення копінг-стратегій підлітків-спортсменів була використана методика «Способи опановуючої поведінки», розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман та адаптована Т. Л.  Крюковой, Є. В. Куфтяк, М.С. Замишляєвой. Методика призначена для визначення копінг-стратегій, засобів подолання труднощів [33]. Тест включає 50 питань, що стосуються поведінки в складній життєвій ситуації, та 8 шкал, кожна з яких відповідає стратегії опанування:

1. Конфронтаційний копінг – може характеризуватися агресивними зусиллями, спрямованими на зміну ситуації, припускається певна ступінь ворожості та готовності ризикувати.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля, спрямовані на відгородження від ситуації та зменшення її значущості.

3. Самоконтроль – зусилля, спрямовані на регуляцію почуттів та вчинків.

4. Пошук соціальної підтримки – зусилля, спрямовані на пошук інформаційної, емоційної підтримки у друзів, рідних, знайомих, значущих дорослих, в соціальних мережах.

5. Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі у виникненні складної ситуації, самокритика.

6. Уникнення, втеча – когнітивні та поведінкові зусилля, що спрямовані на втечу чи уникнення проблеми.

7. Планомірне вирішення проблеми – зусилля, орієнтовані на вирішення проблеми, що передбачають аналіз проблемної ситуації та варіантів поведінки.

8. Позитивна переоцінка – зусилля, спрямовані на створення позитивного значення, сфокусованого на особистісному зростанні [33].

Для діагностики домінуючих копінг-стратегій підлітків-спортсменів була використана методика «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана (адаптація Н. А. Сирота та В.М. Ялтонський) [47].

Автор методики розділив копінг-стратегії на 3 групи:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія з залученням особистісних ресурсів, що має людина, спрямована на пошук шляхів ефективного вирішення проблеми.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, спрямована на пошук допомоги та підтримки у інших людей для ефективного вирішення проблеми.
3. Уникнення – поведінкова стратегія, за допомогою якої людина намагається втекти від рішення проблеми та ухилитися від контакту з довкіллям. Це може бути втеча в хворобу, вживання психоактивних речовин. В більшості випадків ця стратегія має псевдоопановуючий характер поведінки.

Тест включає 33 питання по 11 пунктів на кожну стратегію. Мінімальна оцінка по кожній шкалі 11 балів, максимальна – 33 бали. Відповіді зіставляються з ключем.

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів кοнстатувальнοгο експерименту**

До участі у дослідженні було залучено 30 дітей підліткового віку, що займаються у секції настільного тенісу КДЮСШ №1 м. Сєвєродонецька віком від 12 до 16 років, серед них 16 дівчат (53%) та 14 хлопців (47%). Тестування проводилось після отримання письмової інформованої згоди батьків або законних представників дітей. Дані пο групі представленο у Дοдатку Ж (див. Дοдатοк Ж).

Визначено, що у 46,7% підлітків найбільш вираженою копінг-стратегією є планування вирішення проблеми, у 23,3% - прийняття відповідальності, у 10% - самоконтроль, у 10% - втеча / уникнення, у 6,7% - позитивна переоцінка, у 3,3 - пошук соціальної підтримки (див. табл. 2.2). Копінг-стратегії конфронтації та дистанціювання не є домінуючими в жодного з учасників.

Таблиця 2.2

**Вибір домінуючої копінг-стратегії за Р. Лазарусом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Домінуюча копінг-стратегія** | **Кількість учасників, чол.** | **Відсоток,%** |
| Планування вирішення проблеми | 14 | 46,7 |
| Прийняття відповідальності | 7 | 23,3 |
| Самоконтроль | 3 | 10 |
| Втеча / уникнення | 3 | 10 |
| Позитивна переоцінка | 2 | 6,7 |
| Пошук соціальної підтримки | 1 | 3,3 |

Аналіз використання копінг-стратегій підлітками-спортсменами показав, що практично у половини підлітків більш виражений проблемно-орієнтований копінг, а у половини – емоційно-орієнтований копінг. З’ясовано, що підлітки-спортсмени найбільш схильні до конструктивних копінг-стратегій – планування вирішення проблеми (46,7%), самоконтроль (10%) та пошук соціальної підтримки (3,3%). Неконструктивні копінг-стратегії є домінуючими лише у 10% - втеча / уникнення. Відносно конструктивні копінг-стратегії обирають 23,3% досліджуваних- прийняття відповідальності та 6,7% - позитивна переоцінка (див. рис. 2.1.).

**Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за методикою «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман»**

Слід відзначити, що оцінка ситуації в якості контрольованої чи неконтрольованої визначає перевагу того чи іншого способу опанування – в неконтрольованих ситуаціях надається перевага емоційно-орієнтованим копінг-стратегіям (дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, втеча / уникнення, прийняття відповідальності, позитивна переоцінка), в контрольованих – проблемно-орієнтованим (планування вирішення проблеми, конфронтація).

Результати дослідження за методикою «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана» представлені в таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Домінуючі копінг-стратегії за Дж. Амірханом**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Домінуюча копінг-стратегія** | **Кількість учасників, чол.** | **Відсоток,%** |
| Вирішення проблеми | 16 | 53,3 |
| Пошук соціальної підтримки | 6 | 20 |
| Уникнення проблеми | 8 | 26,7 |

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана», свідчить про те, що домінуючою копінг-стратегією у 53,3% підлітків є адаптивна стратегія вирішення проблеми, найменше виражена адаптивна стратегія пошуку соціальної підтримки. Її частіше обирають 20% підлітків. Неадаптивна копінг-стратегія уникнення проблеми є домінуючою у 26,7% досліджуваних. (див. рис. 2.2.).

**Рис. 2.2. Сегментограма вибору копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана»**

Дослідження локусу контролю свідчать про переваження інтернальності у 63,3% підлітків, що говорить про переконання людини у здатності впливати на події в житті своєю власною діяльністю, у 16,7% переважає екстернальний локус контролю та у 20% екстернально-інтернальний, тобто показники екстернальності та інтернальності приблизно на одному рівні.

Аналіз показників ситуативної та особистісної тривожності у підлітків-спортсменів за шкалою Спілбергера-Ханіна показав високий рівень особистісної тривожності у 34% учасників, при чому у 60% з них особистісна тривожність переважала над ситуативною. Слід зауважити, що, підвищення рівня особистісної тривожності корелює із підвищенням рівню тривожності (r = 0,3, слабка кореляція).

Для визначення наявності та характеру зв’язку між тривожністю та опановуючою поведінкою у підлітків-спортсменів, а також між локусом контролю та використанням копінг-стратегій, визначених за допомогою методики «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман», було проведено кореляційний аналіз та розраховано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою електронних таблиць MS Excel (див. табл. 2.4). Виявлено слабкий рівень кореляції між рівнем інтернальності та копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми», а також дуже слабкий рівень кореляції між рівнем інтернальності та копінг-стратегіями «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка». Це може свідчите про те, що підлітки-спортсмени, які більше беруть відповідальність за події в житті на себе, частіше обирають конструктивні та відносно-конструктивні копінг-стратегії.

Стратегія самоконтролю характеризується підвищеною вимогливістю до себе, позитивна переоцінка пов’язана з орієнтацією на роботу особистості над своїм саморозвитком, планування рішення проблеми характеризується плануванням власних дій в конкретній ситуації з урахуванням минулого досвіду та наявних ресурсів. Все це є характерним для інтерналів.

Таблиця 2.4

**Матриця кореляції копінг-стратегій за Р. Лазарусом та рівнем інтернальності, ситуативної та особистісної тривожності**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Копінг-статегії** | **Рівень інтернальності** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| Конфронтація | -0,5 | 0,11 | 0,03 |
| Дистанціювання | 0,1 | 0,42 | 0,51 |
| Втеча / уникнення | -0,4 | 0,66 | 0,62 |
| Позитивна переоцінка | 0,3 | -0,35 | -0,32 |
| Прийняття відповідальності | -0,1 | 0,44 | 0,62 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,1 | -0,2 | 0,09 |
| Самоконтроль | 0,25 | 0,11 | -0,08 |
| Планування вирішення проблеми | 0,44 | -0,38 | -0,79 |

Наявність зворотної кореляції між рівнем інтернальності та копінг-стратегією «Конфронтація» свідчить про те, що підлітки з переважанням внутрішнього локусу контроля значно рідше обирають цю достатньо імпульсивну та агресивну стратегію, яка часто реалізується не за рахунок цілеспрямованої поведінкової активності та здійснення конкретних дій.

Зворотна кореляція між втечею чи уникненням проблеми та рівнем інтернальності свідчить про те, що чим більше підліток бере відповідальність на себе, тим менша вірогідність, що він буде ухилятися від вирішення складної ситуації, заперечувати її, фантазувати, відволікатися, зловживати їжею, алкоголем чи наркотичними речовинами.

Виявлено кореляцію між особистісною тривожністю та копінг-стратегіями «Дистанціювання» та «Втеча / уникнення». Прямий зв’язок між цими показниками може свідчити про те, що підвищена тривожність, як диспозиційна риса, може впливати на вибір цих неконструктивних стратегій. Дитина при виникненні стресової ситуації може робити зусилля, спрямовані на зниження значущості проблеми, її заперечення, раціоналізувати, відволікатися, фантазувати, знецінювати тощо.

Визначено зворотній зв’язок між показниками особистісної та ситуативної тривожності та копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми». Це можна пояснити тим, що діти з підвищеною тривожністю схильні до екстерналізації і рідше беруть відповідальність за події в своєму житті і планують вирішення складних питань.

Рівень тривожності зворотно корелює з вибором стратегії «Позитивна переоцінка». Високий рівень тривожності супроводжується напруженим станом, незадоволеністю, хвилюванням, невпевненістю і це ускладнює зберігання віри у позитивний результат та оптимізм.

Визначено, що рівень ситуативної та особистісної тривожності корелює зі стратегією «Прийняття відповідальності». Ця стратегія характеризується невпевненими та непослідовними діями, прийняттям залежної позиції, почуттям провини, спрямованістю на зовнішню оцінку, невпевненістю, що є характерним для людей з підвищеною тривожністю.

Для визначення наявності та характеру зв’язку між особистісною та ситуативною тривожністю, рівнем інтернальності та використанням копінг-стратегій, визначених за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана», було проведено кореляційний аналіз та розраховано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Матриця кореляції копінг-стратегій за Дж. Амірханом та рівнем інтернальності, ситуативної та особистісної тривожності**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Копінг-статегії** | **Рівень інтернальності** | **Ситуативна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| Вирішення проблеми | 0,34 | -0,6 | -0,7 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,01 | -0,31 | -0,03 |
| Уникнення проблеми | -0,26 | 0,42 | 0,58 |

За результатами аналізу кореляції копінг-стратегії «Вирішення проблеми» та рівня інтернальності та тривожності, визначено, що існує прямий зв’язок між рівнем інтернальності та вибором цієї стратегії, та зворотній зв’язок між ситуативною та особистісною тривожністю та використанням цієї стратегії.

Зі збільшенням тривожності та зміщенням показника локусу контролю в бік екстернальності спостерігається надання переваги стратегії «Уникнення проблеми». Щодо стратегії «Пошук соціальної підтримки», то спостерігається наявність слабкого рівня зворотної кореляції із ситуативною та особистісною тривожністю. Досліджуванні з високим рівнем тривожності рідше схилялись до використання цієї копінг-стратегії.

Таким чином, більшість підлітків-спортсменів надають перевагу конструктивним копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми чи врегулювання емоційного стану. Локус контроля та рівень тривожності є предикторами вибору копінг-стратегії. Досліджувані з інтернальним локусом контролю та помірним рівнем тривожності частіше обирають стратегію вирішення проблеми, підлітки з високим рівнем тривожності більш схильні до копінг-стратегій уникнення, дистанціювання, прийняття відповідальності.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У розділі розглянуто умови формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів, зокрема копінг-ресурсів - характеристик особистості та соціальної середи, що допомагають долати загрозливі обставини та полегшити адаптацію. Серед копінг-ресурсів слід відзначити значну роль психологічних - переконання, оптимізм, адекватна самооцінка, локус контролю, оптимальний рівень тривожності тощо. Особистісна диспозиція, є одним з головних факторів, що впливає на вибір копінг-стратегій.

Виокремлено диспозиційні риси особистості, ситуативна та особистісна тривожність та локус контролю, що можуть виступати предикторами копінг-стратегій, що будуть використовуватись підлітком-спортсменом. Ситуативна тривожність в спортивній психології визначається як комплекс реакцій на загрозливу ситуацію, а під особистісною тривожністю мається на увазі загальна диспозиційна риса людини, що реагує на велику кількість ситуацій, у том числі й тих, що не несуть у собі об’єктивної загрози, як на загрозу.

Локус контроля є особистісною характеристикою, що відіграє значну роль в регуляції стресу. Це суб’єктивні очікування людини, щодо почуття контроля над подіями, що відбуваються, та їх наслідками. Для людини з інтернальним локусом контроля все, що з нею відбувається, залежить від неї самої, її компетенцій, здібностей та доданих зусиль. Людина з екстернальним локусом контроля вважає, що всі успіхи та невдачі в її житті пов’язані з впливом зовнішніх факторів, випадковостей, інших людей. Інтернальність та екстернальність можуть суттєво впливати на вибір копінг-стратегії.

Обґрунтовано комплекс методик емпіричного дослідження. Було проведено чотири методики для дослідження копінг-стратегій, рівня ситуативної та особистісної тривожності та інтернальності-екстернальності. За допомогою методик «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман» та «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана» було визначено, що практично половина підлітків, які професійно займаються спортом, надають перевагу проблемно-фокусованим копінг-стратегіям, які вважаються конструктивними та адаптивними.

Констатовано, що у 46,7% підлітків найбільш вираженою копінг-стратегією є планування вирішення проблеми, у 23,3% - прийняття відповідальності, у 10% - самоконтроль, у 10% - втеча / уникнення, у 6,7% - позитивна переоцінка, у 3,3% - пошук соціальної підтримки.

З’ясовано, що підлітки-спортсмени найбільш схильні до конструктивних копінг-стратегій – планування вирішення проблеми (46,7%), самоконтроль (10%) та пошук соціальної підтримки (3,3%).

Неконструктивні копінг-стратегії є домінуючими лише у 10% - втеча / уникнення. Відносно конструктивні копінг-стратегії обирають 23,3% досліджуваних- прийняття відповідальності та 6,7% - позитивна переоцінка (за Р. Лазарусом).

За результатами методики «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана», домінуючою копінг-стратегією у 53,3% підлітків є адаптивна стратегія вирішення проблеми, найменше виражена адаптивна стратегія пошуку соціальної підтримки. Її частіше обирають 20% підлітків. Неадаптивна копінг-стратегія уникнення проблеми є домінуючою у 26,7% досліджуваних.

Визначено, що у 63,3% підлітків переважає інтернальний локус контролю та 34% учасників мають високий рівень особистісної тривожності. Кореляційний аналіз продемонстрував наявність прямого зв’язку між рівнем інтернальності та копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми» та зворотного зв’язку з копінг-стратегіями «Конфронтація» та «Втеча / уникнення».

Встановлено прямий зв’язок між рівнем ситуативної та особистісної тривожності та копінг-стратегіями «Дистанціювання», «Втеча / уникнення», «Уникнення проблеми» та зворотній зв’язок з копінг-стратегіями «Позитивна переоцінка» та «Планування вирішення проблеми».

З’ясовано, що локус контроля та рівень тривожності є предикторами вибору копінг-стратегії. Досліджувані з інтернальним локусом контролю та помірним рівнем тривожності частіше обирають стратегію вирішення проблеми, підлітки з високим рівнем тривожності більш схильні до копінг-стратегій уникнення, дистанціювання, прийняття відповідальності

Зазначено, що досліджувані нечасто звертаються до конструктивної стратегії пошуку соціальної підтримки, що свідчить про незбалансоване використання конструктивних копінг-стратегій, необхідних для реалізації активної адаптивної копінг-поведінки.

Більшість підлітків-спортсменів серед тих, що приймали участь у дослідженні, надають перевагу конструктивним копінг-стратегіям, спрямованим на вирішення проблеми чи врегулювання емоційного стану (самоконтроль).

**РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ**

**3.1. Методологічні засади розробки програми тренінгу з формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів**

Формування конструктивної копінг-поведінки у підлітків можливо досягти шляхом цілеспрямованого впливу на формування копінг-стратегій рішення проблем, самоконтролю та пошуку соціальної підтримки, та певних копінг-ресурсів, що дозволять протистояти стресовим факторам та досягти успішного подолання. Помірний рівень тривожності та переважання інтернальності є особистісними копінг-ресурсами, що можуть створити умови для успішного подолання стресу та розвитку ефективних копінг-стратегій.

Результати констатувального етапу дослідження підтвердили наявність зв’язку між такими особистісними характеристиками як інтернальність / екстернальність, ситуативна та особистісна тривожність та вибором копінг-стратегії підлітками-спортсменами.

Аналіз спортивної діяльності підлітків, що займаються настільним тенісом, показав зниження її ефективності під час змагань та турнірів, які сприймаються як стресова ситуація та супроводжуються напругою. Дитина відчуває відповідальність за результат ігри перед тренером, командою, вболівальниками, виникає страх програшу, помилки, страх перед суперником. У деяких дітей, що більш схильні до хвилювань та мають підвищений рівень тривожності, це призводить до зниження результативності і вони демонструють гру гіршу, ніж під час тренувань.

Для підвищення конструктивності копінг-стратегій підлітків-спортсменів, зниження рівня тривожності, розвитку інтернальності, набуття необхідних знань про стрес та опановуючу поведінку, вмінь та навичок було розроблено соціально-психологічний тренінг під назвою «Ти майстер».

В широкому розумінні під соціально-психологічним тренінгом розуміється практика психологічного впливу, в основі якої лежать активні методи групової роботи. В ході заходу використовуються специфічні форми надання знань, навчання вмінням в сферах спілкування, діяльності, особистісного зростання та корекції [2].

Мета тренінгу:

* Корегування копінг-стратегій, формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів;
* Покращення психічного стану та зміцнення психічного здоров’я підлітків;
* Розвиток самодослідження для корекції чи попередження емоційних порушень;
* Подолання невпевненості, страху, зниження тривожності.

Основні завдання тренінгу:

* Оволодіння знаннями про способи опановуючої поведінки та конструктивні копінг-стратегії;
* Розвиток у підлітків-спортсменів ефективних способів міжособистісної взаємодії, комунікативних навичок;
* Усвідомлення та розвиток своїх копінг-ресурсів, що сприяють розвитку конструктивної копінг-поведінки (формування позитивної «Я-концепції, сприйняття соціальної підтримки, розвиток інтернальності, зниження тривожності тощо);
* Оволодіння навичками саморегуляції та рефлексії, практичними прийомами та методами ефективного подолання стресу.

В ході групової роботи підліток навчається вирішувати міжособистісні проблеми, розвиває комунікативні навички, бачить досвід своїх ровесників, може отримати зворотній зв’язок від інших дітей, які мають подібні проблеми, отримати безоцінну підтримку. Це може допомогти формуванню такої конструктивної копінг-поведінки, як пошук соціальної підтримки.

Групова робота дозволяє підлітку ідентифікувати себе з другими, приміряти на себе роль іншої людини, що дозволить познайомитись з новими ефективними способами поведінки, в тому числі і копінг-поведінки, що використовують інші.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Ти майстер» включає три етапи:

1 етап – орієнтовний включає 1 заняття, спрямований на емоційне об’єднання учасників, згуртованість, самовизначення, зняття напруги, знайомство с психологом та встановлення контакту.

2 етап – розвиваючий включає 4-6 занятть, спрямованих на формування конструктивних копінг-стратегій, копінг-ресурсів, позитивної «Я-концепції», розвиток інтернальності та зниження тривожності.

3 етап – закріплюючий – 1 заняття, спрямоване на закріплення результатів та завершення тренінгу.

Кожне заняття включає такі компоненти: привітання, основні вправи, рефлексія, прощання. Заняття проводяться 1-2 рази на тиждень тривалістю 1 – 1,5 години. В групу було відібрано 15 учасників: 12 дітей, у яких домінуючими копінг-стратегіями є неконструктивні чи відносно конструктивні копінг-стратегії, та 3 підлітків, що використовують конструктивні копінг-стратегії, але мають підвищений рівень тривожності.

Учасникам було запропоновано правила роботи під час тренінгу.

1. Звертатися один до одного на «ти», в тому числі і до ведучого. Це дозволяє прискорити створення довірливої атмосфери, психологічно зрівняти всіх учасників групи.
2. Правило «тут і тепер». Все що відбувається під час занять, питання, які виникають, думки, хвилювання треба обговорювати тут і зараз. Це допоможе навчитися зосереджувати увагу на собі, своїх думках та почуттях та аналізувати їх.
3. Я-висловлювання. Свої думки та позицію висказувати від свого імені, використовуючи займенник «я», тобто не «Багато хто вважає…», «Ми вважаємо...», а «Я вважаю…», таким чином беручи відповідальність за свої слова на себе.
4. Щирість. Домовитись казати під час занять тільки правду, якщо не має бажання ділитися думками, краще промовчати, чим сказати неправду.
5. Конфіденційність. Вся інформація стосовно конкретних учасників на заняттях повинна залишитись усередині групи, не можна передавати її іншим людям.
6. Немає оцінок. Ніхто не повинен оцінювати учасників, лише їх дії та поведінку. Тобто, замість «Ти мені неприємний» треба казати «Мені не подобається, як ти зі мною спілкуєшся».
7. Повага до інших. Коли хтось розповідає, інші уважно слухають, не перебивають.

Після обговорення правил учасники можуть запропонувати свої, якщо вони будуть доречними і підійдуть більшості присутніх, то вони також можуть бути затвердженими.

**3.2. Програма тренінгу з формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів**

На кожному занятті були проведені міні-лекції відповідно до теми заняття: «Способи подолання стресових ситуацій», «Конструктивні та неконструктивні копінг-стратегії», «Страх та тривожність», «Впевненість у собі та відповідальність за події в житті», «Соціальна підтримка», які завершались дискусіями на ці теми. Кожне заняття закінчувалось обговоренням, з якими почуттями діти закінчують роботу, що сподобалось, що вийшло чи не вийшло.

Під час тренінга використовувались вправи, модифіковані під мету та завдання тренінгу [2, 21].

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомити підлітків з ведучим, створити сприятливі умови для роботи, засвоєння активного стиля спілкування та зворотного зв’язку.

Інструкція: «Давайте познайомимось. Ви вже багато часу знаєте один одного, я теж хочу познайомитись з вами. Пропоную це зробити так. У вільному порядку ви називаєте своє ім’я та якийсь факт про себе, який, напевне, ніхто в цій групі не знає. Можливо хтось з вас має цікаве хобі, чи має автограф Тімо Болла (олімпійський чемпіон з настільного тенісу), можливо хтось має якусь суперздатність чи був на цікавому закладі, але це повинен бути такий факт, про який скоріш за все тут ніхто не знає».

В результаті цієї справи діти краще узнають один одного, відкриються з іншої сторони, не пов’язаної зі спортом, адаптуються до ведучого та обстановки.

Вправа «Хто я?»

Мета: допомогти краще пізнати себе, сприяти самоаналізу, розвивати вміння аналізувати та визначати психологічні характеристики себе та інших людей.

Інструкція: Підліткам пропонується розділити листок паперу на три графи. В першій написати 10 епітетів, які відповідають на питання «Хто я?», в другій графі написати відповідь на це питання, якщо б її давали батьки чи близькі люди. В третій графі на це питання буде відповідати хтось із групи. Підписані папірці перевертаються і кладуться на стіл, перемішуються і кожний бере папірець не дивлячись і пише відповідь про того учасника, чиє ім’я написано на папірці. Потім вони знов перемішуються і віддаються хазяїну.

Обговорення: Можна звернути увагу на те, чи повторюються характеристики в усіх трьох графах, наскільки людина добре себе знає, відношення до себе (позитивні та негативні епітети), чи співпадають уявлення про себе та уявлення інших про цю дитину [2].

Вправа «Маяк»

Мета: допомогти розкрити сильні сторони, знайти внутрішню опору, надання психологічної підтримки за допомогою медитації

Інструкція: «Займіть зручне положення, закрийте очі, розслабтеся. Уявіть маленький скелястий острів. На його вершині височить маяк. Уявіть, що ви і є цей маяк. Ваші стіни дуже міцні та товсті, навіть сильні вітри, що постійно дують на цьому острові, не можуть похитнути вас. Із вікна вашого верхнього поверху вдень і вночі, і в гарну, і в погану погоду йде потужний пучок світла, що є орієнтиром для кораблів. Пам’ятайте про ту енергетичну систему, що постійно підтримує ваш промінь, який попереджає кораблі, та є символом безпеки для людей на березі. Намагайтесь відчути внутрішнє джерело світла у собі – світла, яке ніколи не згасне».

Обговорення: Які відчуття після медитації? Чи вдалося розслабитись? Чи вдалося уявити себе маяком? Чи вдалося відчути в собі джерело світла? [21]

Вправа «Аукціон»

Мета: ознайомитися з способами опановуючої поведінки, визначити конструктивні та неконструктивні.

Інструкція: Ведучий ознайомлює підлітків з основними копінг-стратегіями: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення проблеми. Дає їм характеристику та доцільність використання в різних ситуаціях. Потім пропонує назвати, з якими складними та стресовими ситуаціями підлітки стикаються під час тренувань та змагань. На прикладі деяких із них учасники по типу аукціону пропонують способи опанування та подолання цих ситуацій. Наводять приклади із свого життя. Ведучий акцентує увагу на конструктивних стратегіях, та на виборі копінг-стратегії в залежності від ситуації (контрольована чи неконтрольована).

Обговорення: Які враження від роботи? Який досвід отримали під час завдання? Чи узнали щось нове? Якими стратегіями частіше користуєтесь? Які б «забрали» собі? [2].

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: Ведучий тренінгу стає в кінці ланцюжка, тобто всі учасники повернуті до нього спиною. Він хлопає по плечу того, хто стоїть попереду, той повертається. Психолог жестами показує якийсь предмет, учасник повертається обличчям до наступного і хлопком по плечу пропонує повернутися. Показує цей же предмет, і далі по ланцюжку. Останній називає загаданий предмет.

Обговорення: Які відчуття виникли під час виконання вправи? Чи складно було? Що саме ускладнювало передачу інформації? [2].

Вправа «Знайди собі пару»

Мета: розвиток комунікативних навичок.

Інструкція: Ведучий роздає картки учасникам, на яких зображена тварина, при чому назви повторюються на двох картках. Тобто, серед карток будуть пари тварин (дві кішки, два тигри, два птахи).

Учасник читає карточку так, щоб ніхто не бачив. Завдання – знайти свою пару, при цьому можна показувати, але не можна говорити чи видавати звуки загаданої тварини.

Коли пара знайдена, треба залишатися поряд, але мовчки, поки не сформуються всі пари [2, 21].

Вправа «Емоції»

Мета: розвиток емоційного інтелекту, розвиток навичок розпізнавати та виражати емоції.

Інструкція: Учасникам роздаються папірці, де вони повинні записати всі емоції, які вони знають. У кого вийде більше за інших, той зачитує, а психолог записує на дошці. Потім порівнюється з результатами інших дітей, підраховуються співпадіння, актуалізуються найбільш відомі. Потім можна запропонувати виконати вправу «Дзеркало». Один учасник показує гримасу з емоцією своєму сусіду. Той якомога точніше передає її наступному учаснику, доки гримаса не повернеться до хазяїна. Таким же чином передаються ще декілька емоцій.

Обговорення: Чи усі емоції корисні? Чи є серед емоцій повністю шкідливі? Яка може бути користь чи шкода від емоції? [2, 21].

Вправа «Роби та будеш»

Мета: виробити навички подолання перешкод на шляху досягнення цілей, планування вирішення проблеми.

Інструкція: Психолог пропонує написати учасникам мінімум три мети чи бажання. Потім до кожного пункту треба придумати мінімум три конкретні кроки, які можна зробити у напрямку їх досягнення. Наприклад, мета - поїхати на міжнародні змагання з настільного тенісу. Можливі кроки: дізнатися умови відбору на змагання; вивчати англійську мову – кожен день 10 нових слів чи висловів; не пропускати тренування без поважної причини.

Обговорення: Чи складно було виконати завдання? Що саме викликало труднощі – ставити мету чи визначати кроки для її досягнення? Чи були корисними відповіді інших учасників?

Вправа «Я тебе бачу»

Мета: дослідження уявлень про тривожність, аналіз свого стану.

Інструкція: Вправа проводиться за допомогою метафоричних асоціативних карт (МАК). Учасникам пропонується роздивитися карти та обрати дві з них: одну, що характеризує тривожність, другу – стан спокою. Потім підлітки діляться, чому вони обрали ці карти, які відчуття виникають, коли вони дивляться на ці карти, чи подобаються їм ці відчуття, в яких ситуаціях вони відчувають тривогу.

Вправа «Скульптура»

Мета: актуалізація власних ресурсів для зниження тривожності

Інструкція: Учасники діляться на дві групи. Завдання однієї групи «зліпити» із одного учасника скульптуру тривожної людини, іншої – спокійної людини. Всі учасники групи придають скульптурі потрібну позу, «створюють» міміку. Потім «екскурсовод» (один із учасників) розповідає «екскурсантам» (учасники іншої групи) про скульптуру, що вона виражає, описує її, а вони погоджуються чи ні і вносять свої корективи.

Обговорення: Учасники діляться враженнями про вправу. Які складності виникли при «ліпленні»? Чи складно було надати потрібну форму фігурі? Чи була корисною вправа? Чим саме? [2, 21].

Вправа «Я - хазяїн»

Мета: підвищення інтернальності, навчання брати відповідальність за вчинки на себе

Інструкція: Задати питання :«Яке ваше уявлення про хазяїна?» Варіанти відповідей: сильний, впевнений, спокійний, йому не потрібні чужі оцінки, він не шукає винних. Завдання - відчути себе хазяїном. Для цього треба трансформувати фразу і сказати її так, щоб усі зрозуміли, що людина, яка її говорить, хазяїн. Приклади фраз:

«Я не прийшов на тренування, тому що друзі вмовили мене сходити в кінотеатр» («Я не прийшов на тренування, тому що вирішив сходити в кінотеатр»).

«Я не взяв ракетку, бо мати не перевірила мій рюкзак» («Я забув ракетку, бо неуважно збирався і не перевірив рюкзак перед виходом»).

«Я програв цю зустріч, бо мені не пощастило із суперником» («Я програв цю зустріч, я проаналізував свої помилки і попрацюю над ними на тренуванні»).

«Я отримав жовту карточку від судді, тому що суперник дражнив мене і я його обізвав» («Я отримав жовту карточку від судді, бо дуже розсердився на суперника і не зміг контролювати свої емоції»).

Обговорення: Які відчуття після проведення вправи? Чи вдалося вам відчути себе хазяїном? Чи складно було трансформувати фрази? Як вважаєте, чи можете ви це використовувати в реальних ситуаціях? [2].

Притча «Відкриті можливості»

Мета: навчити брати відповідальність на себе, йти через свої страхи.

«Якось вночі одну людину відвідав ангел і розповів йому про великі справи, які чекають на нього попереду: у нього будуть можливості добути величезні багатства, заслужити гідне становище в суспільстві та одружитися з прекрасною жінкою. Все своє життя ця людина чекала обіцяних чудес, але нічого не відбувалося, і зрештою він помер на самоті та в злиднях. Коли він дійшов до брами раю, то побачив ангела, який відвідав його багато років тому, і заявив йому: «Ти обіцяв мені величезні багатства, гідне становище в суспільстві та прекрасну дружину. Все життя я чекав… але нічого не сталося». «Я не це тобі обіцяв, – відповів янгол. - Я обіцяв тобі можливості багатства, високого становища у суспільстві та зустрічі з прекрасною жінкою, яка може стати твоєю дружиною, а ти їх пропустив».

Людина була спантеличена.

«Я не уявляю, про що ти говориш», - сказав чоловік. «Ти пам'ятаєш, якось у тебе була ідея ризикованого бізнес-проекту, але ти побоявся невдачі і не став діяти?» - спитав янгол.

Людина кивнула.

«Через те, що ти відмовився здійснювати її, ідея була за кілька років дана іншій людині, яка не дозволила страхам зупинити її, і, якщо ти пам'ятаєш, вона стала однією із найбагатших людей у місті».

«І ще, пам'ятаєш, - сказав ангел, - був випадок, коли великий землетрус струсив місто, зруйнувавши багато будинків, і тисячі людей не могли вибратися з уламків. У тебе була можливість допомогти знайти та врятувати людей, що вижили, але ти боявся, що у твою відсутність мародери вломляться в твій дім і вкрадуть все твоє майно, тож ти не звертав увагу на призиви про допомогу і залишився вдома».

Людина кивнула, згадавши свій ганебний вчинок.

«Це була твоя чудова можливість врятувати сотні людських життів, так що тебе б поважали всі, хто залишився живим у місті», - сказав ангел.

«Ти пам'ятаєш жінку, прекрасну рудоволосу жінку, яка тобі дуже подобалася. Вона не була схожа на жодну з тих, кого ти бачив до цього і після цього, але ти думав, що вона ніколи не погодиться вийти заміж за такого, як ти, і із страху відмови, ти пройшов повз неї?»

Чоловік знову кивнув, але тепер у його очах стояли сльози.

«Так, мій друже, - сказав ангел, - вона стала б твоєю дружиною, з нею тобі пощастило б мати багато прекрасних дітей, і з нею ти був би щасливим все життя» [21].

Обговорення: Ми всі маємо можливості, але дуже часто, як ця людина, ми дозволяємо страхам перешкодити нам використовувати їх.

Вправа «Синхронізація»

Мета: розвиток успішної взаємодії.

Інструкція: Учасники діляться на групи по 4-5 чоловік. За командою ведучого вони не змовляючись на рахунок три повинні викинути однакову кількість пальців. Психолог рахує скільки пальців викинули учасники, в разі невдачі, якщо вони викинули різну кількість (хтось один палець, хтось два), вправа повторюється до тих пір, доки всі учасники не викинуть рівну кількість. При цьому вони не можуть розмовляти та домовлятися жодним способом. Можна викидати пальці тільки однієї руки чи двох.

Обговорення: можна обговорити різні стратегії. Як командам вдалося досягнути успіху? Чи вдалось їм виробити стратегію? Чи був лідер, на якого орієнтувались інші? [2].

Вправа: «Покажи хто»

Мета: завершальна вправа, допомагає налагодити зворотний зв’язок.

Інструкція: Учасники формують круг і піднімають руку вверх з вказівним пальцем. Ведучий називає властивість, а учасники опускають руку, показав пальцем на того, хто на думку кожного із них сьогодні відповідає цій властивості.

Можливі питання:

«Хто був самим активним сьогодні?»

«Хто сьогодні спав на занятті?»

«Хто сьогодні був у гарному гуморі?»

«Хто сьогодні допоміг вам?»

«Хто сьогодні розвеселив групу?»

Кожного разу треба робити паузу, щоб всі могли роздивитися групу і хто на кого показує [21].

Вправа «Аплодисменти»

Мета: закінчення заняття, піднімає емоційний настрій, закінчує заняття на позитивній ноті.

Інструкція: Учасники стають в центр кола по черзі, за бажанням. Інші бурно аплодують йому стільки, скільки він того бажає. Він дякує групі і повертається на місце. В центр кола виходить наступний учасник. [21].

Вправи на розслаблення.

Мета: навчитися знімати напругу, розслаблятися, створити умови для прийняття врівноваженого рішення.

А. «Сядьте зручніше. Спина розслаблена, спираємось на спинку стільця, руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Треба зробити по десять глибоких повільних вдихів та видихів. Намагайтеся уповільнити їх, на вдиху порахуємо про себе до семи, а на видиху - до дев'яти. Можна не рахувати, оберіть комфортний для вас варіант. Можна відкрити очі. Що ви відчули під час вправи?».

Б. «Інший спосіб розслабитися можна було б назвати «чарівне слово». Наприклад, коли ми хвилюємося, ми можемо вимовити це чарівне слово і відчуємо себе трохи впевненіше та спокійніше. Це можуть бути різні слова: "спокій", "тиша", "ніжна прохолода" тощо. Головне, щоб вони вам допомагали. Давайте спробуємо.

Після закінчення ведучий питає, які «чарівні слова» вдалося підібрати кожному із учасників і що він відчув».

В. «Догори по веселці» Треба встати, заплющити очі, зробити глибокий вдих та видих. «Уявіть, що ви на вдиху піднімаєтесь догори по веселці, а на видиху з’їжджаєте вниз, як з горки. Повторіть три рази. Потім можна повторити з розплющеними очима, але вже сім разів» [2].

Такі вправи допомагають регулювати власні емоційні стани.

Вправа «Подарунок»

Мета: закінчення тренінгу

Інструкція: Кожному учаснику кожний учасник робить нематеріальний подарунок, який не можна покласти у кишеню, але можна забрати з собою у собі. Наприклад, талант, суперздатність, зірку на небі, захід сонця тощо. Подарунок має бути лише з позитивним змістом [21].

**3.3. Аналіз результатів формувального експерименту проведення тренінгу серед підлітків-спортсменів**

З метою перевірки ефективності проведеного соціально-психологічного тренінгу серед підлітків-спортсменів «Ти майстер» була проведена повторна діагностика за допомогою методик «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера», «Локус контроля Дж. Роттера», «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман».

Для визначення успішності проведеного формувального експерименту було розраховано парний двовибірковий t-критерій Ст’юдента по цим методикам. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою електронних таблиць MS Excel.

Результат обробки даних по використанню підлітками-спортсменами неконструктивних копінг-стратегій за методикою «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман» до та після експерименту представлено у Додатку (див. Додаток З).

Аналіз даних свідчить про зменшення частоти використання неконструктивних копінг-стратегій до та після експерименту. Статистично значущі відмінності виявлено в групі копінг-стратегії дистанціювання (t = 3,6, p ≤0,05) та втечи / уникнення (t = 3,0, p ≤0,05). Статистично значущих відмінностей в частоті використання копінг-стратегії конфронтації виявлено не було.

Результат статистичної обробки даних по використанню підлітками-спортсменами відносно конструктивних копінг-стратегій за методикою «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман» до та після експерименту представлено у додатку (див. Додаток К).

Як свідчать отримані дані, виявлено статистично значущі відмінності між використанням копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» до та після проведення тренінгу (t = 3,6, p ≤0,05).

Результат статистичної обробки даних по використанню підлітками-спортсменами конструктивних копінг-стратегій за методикою «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман» до та після експерименту представлено у Додатку (див. Додаток Л).

Отримані результати свідчать про статистично значущі відмінності у показниках використання конструктивних копінг-стратегій підлітками до та після проведення експерименту: пошук соціальної підтримки (t = 4,3, p ≤0,05), самоконтроль (t = 3,7, p ≤0,05), планування вирішення проблеми (t = 3,9, p ≤0,05).

Після проходження тренінгу учасники сталі частіше обирати стратегію пошуку соціальної підтримки. Це може бути наслідком групової роботи. Діти стали більш щирими та відкритими, отримали досвід безоцінного зворотного зв’язку та підтримки, покращили комунікативні навики.

Отже в результаті проведеного соціально-психологічного тренінгу виникли зміни в частоті вибору конструктивних копінг-стратегій, хоча вони все рівно не стали домінуючими. Слід зауважити, що після експерименту розподіл рівня напруженості копінг-стратегій став більш збалансованим.

Щодо показників особистісної тривожності та локусу контролю, то це досить стійкі особистісні характеристики, які важко піддаються змінам, але можуть бути скориговані. Вправи на зниження тривожності та релаксацію дозволили достовірно знизити рівень ситуативної тривожності. Було констатовано статистично значущі відмінності у показниках ситуативної тривожності до та після експерименту (див. Додаток М).

Отже, заходи соціально-психологічного тренінгу вплинули на показники інтернальності та тривожності. Хоча статистично значимі відхилення було зафіксовано тільки в групі показників ситуативної тривожності, але учасники відмічають, що взагалі стали відчувати себе більш впевненими та спокійними, задоволеними, більше стали брати відповідальність за події та вчинки в своєму житті, менше стали залежати від оцінки інших. Це може свідчити про активізацію особистісних копінг-ресурсів.

Аналіз отриманих результатів свідчить про ефективність проведеного соціально-психологічного тренінгу та досягнення поставленої мети. За такий короткий час складно кардинально змінити патерни поведінки, які були сформовані на протязі багатьох років під впливом різноманітних факторів, але отримані результати свідчать про можливість якісної трансформації копінг-поведінки.

Якщо учасники будуть прикладати зусилля для аналізу складних ситуацій та будуть готові до пошуку можливих рішень та контролю своїх емоцій, будуть розвивати особистісні копінг-ресурси та навики самоконтролю, зможуть інтегрувати в реальне життя, отриманий в ході тренінгу досвід, то зможуть навчитися надавати перевагу конструктивним копінг-стратегіям.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

Для формування конструктивної копінг-поведінки у підлітків необхідно цілеспрямованого впливати на розвиток копінг-стратегій рішення проблем, пошуку соціальної підтримки та самоконтролю, та певних копінг-ресурсів, що дозволять протистояти стресовим факторам та досягти успішного подолання.

Для підвищення конструктивності копінг-стратегій підлітків-спортсменів, зниження рівня тривожності, розвитку інтернальності, набуття необхідних знань про стрес та опановуючу поведінку, вмінь та навичок було розроблено соціально-психологічний тренінг під назвою «Ти майстер».

Обґрунтовано вибір цього методу групової роботи з підлітками, визначено мету тренінгу та основні завдання. Визначена структура тренінга та занять.

Для участі в соціально-психологічному тренінгу була сформована група із 15 спортсменів, у яких за результатами констатувального експерименту домінуючими копінг-стратегіями є неконструктивні та відносно-конструктивні, а також учасник з підвищеним рівнем тривожності та зниженим рівнем інтернальності.

Сформовані правила проведення тренінгу та структура занять. Розроблена програма корекційної роботи, яка реалізувалась за допомогою міні-лекцій, групових дискусій, психотехнічних вправ, роботою в міні-групах, рольових ігор, рефлексії, медитації, вправ на релаксацію.

Проведено аналіз ефективності формувального експерименту проведення тренінгу серед підлітків-спортсменів. Учасники повторно пройшли діагностичні методики, що були застосовані в ході констатувального експерименту.

Для визначення успішності проведеного формувального експерименту було розраховано парний двовибірковий t-критерій Ст’юдента по цим методикам.

Визначено, що після проходження тренінгу відбулися зміни у виборі стратегій опановуючої поведінки. Знизилась частота використання неконструктивних копінг-стратегій, статистично значущі відмінності виявлено в використанні копінг-стратегії дистанціювання.

Зазначено статистично значиме збільшення частоти використання відносно-конструктивних та конструктивних копінг-стратегій, хоча вони все рівно не стали домінуючими. Слід зауважити, що після експерименту розподіл рівня напруженості копінг-стратегій став більш збалансованим.

Зміни в показниках інтернальності та особистісної тривожності не були статистично значимими, бо це досить стійкі особистісні характеристики, які важко піддаються змінам. Було констатовано статистично значущі відмінності у показниках ситуативної тривожності до та після експерименту. Ці зміни свідчать про активізацію особистісних копінг-ресурсів.

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність проведеної корекційної роботи і досягнення мети тренінгу.

**ВИСНОВКИ**

1. Проаналізовано наукову літературу, наявну у вітчизняних та зарубіжних джерелах щодо проблеми дослідження копінг-стратегій у підлітків, що професійно займаються спортом.

Визначено, що під копінгом розуміється активний спосіб взаємодії людини зі стресовою ситуацією, виходячи із своїх психологічних можливостей, з метою адаптації до вимог ситуації, послаблення чи пом’якшення їх дії, пристосування до них у разі необхідності, для зменшення негативного впливу стресових факторів. Розділяють копінг-стратегії проблемно-орієнтовані, спрямовані на зміну ситуації, та емоційно-орієнтовані, спрямовані на керування негативними почуттями, викликаними складною ситуацією.

1. Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури показав, що спортивна діяльність вимагає від підлітків активного використання конструктивних копінг-стратегій, таких як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та самоконтроль. Їх розвиток на недостатньому рівні може здійснювати негативний вплив на ефективність спортивної діяльності та особисте життя.

Розглянуто особливості підліткового віку, який вважається одним із найскладніших та важливих періодів у житті людини. Підлітковий вік характеризується змінами та кризовими ситуаціями, що стосуються практично усіх сфер життя дитини. В цей період відбувається формування почуття дорослості та «Я-концепції», самосвідомості, рефлексії, самооцінки та появи потреби у самовихованні, становлення емоційно-вольової регуляції особистості.

З’ясовано, що спортсмени зустрічаються із рядом стресових факторів під час своєї діяльності, пов’язаних з очікуванням чи фактом соціальної оцінки та ситуації прийняття ризику. Вміння успішно долати стрес за допомогою когнітивних та поведінкових зусиль, спрямованих на вирішення проблеми в контрольованих ситуаціях та емоційне опанування в неконтрольованих, вміння приймати адекватну соціальну підтримку, можуть сприяти особистісному розвитку та успішній спортивній діяльності. Розглянуті теоретичні моделі активної адаптивної копінг-поведінки та псевдоадаптивної дисфункціональної копінг-поведінки підлітків.

1. Проведено емпіричне дослідження копінг-стратегій підлітків-спортсменів. Виокремлено диспозиційні риси особистості, такі як ситуативна та особистісна тривожність та локус контролю, що можуть впливати на опановуючу поведінку. Було проведено чотири методики для дослідження копінг-стратегій, рівня ситуативної та особистісної тривожності та інтернальності-екстернальності. За допомогою методик «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман» та «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана» було визначено, що практично половина підлітків, які професійно займаються спортом, надають перевагу проблемно-фокусованим копінг-стратегіям, які вважаються конструктивними та адаптивними.

Встановлено, що особистісна та ситуативна тривожність та локус контролю можуть виступати предикторами вибору копінг-поведінки.

Визначено кореляцію між рівнем інтернальності та копінг-стратегією «Планування вирішення проблеми» та зворотну кореляцію з копінг-стратегіями «Конфронтація» та «Втеча / уникнення».

Встановлено прямий зв’язок між рівнем ситуативної та особистісної тривожності та копінг-стратегіями «Дистанціювання», «Втеча / уникнення», «Уникнення проблеми» та зворотній зв’язок з копінг-стратегіями «Позитивна переоцінка» та «Планування вирішення проблеми».

1. Розроблено програму соціально-психологічного тренінгу з формування конструктивних копінг-стратегій у підлітків-спортсменів, спрямованого на підвищення конструктивності копінг-стратегій підлітків-спортсменів, зниження рівня тривожності, розвитку інтернальності, набуття необхідних знань про стрес та опановуючу поведінку, вмінь та навичок.
2. Проведено аналіз ефективності проведення соціально-психологічного тренінгу серед підлітків-спортсменів та визначено його ефективність. Виявлено, що після проходження тренінгу відбулися зміни у виборі стратегій опановуючої поведінки. Знизилась частота використання неконструктивних копінг-стратегій, статистично значущі відмінності виявлено в використанні копінг-стратегії дистанціювання.

Зазначено статистично значиме збільшення частоти використання відносно-конструктивних та конструктивних копінг-стратегій, хоча вони все рівно не стали домінуючими.

Зміни в показниках інтернальності та особистісної тривожності не були статистично значимими, бо це досить стійкі особистісні характеристики, які важко піддаються змінам. Було констатовано статистично значущі відмінності у показниках ситуативної тривожності до та після експерименту.

Отримані результати свідчать про ефективність проведеної корекційної роботи і досягнення мети тренінгу.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посіб./ за ред.. . В.П.Казміренка ; Акад.пед.наук України, І-т соц.та політ.психології . – К. : Міленіум, 2011. – 268 с.

2.Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. - СПб.:Питер,2007. - 271с.

3. Андреев А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности и меры предупреждения / А.М. Андреев // Вестник Российского государственного торгово- экономического университета. - 2010. - № 4. - с. 120-125.

4. Арнаутова Л. Копінг-стратегії подолання стресу спортсменами. / Л. Арнаутова, Т. Петровська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2019. -№2: 105-113. doi:10.32652/tmfvs.2019.2.105-113.

5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс // Пер. с англ. М.: Прогресс, 2008. - с. 30 -66.

6. Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е. В. Битюцкая // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №1 - с. 100-111.

7. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку / А. М. Большакова // Наука і освіта. - 2013. - № 1/2. - с. 17-21.

8. Бочавер К. А. Совладающее поведение в профессиональном спорте: феноменология и диагностика [Электронный ресурс] /К. А. Бочавер, Л. М. Довжик // Клиническая и специальная психология. - 2016. - Том 5. - № 1. - с. 1–18. doi: 10.17759/psyclin.2016050101.

9. Бочарова Е. Е. Стратегии совладающего поведения личности различных возрастных групп / Е.Е. Бочарова // Современные исследования социальных проблем. - 2015. - № 5 (49). с. 580–589.

10. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування / С.В. Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.

11. Винославська О. В. Психологія: навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін.;[наук. ред.  О. В. Винославська]. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 351 с.

12. Власов В.С. Сфера общения подростков как фактор социализации в подростковом возрасте / В. С. Власов // Инновационная наука. - 2021. - №5.

13. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

14. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности / Н.В. Волкова // Мир психологии. – 2004. – № 2. – С. 119 – 124.

15. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М. : Смысл ; Эксмо, 2005. – 1136 с.

16. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти томах. Том 4. Детская психология. / Под ред. Д. Б. Эльконина. - М.: Педагогика, 2006.- 432 с.

17. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2009. - 464 с.

18. Горностай П.П. Психология личности : словарь-справочник / П.П. Горностай, Т.М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с

19. Джонсон Д.В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Д.В. Джонсон ; [пер. с англ. В. Хомик]. – К. : КМ Академія, 2003. – 288 с.

20. Довжик Л.М. Эффективное совладающее поведение в спорте: что выводит из равновесия и как его снова обрести [Электронный ресурс] / Л. М. Довжик, К. А  Бочавер // Клиническая и специальная психология. - 2016. - Том 5. - № 2. - с. 1–22. doi: 10.17759/psyclin.2016050201.

21. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов — СПб.: Издательство «Речь», 2004. — 256 с.

22. Елисеев О. П. Локус контроля. Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев - СПб., 2003. – 560 с.

23. Журавлева А. Л. Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюкова, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. – 474 с.

24. Зекерьяев Р. И. Психологические особенности компонента "Я-виртуальное" в структуре образа "я" подростков в социальных сетях / Р. И. Зекерьяев // Проблемы современного педагогического образования. - 2019. - №62-3.

25. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни / Е. Р. Исаева – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 c.

26. Китаев-Смык Л. А. Организм и стресс: стресс жизни и стресс смерти / Л. А. Китаев-Смык. - М.: Смысл, 2012. - 464 c.

27. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - №9.- с. 110-113.

28. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.

29. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1989. – 608 с.

30. Корнієнко І.О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неуспіху : монографія / І.О. Корнієнко. – Мукачево : Карпатська вежа, 2011. – 292 с

31. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 c.

32. Кривоніс Т.Г. Теорія і практика особистісної психотерапії : монографія / Т.Г. Кривоніс. – К : Видавничий Дім «Слово», 2012. – 280 с.

33. Крюкова Т.Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. М.: - 2007. - № 3 - с. 93-112

34. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. / Т. Л. Крюкова Психология совладающего поведения. – Кострома, 2004. - 343 с.

35. Кузікова С.Б. Основи психокорекції / С.Б. Кузікова. – К. : Академвидав, 2012. – 320 с.

36. Куприянов Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012.– 212 с.

37. Мілютіна К.Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К.Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2006. – 175 с.

38. Морозова Т.Ю. Изучение особенностей копинг-поведения в юношеском возрасте / Т.Ю. Морозова // Системная психология и социология (научно-практический журнал). - 2014. - №9 - с. 23–25.

39. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. - М.: Academia, 2003.

40. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20 – 30.

41. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. Пособие / А. А  Реан. - СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999.

42. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу / Н.В. Родіна // Проблеми сучасної психології. – 2010. - № 7. - с. 608-633.

43. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – с. 68-79.

44. Родионов А. В. Психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – М.: Academia, 2010. – с. 273.

45. Савчин М.В. Психологія відповідної поведінки / М.В. Савчин. – К. : Україна-Віта, 1996. – 132 с.

46. Селье Г. На уровне целостного организма / Г. Селье. – М.: Наука, 1972. – 123 с.

47. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте : Дис д-ра мед. наук : 19.00.04 / Н. А. Сирота. – Бишкек, 1994. – 283 с.

48. Сирота Н.А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта / Н.А. Сирота // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация : материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 22-23.04.2011, Москва / ред. В.В. Барцалкина, Н.Б. Флорова, В.В. Аршинова. – Москва : МГППУ - 2011. – с. 40-45.

49. Сирота Н.А. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский // Обозр. психиат. и мед. психол. – 1994. - №1. – С.63 – 74.

50. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. М.: Спорт, 1983. - с. 55–70.

51. Стресс и тревога в спорте: Международный сборник научных статей. / Под ред. Ю.Л. Ханина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 288 с

52. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості [Електронний ресурс] / І. В. Тарасюк // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. - 2011. - Вип.17.- с. 342-349.

53. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Т.М. Титаренко. – К. : ІЗМН, 1998. – 360 с.

54. Уэйнберг Р. С., Роберт С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд; пер.с англ. Г. Гончаренко. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 334 с.

55. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с.

56. Фролова О. В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста / О.В. Фролова // Вестник КГЭУ, 2009. - №1.

57. Чернобровкина С. В. Я-концепция и самооценка как факторы образа взрослости и самооценки взрослости у подростков-спортсменов и подростков, не занимающихся спортом / С.В. Чернобровкина, Е.К. Суворова // ОмГУ. - 2015. - №1.

58. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція / І.М. Цимбалюк. – К. : ВД Професіонал, 2005. – 656 с.

59. Шебанова В. І.  Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях / В. І. Шебанова, Г. О. Діденко // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Вип. 39. - c. 368-379.

60. Щербина Л.Ф. Методологія психологічної допомоги / Л.Ф. Щербина // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту 199 психол. ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2007. – Т. ІХ. – Ч. 7. – С. 317 – 329.

61. Эльконин Д.Б. Некоторые аспекты психического развития в подростковом возрасте / Д. Б. Эльконин  // Психология подростка: Хрестоматия / Ред.-сост. Ю.И. Фролов. - М.,1997

62. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання / Т.С. Яценко. – К. : Вища школа, 2004. – 679 с.

63. Amirkhan J.H. A Factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator / J.H. Amirkhan // J. Pers. Soc. Psychol. – 1990. – Vol.59, № 5. – P.1066- 1074.

64. Aspinwall L.G. A Stitch in time: self-regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological Bulletin. – 1997. – Vol. 121, № 3. – Р. 417 – 436.

65. Band  E. B. How to feel better when it feels bad: Children’s perspectives on coping with everyday stress / E. B. Band, J. R. Weisz // Develop. Psychology. - 1988. - Vol. 24. - N 2. -р. 247—253.

66. Bandura A. Self-Efficacy Theory. The Exercise of Control / А  Bandura – N.Y., 2000.

67. Conway V. J. Appraised controllability as an moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of goodness of fit hypothesis / V. J. Conway, D. J. Terry // Australian Journal of Psychology.-. 1994. – vol. 44. - p. 1–7.

68. Ebata A.T. Coping and adjustment in distressed and healthy adoles- cents / A. T. Ebata, R.H.  Moos // J. of Appl. Develop. Psychol. - 1991. - Vol. 12. - № 1. - р. 33—54.

69. Folkman S. Adaptive goals processes instressful events / S. Folkman, N. L. Stein // Stein N. L. et al. (Eds.) Memory for everyday and emotional events? - 1997. - p. 113–137.

70. Folkman S. Making the case for coping / S. Folkman // Personal coping: theory, research, and application / B.N. Carpenter. – Westport : Praeger, 1992. – Р. 31 – 46.

71. Friedman H.S. Psychological and behavioral predictors of longevity: The aging and death of the «Termites» / H.S. Friedman // American Psychologist. – 1995. – № 50. – P. 69 – 78

72. Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change / N. Haan // J. of American Psychological Association. Washington, 1963. - vol. 77, N 8. - p. 1—22.

73. Hardie E. Self-coping complexity: role of self-construal in relational., individual and collective coping styles and health outcomes / E. Hardie, С. Critchley, Z. Morris // Asian Journal of Social Psychology. – 2006. – Vol. 9. – P. 224 – 235.

74. Hardy L. Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers / L  Hardy, J. G. Jones, D. Gould. - Chichester: John Wiley&Sons Inc, 1996. - 141 p.

75. Lazarus R. Stress, Appraisal and Coping / R. Lasarus, S. Folkman. – N.-Y. : Springer Publishing House, 1984. – 456 p.

76. Lazarus R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill Book, 1966. – 466 p.

77. Park C. L. Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+men: Testing the gooodnes-fit hypothesis / C. L. Park, S. Folkman, A. Bostrom // Journal of Consulting and Clinical Psychology. - 2001. – vol. 69 - p. 481–488.

78. Stroebe M. S. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. / M. S. Stroebe, H. Schut. - Death Stud, 1999. - 23. p. 197–224.

79. Tedeschi R. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence / R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun // Psychological Inquiry. - 2004. – vol. 15. - p. 1–18.

80. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – р. 89–98.

81. Zeidner M. Adaptive and maladaptive coping: Handbook of Coping / M. Zeidner, N.  S.  Endler. New York: Wiley, 1996. - p. 505–531.

Додаток А

Таблиця А.1

**Характеристика копінг-стратегій за Р. Лазарусом та С. Фолкман**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Копінг-стратегія** | **Поведінка** | **Емоційна сфера** | **Когнітивна сфера** |
| Конфронтація | Посилення активності, нерідко імпульсивної, непослідовної з метою вплинути на ситуацію | Емоційне збудження, переважання стенічних емоцій (агресія, злість, досада), відсутність гнучкості, прямолінійність | Відсутність плану дій, дезорганізація розумової діяльності, афективна захопленість ситуацією |
| Дистанціювання | Збереження звичної поведінки, заснованої на стереотипах та автоматизмах, перевод уваги на інші більш актуальні види діяльності | Збереження емоційної рівноваги, свідомі зусилля, спрямовані на пригнічення неприємних емоцій, прагнення до емоційного відсторонення від ситуації | Розумове відсторонення, «викинути негативні думки із голови», відмова від занурення у думки про ситуацію, пошук позитивних сторін. |
| Самоконтроль | Підвищення рівню контролю за діями та словами, стриманість | Пригнічення емоцій, свідомі зусилля, спрямовані на збереження самовладання, впевненості, оптимізму. | Активація розумової діяльності, підвищення інтересу до інформації, настороженість, обережність, осмислення слів та дій |
| Пошук соціальної підтримки | Активна взаємодія та спілкування з іншими людьми | Емоційне включення в ситуацію, занепокоєння та пригнічення, гостра потреба в захисті та безпеці, співчутті | Збір інформації для подолання невизначеності, сприйняття чужого досвіду, постійне промовляння з іншими, щоб зменшити емоційну напругу |
| Прийняття відповідальності | Невпевнені та непослідовні дії, безпорадність, прийняття залежної позиції з вибаченнями, прагнення до отримання поблажливості | Почуття провини, що супроводжується відчаєм, пригніченістю, докорами сумління | Розгубленість, спрямованість на зовнішню оцінку, нестійкість уявлень про себе, самозвинувачення, постійне повторювання в уяві ситуації, сконцентрованість на помилках, відсутність пошуку шляхів подолання |

Продовження Додатку А

Продовження Табл. А.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уникнення, втеча | Пасивна поведінка, втеча від активних дій, розрядка емоційної напруги за допомогою сну, алкоголю, без намагання зрозуміти та обдумати ситуацію | Тривога та напруга, при цьому зберігання віри у позитивне вирішення ситуації | Втеча у фантазії, мрії про позитивний результат, уявне уникнення проблеми, відсутність пошуку вирішення проблемної ситуації |
| Планомірне вирішення проблеми | Свідомі спроби вирішення проблеми, активні дії з навколишнім середовищем, інформацією, оточуючими | Самовладання, зосередженість, зберігання рівноваги | Уявні зусилля, спрямовані на пошук рішення проблеми, аналіз стресової ситуації, використання минулого досвіду |
| Позитивна переоцінка | Звичайна поведінка | Зберігання віри у сприятливий результат, надії, оптимізм | Спроби аналізу ситуації, пошук сенсу, переосмислення своїх цінностей, висновки, пошук користі у ситуації, що склалася |

Додаток Б

**Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханін)**

Інструкція**:** Прочитайте уважно кожне із наведених речень та закресліть залежно від самопочуття в даний момент, найбільш підходячу для Вас цифру: «1» - ні, це зовсім не так; «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4» - абсолютно вірно:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Як ви себе відчуваєте в даний момент | Ні, це не так | Мабуть, | Вірно | | Цілковито |
| п / п | Так | вірно |
| 1 | Я спокійний | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 2 | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 3 | Я перебуваю в напрузі | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 4 | Я відчуваю жаль | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 5 | Я відчуваю себе вільно | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 6 | Я засмучений | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 7 | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 8 | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 9 | Я стривожений | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 10 | Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 11 | Я впевнений в собі | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 12 | Я нервую | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 13 | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 14 | Я напружений | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 15 | Я не відчуваю скутості | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 16 | Я задоволений | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 17 | Я стурбований | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 18 | Я дуже збуджений і мені не по собі | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 19 | мені радісно | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |
| 20 | Мені приємно | 1 | 2 |  | 3 | 4 | |

Продовження Додатку Б

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і закресліть підходячу для Вас цифру справа залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно: цифри справа означають «1» - майже ніколи; «2»- іноді;«3»- часто;«4»- майже завжди.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №нп | Як ви себе відчуваєте завжди | Майже ніколи | Іноді | Часто | Майже завжди |
| 21. | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким же щасливим, як інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Зазвичай я почуваєте себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я беру все надто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає впевненості у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Зазвичай я почуваю себе у безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває нудьга, хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

Ситуативна тривожність (CT) визначається по ключу:

СТ = (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) – (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =

ОТ - Особистісна тривожність визначається по ключу:

ОТ = (2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20) – (1,6,7,10,13,16, 19) + 35 =

Додаток В

**Методика «Локус контроля Дж. Роттера (адаптація О.П. Єлісєєв)»**

Інструкція: Прочитайте кожне висловлювання у парі та вирішіть, з яким із них Ви згодні в більшій мірі. Обведіть кружком одну з букв «а» чи «б».

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | а) Діти потрапляють у біду тому, що батьки дуже часто їх карають. |
|  | б) В наш час неприємності стаються з дітьми найчастіше тому, що батьки надто м'яко ставляться до них. |
| 2. | а) Багато невдач походять від невезіння. |
|  | б) Невдачі людей є результатом їх власних помилок. |
| 3. | а) Одна з головних причин, чому здійснюються аморальні вчинки у тому, що оточуючі миряться із ними. |
|  | б) Аморальні вчинки відбуватимуться завжди, незалежно від того, наскільки старанно оточуючі намагаються їм запобігти. |
| 4. | а) Зрештою, до людей приходить заслужене визнання. |
|  | б) На жаль, досягнення людини часто залишаються невизнаними. |
| 5. | а) Думка, що викладачі несправедливі до учнів, є невірною. |
|  | б) Багато учнів не розуміють, що їх оцінки можуть залежати від випадкових обставин. |
| 6. | а) Успіх керівника багато в чому залежить від успішного збігу обставин. |
|  | б) Здібні люди, які не стали керівниками, самі не використали своїх можливостей. |
| 7. | а) Як би ви не намагалися, деякі люди все одно не симпатизуватимуть вам. |
|  | б) Той, хто не зумів завоювати симпатії оточуючих, просто не вміє ладити з іншими. |

Продовження Додатку В

|  |  |
| --- | --- |
| 8. | а) Спадковість грає головну роль формуванні характеру та поведінки людини. |
|  | б) Тільки життєвий досвід визначає характер та поведінку. |
| 9. | а) Я часто помічав справедливість приказки: «Чому бути - того не оминути». |
|  | б) На мою думку, краще прийняти рішення і діяти, ніж сподіватися на долю. |
| 10. | а) Для гарного фахівця навіть перевірка із пристрастю не становить труднощів. |
|  | б) Навіть добре підготовлений фахівець зазвичай не витримує перевірки із пристрастю. |
| 11. | а) Успіх є результатом старанної роботи і мало залежить від везіння. |
|  | б) Щоб досягти успіху, потрібно не прогаяти зручний випадок. |
| 12. | а) Кожен громадянин може впливати на важливі рішення. |
|  | б) Суспільством управляють люди, які висунуті на громадські пости, а пересічна людина мало що може зробити. |
| 13. | а) Коли я будую плани, то взагалі переконаний, що зможу здійснити їх. |
|  | б) Не завжди розумно планувати далеко вперед, тому що багато залежить від того, як складуться обставини. |
| 14. | а) Є люди, про яких можна сміливо сказати, що вони погані. |
|  | б) У кожній людині є щось добре. |
| 15. | а) Здійснення моїх бажань не пов'язане із везінням. |
|  | б) Коли не знають, як бути, підкидають монету. На мою думку, у житті можна часто вдаватися до цього. |
| 16. | а) Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин. |
|  | б) Щоб стати керівником, треба вміти керувати людьми. Везіння тут ні до чого. |

Продовження Додатку В

|  |  |
| --- | --- |
| 17. | а) Більшість з нас не може впливати на серйозні події. |
|  | б) Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі. |
| 18. | а) Більшість людей не розуміє, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин. |
|  | б) Насправді такої речі, як везіння, не існує. |
| 19. | а) Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки. |
| б) Як правило, краще не наголошувати на своїх помилках. | |
| 20. | а) Важко дізнатися, чи дійсно ви подобаєтеся людині чи ні. |
|  | б) Число ваших друзів залежить від того, наскільки ви розташовуєте до себе інших. |
| 21. | а) Зрештою, неприємності, що трапляються з нами, врівноважуються приємними подіями. |
|  | б) Більшість невдач є результатом відсутності здібностей, незнання, лінощів або всіх трьох причин, разом узятих. |
| 22. | а) Якщо докласти достатньо зусиль, то формалізм і бездушність можна викорінити. |
|  | б) Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм та бездушність не викорінити. |
| 23. а) Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли вони висувають людину на заохочення. | |
|  | б) Заохочення залежать від того, наскільки старанно людина працює. |
| 24. | а) Хороший керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішили те, що мають робити. |
|  | б) Хороший керівник ясно дає зрозуміти, що полягає робота кожного підлеглого. |
| 25. | а) Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Продовження Додатку В |
|  | б) Не вірю, що випадок чи доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті. |
| 26. | а) Люди самотні через те, що не виявляють дружелюбності до оточуючих. |
|  | б) Марно занадто намагатися привернути до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся. |
| 27. | а) Характер людини залежить, головним чином, від її сили волі. |
|  | б) Характер людини формується, переважно, у колективі. |
| 28. | а) Те, що зі мною трапляється - це справа моїх власних рук. |
|  | б) Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається у напрямі, який не залежить від моєї сили волі. |
| 29. | а) Я часто не можу зрозуміти, чому керівники роблять саме так, а не інакше. |
|  | б) Зрештою, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які у ній працюють.  Обробка результатів здійснюється за ключом відповідно до двох основних вимірів локусу контролю особистості:  № 1. Екстернальність:  2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 266, 28б, 29а.  № 2. Інтернальність: 26, За, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а.  Ru=Re х 60/23 + 20, 16б, 17б, 18б, 20б, 216, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.  Загальна та максимальна сума балів за інтернальністю та екстеріальністю становить 23 |
|  |  |

Додаток Г

**Методика «Способи опановуючої поведінки Р. Лазаруса та С. Фолкман, (адаптація Т. Л.  Крюкова, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєва)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Якщо я потрапляв у складну ситуацію, я… | ніколи | рідко | інколи | часто |
| 1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Намагався схилити вищестоячих до того, щоб вони змінили свою думку. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Критикував і докоряв себе. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Сподівався на диво. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Упокорювався з долею: буває, що мені не щастить. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Вів себе, як ніби нічого не сталося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Намагався не означити своїх почуттів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Намагався побачити в ситуації щось позитивне. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Спав більше, ніж звичайно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Шукав розуміння та співчуття у кого-небудь. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. У мене виникла потреба виразити себе творчо. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Намагався забути все це. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Звертався за допомогою до фахівців. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Змінювався або зростав як особистість в позитивну сторону. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Вибачався або намагався якось все загладити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Складав план дій і слідував йому. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. Розумів, що я сам викликав цю проблему. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Продовження Додатку Г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23. Набирався досвіду в цій ситуації. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26. Ризикував, де тільки можна. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27. Намагався діяти не занадто швидко - довіршивсь першому позову | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 28. Знаходив нову віру в щось. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29. Знову відкривав для себе щось важливе в житті. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30. Щось міняв так, що все залагодилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31. У цілому уникав спілкування з людьми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32. Не допускав це до себе, намагався особливо про це не замислюватися. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. Питав ради у родича чи друга, яких поважаю. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. Намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. Відмовлявся сприймати цю справу занадто серйозно. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. Говорив з ким-то про те, що я відчуваю. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. Стояв на своєму і боровся за те, чого хотів. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. Зганяв це на інших людях. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. Користувався минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. Знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. Відмовлявся вірити, що це дійсно відбулося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. Я давав собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. Намагався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45. Щось міняв в собі. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Продовження Додатку Г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. Хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. Представляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48. Молився. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49. Прокручував в розумі, що мені сказати або зробити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати його. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - о балів; «Іноді» - 1 бал; «Рідко» - 2 бали; «Часто» - 3 бали. Підсумкова оцінка за шкалою - відсоток від максимально можливої.

«Ключ» і опис субшкал

1. конфронтативного копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику. Пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля, спрямовані на віддалення від ситуації і зменшення її значущості. Пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у вирішенні проблеми; зусилля, спрямовані на її рішення. Пункти: 5, 19, 22, 42.

6. Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до відходу або уникнення проблеми. Пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Продовження Додатку Г

7. Планування рішення проблеми. Довільні проблемно фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем. Пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає і релігійний вимір. Пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Додаток Д

**Методика «Індикатор копінг-стратегій Дж. Амірхана (адаптація Н. А. Сирота та В. М. Ялтонський)»**

Інструкція: На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

Текст методики.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1

2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему 3 2 1

3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1

4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1

5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1

6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські 3 2 1

7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1

8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1

9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1

10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1

11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1

12. Довіряю свої страхи родичу або другу 3 2 1

Продовження Додатку Д

13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті 3 2 1

14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1

15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1

16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми 3 2 1

17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1

18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай 3 2 1

19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1

20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1

21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1

22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему 3 2 1.

23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1

24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчути проблему 3 2 1

25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1

26. Сплю більше звичайного 3 2 1

27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1

28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1

29. Намагаюся вирішити проблему 3 2 1

30. Хочу, щоб люди залишили мене насамоті 3 2 1

31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1

32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1

33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1

Обробка результатів. Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується

Продовження Додатку Д

сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії. Мінімальна оцінка за кожною шкалою – 11 балів, максимальна – 33 бали.

Ключ.

Шкала «вирішення проблем» Пункти: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33

Шкала «пошук соціальної підтримки» Пункти: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Шкала «уникнення проблем» Пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

Інтерпретація результатів:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівень** | **Вирішення проблем** | **Пошук соціальної підтримки** | **Уникнення проблем** |
| Дуже низький | < 16 | < 13 | < 15 |
| Низький | 17 – 21 | 14 - 18 | 16 – 23 |
| Середній | 22 – 30 | 19 - 28 | 24 – 26 |
| Високий | > 31 | > 29 | > 27 |

Дοдатοк Ж

Таблиця Ж.1

**Списοк респοндентів, та їх шифрування**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ім’я респοндента | Вік | № | Ім’я респοндента | Вік |
| 1 | Владислав Ж. | 14 | 16 | Павло С. | 14 |
| 2 | Олена Ч. | 14 | 17 | Євген К. | 14 |
| 3 | Еріка М. | 12 | 18 | Софія М. | 13 |
| 4 | Ніка М. | 13 | 19 | Іван О. | 14 |
| 5 | Анастасія П. | 16 | 20 | Поліна С. | 15 |
| 6 | Єлізавета З. | 16 | 21 | Дарина З. | 12 |
| 7 | Ірина П. | 14 | 22 | Артем П. | 13 |
| 8 | Артур Г. | 13 | 23 | Тимур В. | 14 |
| 9 | Данило П. | 12 | 24 | Марія А. | 16 |
| 10 | Микита М. | 13 | 25 | Олександр М. | 15 |
| 11 | Богдан М. | 14 | 26 | Ксенія В. | 12 |
| 12 | Ростислав С. | 12 | 27 | Ольга К. | 15 |
| 13 | Софія Ш. | 16 | 28 | Ярослав К. | 16 |
| 14 | Вероніка М. | 16 | 29 | Тимофій М. | 14 |
| 15 | Віолетта А. | 12 | 30 | Анастасія М. | 15 |

Додаток З

Таблиця З.1

**Результати статистичної обробки даних експериментальної групи до та після експерименту (неконструктивні копінг-стратегії)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Уча** | **Копінг-стратегії** | | | | | |
| **сник** | **Конфронтація** | | **Дистанціювання** | | **Втеча / уникнення** | |
|  | До | Після | До | Після | До | Після |
| 1 | 2 | 55,6 | 44,4 | 55,6 | 44,4 | 95,8 | 83,3 |
| 2 | 4 | 50 | 50 | 27,8 | 27,8 | 75 | 58,3 |
| 3 | 6 | 33,3 | 33,3 | 55,6 | 55,6 | 41,7 | 41,7 |
| 4 | 7 | 50 | 50 | 33,3 | 33,3 | 33,3 | 33,3 |
| 5 | 9 | 38,9 | 38,9 | 50 | 38,9 | 41,7 | 41,7 |
| 6 | 10 | 55,6 | 55,6 | 50 | 50 | 37,5 | 37,5 |
| 7 | 14 | 61,1 | 55,6 | 88,9 | 77,8 | 87,5 | 75 |
| 8 | 16 | 38,9 | 44,4 | 66,7 | 55,6 | 83,3 | 66,7 |
| 9 | 18 | 38,9 | 38,9 | 77,8 | 77,8 | 79,2 | 66,7 |
| 10 | 19 | 55,6 | 55,6 | 72,2 | 66,7 | 29,2 | 29,2 |
| 11 | 21 | 44,4 | 44,4 | 61,1 | 50 | 41,7 | 41,7 |
| 12 | 25 | 66,7 | 55,6 | 77,8 | 66,7 | 95,8 | 70,8 |
| 13 | 27 | 55,6 | 61,1 | 77,8 | 61,1 | 83,3 | 66,7 |
| 14 | 29 | 38,9 | 50 | 77,8 | 66,7 | 54,2 | 50 |
| 15 | 30 | 55,6 | 50 | 83,3 | 66,7 | 62,5 | 62,5 |
| 16 | 1 | 61,1 | 61,1 | 27,8 | 27,8 | 33,3 | 33,3 |
| 17 | 3 | 22,2 | 22,2 | 50 | 50 | 54,2 | 54,2 |
| 18 | 5 | 61,1 | 61,1 | 33,3 | 33,3 | 45,8 | 45,8 |
| 19 | 8 | 50 | 50 | 50 | 50 | 66,7 | 66,7 |
| 20 | 11 | 55,6 | 55,6 | 33,3 | 33,3 | 41,7 | 41,7 |
| 21 | 12 | 38,9 | 38,9 | 61,1 | 61,1 | 54,2 | 54,2 |
| 22 | 13 | 61,1 | 61,1 | 33,3 | 33,3 | 37,5 | 37,5 |
| 23 | 15 | 27,8 | 27,8 | 66,7 | 66,7 | 54,2 | 54,2 |
| 24 | 17 | 55,6 | 55,6 | 44,4 | 44,4 | 45,8 | 45,8 |
| 25 | 20 | 50 | 50 | 66,7 | 66,7 | 66,7 | 66,7 |
| 26 | 22 | 61,1 | 61,1 | 61,1 | 61,1 | 37,5 | 37,5 |
| 27 | 23 | 50 | 50 | 38,9 | 38,9 | 45,8 | 45,8 |
| 28 | 24 | 44,4 | 44,4 | 72,2 | 72,2 | 58,3 | 58,3 |
| 29 | 26 | 27,8 | 27,8 | 55,6 | 55,6 | 54,2 | 54,2 |
| 30 | 28 | 61,1 | 61,1 | 38,9 | 38,9 | 45,8 | 45,8 |
| **t, p ≤0,05** | | 0,1 | | 3,6 | | 3 | |

Додаток К

Таблиця К.1

**Результати статистичної обробки даних експериментальної групи до та після експерименту (відносно конструктивні копінг-стратегії)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учасник** | **Копінг-стратегії** | | | |
| **Позитивна переоцінка** | | **Прийняття відповідальності** | |
| До | Після | До | Після |
| 1 | 2 | 47,6 | 57,1 | 100 | 100 |
| 2 | 4 | 47,6 | 66,7 | 66,7 | 83,3 |
| 3 | 6 | 47,6 | 71,4 | 58,3 | 66,7 |
| 4 | 7 | 81 | 81 | 100 | 100 |
| 5 | 9 | 57,1 | 71,4 | 58,3 | 75 |
| 6 | 10 | 52,4 | 61,9 | 75 | 83,3 |
| 7 | 14 | 47,6 | 66,7 | 91,7 | 91,7 |
| 8 | 16 | 47,6 | 76,2 | 83,3 | 75 |
| 9 | 18 | 81 | 81 | 75 | 83,3 |
| 10 | 19 | 85,7 | 85,7 | 83,3 | 91,7 |
| 11 | 21 | 61,9 | 71,4 | 83,3 | 83,3 |
| 12 | 25 | 47,6 | 81 | 100 | 100 |
| 13 | 27 | 52,4 | 85,7 | 75 | 83,3 |
| 14 | 29 | 47,6 | 66,7 | 66,7 | 75 |
| 15 | 30 | 95,2 | 95,2 | 91,7 | 91,7 |
| 16 | 1 | 61,9 | 61,9 | 33,3 | 33,3 |
| 17 | 3 | 66,7 | 66,7 | 58,3 | 58,3 |
| 18 | 5 | 81 | 81 | 83,3 | 83,3 |
| 19 | 8 | 71,4 | 71,4 | 66,7 | 66,7 |
| 20 | 11 | 57,1 | 57,1 | 58,3 | 58,3 |
| 21 | 12 | 61,9 | 61,9 | 50 | 50 |
| 22 | 13 | 66,7 | 66,7 | 25 | 25 |
| 23 | 15 | 71,4 | 71,4 | 50 | 50 |
| 24 | 17 | 85,7 | 85,7 | 83,3 | 83,3 |
| 25 | 20 | 76,2 | 76,2 | 75 | 75 |
| 26 | 22 | 57,1 | 57,1 | 75 | 75 |
| 27 | 23 | 61,9 | 61,9 | 50 | 50 |
| 28 | 24 | 66,7 | 66,7 | 41,7 | 41,7 |
| 29 | 26 | 71,4 | 71,4 | 58,3 | 58,3 |
| 30 | 28 | 76,2 | 76,2 | 75 | 75 |
| **t, p ≤0,05** | | 3,6 | | 2,6 | |

Додаток Л

Таблиця Л.1

**Результати статистичної обробки даних експериментальної групи до та після експерименту (конструктивні копінг-стратегії)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Уча** | **Копінг-стратегії** | | | | | |
| **Сник** | **Пошук соціальної підтримки** | | **Самоконтроль** | | **Планування вирішення проблеми** | |
|  | До | Після | До | після | До | Після |
| 1 | 2 | 38,9 | 77,8 | 71,4 | 76,2 | 27,8 | 44,4 |
| 2 | 4 | 72,2 | 88,9 | 42,9 | 66,7 | 33,3 | 66,7 |
| 3 | 6 | 61,1 | 83,3 | 71,4 | 81 | 88,9 | 88,9 |
| 4 | 7 | 72,2 | 88,9 | 71,4 | 76,2 | 50 | 61,1 |
| 5 | 9 | 38,9 | 77,8 | 57,1 | 85,7 | 38,9 | 77,8 |
| 6 | 10 | 66,7 | 83,3 | 52,4 | 85,7 | 72,2 | 77,8 |
| 7 | 14 | 33,3 | 66,7 | 61,9 | 76,2 | 33,3 | 66,7 |
| 8 | 16 | 77,8 | 88,9 | 47,6 | 81 | 38,9 | 72,2 |
| 9 | 18 | 77,8 | 83,3 | 76,2 | 85,7 | 83,3 | 83,3 |
| 10 | 19 | 83,3 | 83,3 | 76,2 | 81 | 55,6 | 77,8 |
| 11 | 21 | 44,4 | 77,8 | 61,9 | 66,7 | 44,4 | 66,7 |
| 12 | 25 | 38,9 | 66,7 | 66,7 | 76,2 | 27,8 | 61,1 |
| 13 | 27 | 22,2 | 66,7 | 47,6 | 61,9 | 33,3 | 55,6 |
| 14 | 29 | 55,6 | 77,8 | 76,2 | 76,2 | 83,3 | 83,3 |
| 15 | 30 | 55,6 | 77,8 | 71,4 | 81 | 55,6 | 77,8 |
| 16 | 1 | 33,3 | 33,3 | 61,9 | 61,9 | 72,2 | 72,2 |
| 17 | 3 | 11,1 | 11,1 | 71,4 | 71,4 | 61,1 | 61,1 |
| 18 | 5 | 61,1 | 61,1 | 52,4 | 52,4 | 88,9 | 88,9 |
| 19 | 8 | 55,6 | 55,6 | 66,7 | 66,7 | 83,3 | 83,3 |
| 20 | 11 | 61,1 | 61,1 | 66,7 | 66,7 | 72,2 | 72,2 |
| 21 | 12 | 33,3 | 33,3 | 66,7 | 66,7 | 83,3 | 83,3 |
| 22 | 13 | 38,9 | 38,9 | 61,9 | 61,9 | 77,8 | 77,8 |
| 23 | 15 | 16,7 | 16,7 | 76,2 | 76,2 | 66,7 | 66,7 |
| 24 | 17 | 66,7 | 66,7 | 57,1 | 57,1 | 88,9 | 88,9 |
| 25 | 20 | 50 | 50 | 71,4 | 71,4 | 88,9 | 88,9 |
| 26 | 22 | 77,8 | 77,8 | 47,6 | 47,6 | 72,2 | 72,2 |
| 27 | 23 | 66,7 | 66,7 | 71,4 | 71,4 | 83,3 | 83,3 |
| 28 | 24 | 27,8 | 27,8 | 76,2 | 76,2 | 88,9 | 88,9 |
| 29 | 26 | 33,3 | 33,3 | 76,2 | 76,2 | 66,7 | 66,7 |
| 30 | 28 | 77,8 | 77,8 | 61,9 | 61,9 | 88,9 | 88,9 |
| **t, p ≤0,05** | | 4,3 | | 3,7 | | 3,9 | |

Додаток М

Таблиця М.1

**Результати статистичної обробки показників експериментальної групи до та після експерименту (тривожність та локус контролю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учасник** | **Інтернальність** | | **Тривожність** | | | |
| **Ситуативна** | | **Особистісна** | |
| До | Після | До | Після | До | Після |
| 1 | 2 | 8 | 10 | 60 | 50 | 66 | 52 |
| 2 | 4 | 12 | 14 | 33 | 30 | 62 | 55 |
| 3 | 6 | 16 | 16 | 37 | 35 | 46 | 40 |
| 4 | 7 | 15 | 15 | 29 | 29 | 53 | 50 |
| 5 | 9 | 15 | 15 | 30 | 30 | 40 | 38 |
| 6 | 10 | 17 | 17 | 32 | 31 | 36 | 35 |
| 7 | 14 | 9 | 14 | 58 | 46 | 60 | 48 |
| 8 | 16 | 12 | 15 | 35 | 32 | 60 | 48 |
| 9 | 18 | 15 | 16 | 40 | 38 | 48 | 45 |
| 10 | 19 | 16 | 16 | 30 | 30 | 55 | 52 |
| 11 | 21 | 16 | 16 | 35 | 33 | 42 | 42 |
| 12 | 25 | 9 | 12 | 56 | 45 | 58 | 55 |
| 13 | 27 | 14 | 15 | 35 | 32 | 60 | 52 |
| 14 | 29 | 17 | 17 | 37 | 34 | 52 | 48 |
| 15 | 30 | 16 | 16 | 28 | 28 | 55 | 46 |
| 16 | 1 | 9 | 9 | 31 | 31 | 30 | 30 |
| 17 | 3 | 16 | 16 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 18 | 5 | 12 | 12 | 38 | 38 | 33 | 33 |
| 19 | 8 | 16 | 16 | 33 | 33 | 31 | 31 |
| 20 | 11 | 13 | 13 | 34 | 34 | 35 | 35 |
| 21 | 12 | 17 | 17 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 22 | 13 | 10 | 10 | 32 | 32 | 31 | 31 |
| 23 | 15 | 15 | 15 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 24 | 17 | 13 | 13 | 40 | 40 | 35 | 35 |
| 25 | 20 | 17 | 17 | 35 | 35 | 33 | 33 |
| 26 | 22 | 16 | 16 | 34 | 34 | 38 | 38 |
| 27 | 23 | 14 | 14 | 33 | 33 | 36 | 36 |
| 28 | 24 | 16 | 16 | 32 | 32 | 32 | 32 |
| 29 | 26 | 15 | 15 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| 30 | 28 | 14 | 14 | 39 | 39 | 35 | 35 |
| **t, p ≤0,05** | | 2,6 | | 2,8 | | 1,7 | |