

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ТА
МІЖОСОБИСТІСНОЇ ДОВІРИ НА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ДФН
спеціальності 053 Психологія
Святослава Чомка

Науковий керівник:
завідувач кафедри теоретичної
психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2024 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота з теми: «Особливості впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на копінг-стратегії в юнацькому віці».

Ключові слова: творче мислення, міжособистісна довіра, копінг-стратегії, психологічна адаптація, юнацький вік.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії у юнацькому віці.

Предмет дослідження – вплив творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій.

Мета дослідження – виявити особливості впливу рівня творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій у юнацькому віці, а також розробити психологічні рекомендації для підвищення стійкості підлітків до стресових ситуацій.

Методи дослідження включали: теоретичний аналіз літератури, емпіричне тестування за допомогою тесту на креативність Торренса, шкали міжособистісної довіри Роттера та опитувальника «Стратегії подолання стресу» Лазаруса і Фолкмана; кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між змінними, регресійний аналіз для оцінки впливу незалежних змінних на залежну, а також описова статистика для аналізу середніх значень і варіацій.

Результати дослідження засвідчили, що високий рівень творчого мислення асоціюється з вибором адаптивних копінг-стратегій, таких як активне вирішення проблем і позитивна переоцінка ситуацій, тоді як міжособистісна довіра сприяє пошуку соціальної підтримки та конструктивній взаємодії з оточенням. Низький рівень довіри корелює з вибором стратегій уникнення.

Практична значущість роботи полягає у розробці рекомендацій для шкільних психологів, соціальних працівників та батьків щодо створення умов для розвитку творчого мислення та формування довірчих відносин у підлітковому середовищі. Результати можуть бути використані у розробці тренінгів для молоді, психологічного консультування та освітніх програм.

ABSTRACT

Qualification work on the topic: «Features of the influence of creative thinking and interpersonal trust on coping strategies in adolescence».

Keywords: creative thinking, interpersonal trust, coping strategies, psychological adaptation, youth.

The object of the study is coping strategies in adolescence.

The subject of the study is the influence of creative thinking and interpersonal trust on the choice of coping strategies.

The purpose of the study is to identify the features of the influence of the level of creative thinking and interpersonal trust on the choice of adaptive and maladaptive coping strategies in adolescence, as well as to develop psychological recommendations for increasing the resilience of adolescents to stressful situations.

The research methods included: theoretical analysis of the literature, empirical testing using the Torrens Creativity Test, Rotter's Interpersonal Trust Scale, and the Lazarus and Folkman Stress Coping Strategies Questionnaire; correlation analysis to identify relationships between variables, regression analysis to assess the impact of independent variables on the dependent variable, and descriptive statistics to analyze mean values and variations.

The results of the study showed that a high level of creative thinking is associated with the choice of adaptive coping strategies, such as active problem solving and positive reappraisal of situations, while interpersonal trust contributes to the search for social support and constructive interaction with the environment. A low level of trust correlates with the choice of avoidance strategies.

The practical significance of the work lies in the development of recommendations for school psychologists, social workers, and parents on creating conditions for the development of creative thinking and the formation of trusting relationships in the adolescent environment. The results can be used in the development of youth training, psychological counseling, and educational programs.

ЗМІСТ

Вступ	5
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій у юнацькому віці	
1.1. Творче мислення як психологічний феномен.	7
1.2. Психологічний аналіз міжособистісної довіри в сучасній науковій літературі.	10
1.3. Особливості розвитку юнацького віку.	14
1.4. Вплив творчого мислення та довіри на вибір стратегій поведінки в юнацькому віці.	17
Висновки розділу 1	21
Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на копінг-стратегії	
2.1. Опис вибірки та методів дослідження.	23
2.2. Процедура дослідження.	27
2.3. Аналіз результатів дослідження.	30
Висновки розділу 2	38
Розділ 3. Психологічні рекомендації щодо розвитку творчого мислення та міжособистісної довіри для покращення копінг-стратегій у юнацькому віці	
3.1. Методи стимуляції творчого мислення в контексті копінг-стратегій.	40
3.2. Формування міжособистісної довіри як механізму психологічної адаптації.	44
3.3. Рекомендації для психологів щодо роботи з юнаками в контексті копінгу.	49
Висновки розділу 3	54
Висновки	56
Список використаних джерел	59
Додатки	63

Вступ

Сучасні виклики суспільного розвитку висувають підвищені вимоги до здатності молоді адаптуватися до мінливих соціальних умов та приймати обґрунтовані рішення у стресових ситуаціях. Юнацький вік є критичним періодом розвитку особистості, коли відбувається формування стратегії поведінки, що визначає подальший соціально-психологічний розвиток та ефективність адаптації. У цьому контексті дослідження копінг-стратегій як механізмів подолання стресових ситуацій набуває особливої актуальності. Вибір ефективних копінг-стратегій залежить від низки факторів, серед яких важливе місце займають творчі здібності та рівень міжособистісної довіри.

Творче мислення є одним із провідних психологічних феноменів, що сприяє гнучкості мислення та здатності адаптуватися до нових умов. Дослідження механізмів впливу творчого мислення на вибір копінг-стратегій дозволяє краще зрозуміти, яким чином індивідуальні креативні здібності можуть покращити здатність до саморегуляції в стресових ситуаціях. Іншим вагомим фактором є міжособистісна довіра, яка формує основу для успішної соціальної взаємодії та емоційної підтримки, що впливає на здатність молоді обирати більш адаптивні копінг-стратегії.

Наукова актуальність даного дослідження полягає у комплексному аналізі впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на процеси вибору та ефективності застосування копінг-стратегій у юнацькому віці. Знання та розуміння цих взаємозв'язків є важливими для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивних можливостей молоді.

Метою дипломного дослідження є виявлення та наукове обґрунтування особливостей впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір та ефективність копінг-стратегій у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури, що стосується проблематики творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій.

2. Визначити особливості розвитку та функціонування творчого мислення та довіри у контексті юнацького віку.

3. Дослідити емпіричні зв'язки між рівнем творчого мислення, міжособистісною довірою та вибором копінг-стратегій у вибірці юнаків.

4. Розробити науково обґрунтовані рекомендації для практичної психології щодо розвитку творчого мислення та формування міжособистісної довіри для покращення адаптивних можливостей у юнацькому віці.

Об'єктом дослідження виступають копінг-стратегії в юнацькому віці.

Предметом дослідження є вплив творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці.

Методологія дослідження включає використання комплексного підходу, який поєднує теоретичний аналіз наукових джерел, емпіричні методи збору даних та статистичний аналіз для виявлення взаємозв'язків між змінними.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування його результатів для створення програм психологічної підтримки та розвитку адаптивних стратегій поведінки молоді через стимулювання творчого мислення та зміцнення міжособистісної довіри.

Розділ 1. Теоретичні основи дослідження творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій у юнацькому віці

1.1. Творче мислення як психологічний феномен.

Творче мислення є одним із ключових аспектів когнітивної діяльності, що забезпечує здатність людини виходити за межі стандартних підходів до вирішення проблем і генерувати нові ідеї. Цей феномен досліджується у психології через призму різних теоретичних підходів, включаючи когнітивну, особистісну та соціально-психологічну перспективи. У сучасній психології творче мислення розглядається як інтегративний процес, що поєднує в собі креативні, аналітичні та критичні аспекти мислення.

Творче мислення визначається як процес генерування нових ідей, що характеризується гнучкістю, оригінальністю та продуктивністю. Цей процес включає здатність знаходити нестандартні рішення і застосовувати набутий досвід у нових умовах. Однією з важливих характеристик творчого мислення є його здатність до адаптації в умовах невизначеності, що забезпечує ефективне вирішення проблем у ситуаціях, де стандартні алгоритми не є дієвими[5].

Згідно з теорією Дж. Гілфорда, творчість включає здатність до дивергентного мислення, що є важливою складовою творчого процесу. Дивергентне мислення дозволяє продукувати численні варіанти вирішення однієї проблеми, що розширює можливості знаходити оригінальні рішення. Гілфорд підкреслював відмінність між дивергентним та конвергентним мисленням, де останнє спрямоване на пошук єдиної правильної відповіді, а перше — на створення різноманітних підходів до вирішення проблеми.

А. Торренс також зробив значний внесок у дослідження творчого мислення, визначаючи його як природну здатність, що потребує розвитку і підтримки через навчання та виховання. Його відомі тести на креативність, що включають завдання на завершення незакінчених фраз та малюнків, використовуються для оцінки творчого потенціалу, визначаючи гнучкість, оригінальність та швидкість мислення[8]. За Торренсом, розвиток творчого

мислення вимагає стимулювання уяви та створення сприятливих умов для інтелектуальної активності.

Когнітивні дослідження показують, що творчий процес включає активність певних зон мозку, таких як префронтальна кора, відповідальна за планування, організацію та самоконтроль. Нейропсихологічні дослідження вказують на складність і багатовимірність творчого мислення, підтверджуючи його взаємозв'язок із комплексними когнітивними функціями.

Особистісні характеристики також суттєво впливають на рівень розвитку творчого мислення. Дослідження свідчать, що такі риси, як відкритість до нового досвіду, толерантність до невизначеності, емоційна стабільність та висока самооцінка, позитивно корелюють із креативністю. Крім того, соціальне середовище, яке сприяє підтримці інтересу до нових ідей та заохочує до експериментування, є важливим фактором у розвитку творчого мислення[15].

Соціально-психологічна перспектива підкреслює значення взаємодії в групах для розвитку творчих здібностей. Колективна творчість, наприклад, через методи «мозкового штурму», дозволяє інтегрувати різні точки зору та збільшувати ймовірність створення інноваційних рішень. Взаємодія у групах підсилює синергію, що може призводити до результатів, які перевищують суму індивідуальних внесків.

Метакогнітивні процеси також відіграють важливу роль у розвитку творчого мислення. Вони забезпечують можливість особистості аналізувати власні думки та керувати ними для досягнення бажаних результатів. Такі навички допомагають вибудовувати стратегії мислення, оцінювати їх ефективність та вчасно коригувати підходи до вирішення завдань.

У юнацькому віці розвиток творчого мислення набуває особливої ваги, оскільки цей період пов'язаний з активним становленням когнітивних та особистісних якостей. Дослідження показують, що високий рівень творчого мислення в юності корелює з адаптивністю, здатністю ефективно вирішувати конфлікти та використовувати різноманітні копінг-стратегії. Це підкреслює значення творчого мислення як чинника, що сприяє психологічній стійкості та

допомагає справлятися зі стресовими ситуаціями. Здатність до гнучкого мислення дозволяє молодим людям швидше адаптуватися до нових умов, приймати нестандартні рішення та краще розуміти наслідки своїх дій[22].

Розвиток творчого мислення вимагає систематичного підходу, який включає як індивідуальні, так і соціальні фактори. На індивідуальному рівні важливо стимулювати когнітивні процеси, що сприяють креативності. Це може включати використання різних методів навчання, таких як рішення проблемних завдань, вправи на розширення кругозору, а також розвиток навичок критичного та дивергентного мислення. Крім того, розвиток здатності до рефлексії допомагає юнакам аналізувати власні ідеї та знаходити нові підходи до вирішення проблем[15].

Соціальні фактори також відіграють важливу роль у розвитку творчого мислення. Участь у групових проєктах, обмін думками з однолітками та залучення до колективних обговорень сприяють формуванню навичок спільного вирішення проблем. Стимулююче соціальне середовище може включати підтримку з боку вчителів, наставників та батьків, які сприяють розвитку ініціативності та заохочують експериментування. Наприклад, участь у позакласних заходах, таких як гуртки з наукової або художньої творчості, допомагає молодим людям розвивати свої творчі здібності та вчитися застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях.

Практичні методи розвитку креативності включають інтерактивне навчання, підтримку дослідницької діяльності та заохочення ініціативності. Одним із таких методів є метод «мозкового штурму», що дозволяє учасникам вільно висловлювати ідеї без страху критики. Це сприяє не лише виробленню нових рішень, але й підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах. Використання ігрових методик та симуляцій також допомагає молодим людям практикувати креативні підходи до вирішення проблем у безпечному середовищі.

Залучення до творчих проєктів, створення сприятливого середовища та стимулювання взаємодії з оточенням допомагають молодим людям розвивати

креативність. Це включає організацію конкурсів, хакатонів та інших заходів, що стимулюють інтерес до досліджень і розширюють можливості для самовираження. Такі заходи сприяють формуванню соціальних зв'язків та підтримують культуру співпраці, яка є важливою для успішного розвитку творчого потенціалу.

Розвиток творчого мислення має безпосередній вплив на здатність молодих людей адаптуватися до стресових ситуацій та обирати ефективні копінг-стратегії. Здатність до творчого мислення дозволяє бачити кілька можливих рішень проблеми, що знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у своїх діях. Наприклад, у ситуаціях конфлікту молоді люди з розвинутим творчим мисленням можуть знаходити компромісні рішення або шукати альтернативні шляхи подолання проблем.

Таким чином, творчість як психологічний феномен є важливим чинником, що підвищує адаптаційні можливості особистості, особливо в юнацькому віці. Це знання може стати основою для розробки підходів до розвитку копінг-стратегій, які допомагають молоді ефективно долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя. Виховання креативності через освітні програми, що стимулюють розвиток мислення, та створення середовища, сприятливого для творчих проявів, є ключовими складовими підтримки молодих людей у їхньому прагненні до адаптації та успішної інтеграції у соціумі[13].

1.2. Психологічний аналіз міжособистісної довіри в сучасній науковій літературі.

Міжособистісна довіра є однією з базових складових соціальної взаємодії та виступає важливим фактором, що визначає якість міжособистісних відносин. У сучасній науковій літературі довіра розглядається як складний психологічний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти (Таблиця 1).

Таблиця 1.1 Основні компоненти міжособистісної довіри

Компонент	Опис	Приклади
Когнітивний	Оцінка іншої особи як надійної та компетентної	Аналіз минулої поведінки людини, оцінка її слів та вчинків
Емоційний	Відчуття безпеки та впевненості у відносинах	Довіра, що формується у дитинстві завдяки підтримці батьків
Поведінковий	Готовність до дій відповідно до рівня довіри	Співпраця, відкрита комунікація, уникнення ризиків

Психологи підкреслюють, що довіра є динамічною категорією, яка формується та змінюється під впливом різних факторів, таких як досвід спілкування, соціальні контексти та індивідуальні особливості особистості. Кожен з компонентів довіри може розвиватися в різний спосіб і залежить від певних обставин, які можуть сприяти або, навпаки, підривати довіру.

Когнітивний аспект довіри пов'язаний зі сприйняттям іншої особи як надійної, чесної та компетентної. Цей аспект включає оцінку інформації про людину, аналіз її поведінки, висновки про її мотиви та дії. Наприклад, когнітивний процес може включати спостереження за тим, як людина дотримується обіцянок або поводить у складних ситуаціях. Формування когнітивної довіри часто базується на попередньому досвіді, включаючи професійні стосунки, дружбу чи сімейні взаємодії. Високий рівень когнітивної довіри сприяє відкритості та взаємодії на основі партнерства, тоді як низький рівень може обмежувати співпрацю та породжувати підозри[27].

Емоційний аспект довіри визначає відчуття безпеки та впевненості у відносинах. Дослідження показують, що емоційна довіра формується ще в ранньому дитинстві через взаємодію з батьками чи опікунами. Підтримка, розуміння та емоційне залучення з боку батьків створюють фундамент для подальшого формування емоційної довіри у стосунках з іншими людьми. Наприклад, якщо дитина відчувала тепло та турботу, у дорослому віці вона буде більш схильна довіряти оточуючим та підтримувати тривалі соціальні контакти. У випадках, коли емоційна підтримка була недостатньою, можуть спостерігатися складнощі у встановленні глибоких емоційних зв'язків, що призводить до проблем у соціальній адаптації.

Поведінковий аспект довіри проявляється через готовність до дій відповідно до рівня довіри. Він визначає, як людина поводить у взаємодії з

іншими, наскільки готова до співпраці, відкритої комунікації чи ризику в ситуаціях, що потребують взаємодії. Наприклад, високий рівень поведінкової довіри стимулює людину до спільних дій та ініціативи, тоді як низький рівень може призводити до уникнення ризиків та обмеження соціальної активності[41].

До основних чинників, що впливають на рівень довіри, належать досвід соціалізації, емоційний інтелект, соціальні навички та культурні норми (Таблиця 2).

Таблиця 1.2 Чинники, що впливають на рівень міжособистісної довіри

Чинник	Опис	Вплив на рівень довіри
Досвід соціалізації	Досвід взаємодії у дитинстві та юності	Позитивний досвід підвищує рівень довіри, негативний знижує
Соціальні навички	Уміння взаємодіяти з іншими, емпатія	Розвинені навички сприяють довірі
Культурні норми	Цінності та норми, прийняті в суспільстві	Високий рівень соціальної підтримки сприяє довірі
Емоційний інтелект	Здатність розуміти та керувати своїми емоціями	Підвищує здатність довіряти та сприймати довіру від інших

Емоційний інтелект, зокрема, відіграє ключову роль у формуванні та підтримці довіри. Люди, які здатні ефективно розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, зазвичай демонструють більшу здатність до довіри та сприйняття довіри від інших. Розвинені соціальні навички дозволяють індивідам встановлювати міцні соціальні зв'язки та будувати довірливі відносини на основі емпатії та взаєморозуміння[32].

Взаємодія цих компонентів формує загальний рівень довіри, який може змінюватися залежно від контексту, у якому відбувається соціальна взаємодія. Наприклад, у колективах з високим рівнем довіри співробітники більш схильні до співпраці та обміну інформацією, що сприяє ефективності роботи та психологічному благополуччю.

Таким чином, міжособистісна довіра є складним, багатогранним феноменом, який визначає якість соціальної взаємодії та впливає на різні аспекти поведінки. Розуміння чинників, що впливають на формування довіри,

та шляхів її розвитку є важливим завданням для покращення соціальної адаптації та взаємодії у різних життєвих контекстах.

Емоційна складова довіри, за визначенням Е. Еріксона, формується у процесі раннього дитинства, коли дитина засвоює перші зразки взаємодії з батьками чи опікунами. Це дослідження підтверджує, що рівень довіри до оточуючих у дорослому віці значною мірою залежить від досвіду первинної соціалізації. Люди, які відчували підтримку та безпеку у дитинстві, частіше демонструють високий рівень міжособистісної довіри.

Поводинкова складова довіри проявляється через готовність діяти відповідно до рівня довіри до іншої особи, а також через вибір стратегії поведінки у соціальних ситуаціях. Наприклад, висока довіра може мотивувати людину до відкритої комунікації, співпраці та участі у спільній діяльності, тоді як низький рівень довіри часто призводить до уникнення ризиків, ізоляції та обмеження контактів[36].

Розглядаючи міжособистісну довіру у контексті юнацького віку, слід відзначити, що цей період характеризується активним формуванням соціальних зв'язків і зміною сприйняття оточуючих. Дослідження довіри у молодіжному середовищі демонструють, що на рівень міжособистісної довіри впливають індивідуальні риси, соціокультурні чинники та взаємодія з однолітками.

Сучасні дослідження підкреслюють, що розвиток міжособистісної довіри пов'язаний з такими рисами, як емоційний інтелект, соціальні навички та рівень емпатії. За даними В. Роттера, високий рівень довіри корелює з більшою готовністю до співпраці, відкритістю до нових соціальних контактів та позитивним емоційним фоном у міжособистісних стосунках.

Таблиця 1.3. Вплив міжособистісної довіри на копінг-стратегії

Копінг-стратегія	Опис	Роль міжособистісної довіри
Пошук соціальної підтримки	Активне залучення інших до вирішення проблеми	Високий рівень довіри сприяє відкритості та зверненню за допомогою
Позитивна переоцінка	Зміна ставлення до ситуації для зниження стресу	Довіра до оточуючих допомагає знайти підтримку у зміні перспективи
Уникнення	Ігнорування проблеми	Низький рівень довіри призводить до уникання соціальної взаємодії
Активне вирішення	Конкретні дії для подолання	Довіра сприяє кооперації та ефективній

проблем	проблеми	командній роботі
---------	----------	------------------

Загалом, міжособистісна довіра виступає не лише результатом соціального навчання, а й чинником, що сприяє успішній соціалізації та адаптації особистості. Вона відіграє важливу роль у розвитку конструктивних копінг-стратегій, оскільки дозволяє молодим людям покладатися на підтримку оточуючих, що підвищує ефективність подолання стресу та формує основи для психологічної стійкості.

1.3. Особливості розвитку юнацького віку.

Юнацький вік є періодом значних змін, що характеризується фізичним, когнітивним та соціально-емоційним розвитком. Цей етап життєвого циклу є важливим для формування особистісних рис, соціальних навичок та здатності до самостійного прийняття рішень. Відповідно до сучасних психологічних теорій, юність є критичним періодом, протягом якого відбувається інтеграція нових знань та досвіду для формування індивідуальної ідентичності.

Однією з важливих характеристик юнацького віку є розвиток абстрактного та критичного мислення. Згідно з теорією Ж. Піаже, у цьому періоді завершується стадія формальних операцій, коли молоді люди набувають здатності міркувати логічно, мислити гіпотетично та оцінювати альтернативні варіанти. Ці когнітивні зміни створюють умови для формування більш складних способів сприйняття реальності, розвитку самосвідомості та пошуку власного місця у світі. Крім того, розвиток когнітивних навичок сприяє підвищенню здатності до аналізу власних вчинків та планування майбутніх дій, що відіграє ключову роль у процесах прийняття рішень.

Емоційний розвиток у юнацькому віці є складним процесом, який включає формування емоційної регуляції та здатності розуміти і контролювати свої почуття. Юнаки часто відчують сильні емоційні коливання, що пов'язані зі змінами в гормональному фоні та впливом соціальних факторів, таких як взаємодія з однолітками та дорослими. Емоційна нестабільність, яка часто

спостерігається у цьому віці, зумовлює підвищену чутливість до оцінок та суджень з боку оточення. Наприклад, критика з боку однолітків чи невдачі в навчанні можуть викликати емоційні реакції, які варіюються від розчарування та зневіри до гніву чи агресії. Це може проявлятися в імпульсивних рішеннях або прагненні до групової належності, коли молоді люди шукають підтвердження власної цінності через схвалення інших[25].

Формування емоційної регуляції у цьому віці є важливим завданням, адже вона дозволяє юнакам краще контролювати свої реакції на стрес та конфлікти. Емоційна регуляція передбачає використання таких стратегій, як усвідомлення власних емоцій, оцінка ситуації та вибір найбільш адекватних способів реагування. Дослідження показують, що розвиток цієї навички пов'язаний із формуванням емоційного інтелекту, який допомагає розпізнавати емоції як у себе, так і в інших, а також будувати здорові стосунки.

Соціальний розвиток у юнацькому віці характеризується встановленням нових типів стосунків із дорослими та однолітками, пошуком соціальних ролей і власного місця в суспільстві. Згідно з Е. Еріксоном, основним завданням цього періоду є досягнення ідентичності, що відбувається через експерименти з різними соціальними ролями та активний пошук себе. У процесі соціального розвитку юнаки прагнуть знайти свою ідентичність через випробування нових захоплень, хобі та професійних інтересів. Це часто включає спроби приміряти на себе різні соціальні ролі, такі як лідерство в групі, участь у волонтерських проєктах чи заняття спортом. Такі дії сприяють формуванню впевненості у власних силах та розширюють коло соціальних контактів[12].

Підтримка з боку дорослих, друзів та соціального середовища є важливим елементом успішного розвитку. Зв'язки з дорослими, які є наставниками чи рольовими моделями, допомагають юнакам отримувати необхідні знання та моральну підтримку. Наявність позитивного прикладу сприяє розвитку цінностей і довіри до інших людей. З іншого боку, негативний вплив соціального середовища або брак підтримки може призвести до виникнення

сумнівів у власних здібностях, ізоляції та труднощів у встановленні довірчих стосунків.

Юнацький вік є також періодом становлення особистих цінностей та моральних принципів. Молоді люди починають самостійно визначати свої життєві пріоритети та цілі, що пов'язано з підвищенням рівня автономії та самостійності. Цей процес супроводжується розвитком критичного мислення, яке дозволяє аналізувати життєві ситуації, оцінювати інформацію та робити висновки на основі власних переконань, а не лише під впливом зовнішніх факторів. Наприклад, підлітки починають відстоювати свої погляди в суперечках з однолітками чи дорослими, що сприяє формуванню особистісної автономії.

Однак юнаки залишаються вразливими до впливу оточення, що може як позитивно, так і негативно позначатися на їхньому розвитку. Позитивне соціальне оточення може стати основою для розвитку соціальних навичок, зокрема здатності до співпраці, емпатії та ефективного спілкування. У протилежному випадку негативний вплив може сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки, таких як агресія, нехтування соціальними нормами або залежність від думки інших. Ці фактори можуть впливати на здатність юнака приймати самостійні рішення та підтримувати стабільне психічне здоров'я[19].

Важливою складовою цього періоду є розвиток здатності до саморефлексії, що дозволяє критично оцінювати власні дії та приймати обґрунтовані рішення. Саморефлексія допомагає молодим людям усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, аналізувати власний досвід та знаходити способи покращення своїх навичок та поведінки. Це є важливим етапом для формування впевненості у власних силах та готовності до прийняття викликів у дорослому житті.

Таким чином, емоційний, соціальний та моральний розвиток у юнацькому віці є взаємопов'язаними процесами, що впливають на формування особистості та підготовку до самостійного дорослого життя. Успішне завершення цих етапів

створює підґрунтя для подальшого психологічного благополуччя, здатності до адаптації та формування здорових соціальних зв'язків.

Крім того, у юнацькому віці відбувається посилення значущості групової приналежності. Молоді люди прагнуть відчувати себе частиною певної соціальної групи, що задовольняє їхні потреби в підтримці та визнанні. Взаємодія з однолітками є важливим фактором у розвитку соціальних навичок та визначенні своєї соціальної ролі. Набуття соціального досвіду допомагає юнакам розвивати здатність до емпатії, вміння працювати в команді та знаходити компроміси у міжособистісних стосунках.

Складність і багатогранність розвитку юнацького віку також знаходить відображення у виборі копінг-стратегій, які допомагають долати стресові ситуації. У цьому віці молоді люди активно експериментують з різними стратегіями подолання стресу, шукають підтримку у соціальному середовищі та намагаються знайти баланс між самостійністю та залежністю від інших. На здатність до адаптації та вибір копінг-стратегій впливають такі чинники, як рівень міжособистісної довіри, когнітивні здібності та емоційна стабільність[16].

Таблиця 1.4. Основні зміни, що відбуваються в юнацькому віці

Сфера розвитку	Характеристика змін	Вплив на особистість
Когнітивна	Розвиток абстрактного мислення, здатність до критичного аналізу	Підвищення здатності до прийняття обґрунтованих рішень, планування
Емоційна	Формування емоційної регуляції, емоційна нестабільність	Зростання важливості соціальної підтримки, розвиток емоційної зрілості
Соціальна	Пошук ідентичності, експерименти з соціальними ролями	Розвиток самосвідомості, встановлення соціальних зв'язків, значення групової приналежності
Морально-ціннісна	Становлення цінностей та життєвих пріоритетів	Формування моральних принципів, розвиток автономії та здатності до саморефлексії

Таким чином, юнацький вік є важливим періодом у житті людини, коли відбувається активне формування основних складових особистості, розвиток емоційної зрілості та набуття досвіду соціальної взаємодії. Успішний розвиток у

цьому віці створює базу для подальшого саморозвитку, психологічної стійкості та здатності до адаптації у дорослому житті.

1.4. Вплив творчого мислення та довіри на вибір стратегій поведінки в юнацькому віці.

Юнацький вік є критичним етапом розвитку, протягом якого молоді люди шукають власні стратегії поведінки для подолання викликів і адаптації до складних життєвих ситуацій. У цьому контексті творчого мислення та міжособистісної довіри виступають важливими факторами, що впливають на вибір стратегій поведінки, які вони застосовують для подолання труднощів і вирішення проблем[14].

Творче мислення є процесом генерування нових, нестандартних ідей та підходів до вирішення проблем. У юнацькому віці розвиток цієї здатності є важливим, оскільки воно допомагає молодим людям адаптуватися до невизначеності та приймати гнучкі рішення в умовах швидко змінюваного соціального середовища. Дослідження свідчать, що високий рівень творчого мислення сприяє вибору більш адаптивних і конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук нових шляхів вирішення проблем, конструктивна переоцінка ситуацій і активна комунікація.

Молоді люди з розвинутим творчим мисленням частіше застосовують такі поведінкові стратегії, як активне вирішення проблем, коли вони знаходять кілька альтернативних рішень і обирають найбільш ефективне. Творчі індивіди здатні краще оцінювати ситуацію, аналізувати її з різних боків і використовувати нові підходи до вирішення завдань. Це забезпечує їм перевагу у складних ситуаціях, де стандартні методи можуть не спрацювати.

Міжособистісна довіра є важливим соціально-психологічним фактором, що впливає на соціальні взаємодії та поведінкові стратегії. У юнацькому віці рівень довіри до оточуючих відіграє значну роль у виборі стратегії поведінки, особливо у стресових ситуаціях. Високий рівень довіри сприяє застосуванню стратегій, пов'язаних із пошуком підтримки та співпрацею. Молоді люди, які

довіряють своїм одноліткам та дорослим, більш відкриті до обговорення проблем і прийняття допомоги, що позитивно впливає на їхні копінг-стратегії.

У свою чергу, низький рівень довіри може призводити до уникнення соціальних контактів та вибору менш адаптивних стратегій, таких як ізоляція або ігнорування проблем. Це особливо характерно для підлітків, які не мають підтримки у своєму соціальному оточенні або пережили негативний досвід взаємодії. Відсутність довіри може створювати замкнене коло: уникнення соціальних контактів знижує можливості отримати підтримку та співпрацю, що призводить до почуття ізольованості та зниження психологічної стійкості. Такі юнаки можуть бути більш схильними до використання уникнення як головної стратегії поведінки, що негативно впливає на їхню здатність долати життєві труднощі та адаптуватися до нових ситуацій[10].

Це підтверджує важливість соціального середовища для підтримки довіри та розвитку ефективних копінг-стратегій у юнацькому віці. Соціальне середовище, яке сприяє розвитку довіри, характеризується позитивними взаємодіями, відкритістю до обговорення проблем та готовністю до підтримки. Це середовище може включати як сім'ю, так і однолітків, учителів, наставників. Коли молоді люди відчують підтримку та розуміння з боку оточуючих, вони частіше застосовують активні та конструктивні стратегії поведінки, такі як пошук допомоги, обговорення проблем, колективне вирішення завдань.

Творче мислення та міжособистісна довіра взаємодіють у формуванні адаптивних поведінкових стратегій, оскільки вони обидва сприяють відкритості до нових досвідів і здатності до конструктивної взаємодії. Творче мислення допомагає молодим людям не лише знаходити оригінальні способи вирішення проблем, а й бути більш гнучкими у своїх діях. Коли юнаки поєднують цю здатність із високим рівнем довіри, вони стають більш відкритими до кооперації, залучають інших людей до процесу вирішення проблем та створюють сприятливу атмосферу для обміну ідеями[3].

Молоді люди, які одночасно мають високий рівень творчого мислення та довіри, зазвичай обирають стратегії поведінки, орієнтовані на співпрацю,

креативне вирішення проблем і позитивну комунікацію. Наприклад, у ситуаціях стресу такі індивіди частіше залучають до вирішення проблем однолітків та дорослих, використовуючи їхню підтримку як ресурс. Це не тільки допомагає їм долати труднощі, але й сприяє формуванню міцних соціальних зв'язків, що підвищує їхню емоційну стійкість та адаптивні можливості.

Таблиця 1.5 Вплив творчого мислення та довіри на вибір стратегій поведінки

Параметр	Вплив на вибір стратегій поведінки	Приклади стратегій
Творче мислення	Сприяє пошуку нових підходів та адаптивності	Активне вирішення проблем, креативна переоцінка
Міжособистісна довіра	Підвищує готовність до співпраці та пошуку підтримки	Залучення до обговорення, відкритість до допомоги
Спільний вплив	Формує конструктивні стратегії поведінки, що поєднують креативність та співпрацю	Пошук соціальної підтримки, спільне вирішення проблем

Вплив творчого мислення та довіри на вибір стратегій поведінки у юнацькому віці є критичним для загальної психологічної адаптації. Молоді люди, які вміють використовувати свій творчий потенціал та мають високий рівень довіри до інших, демонструють ефективніші копінг-стратегії, що дозволяють їм легше справлятися зі стресом, знижувати рівень тривожності та підвищувати стійкість до життєвих викликів. Такі стратегії допомагають розвивати навички вирішення конфліктів, здатність до емоційної саморегуляції та збереження позитивного емоційного фону.

Розвиток творчого мислення та зміцнення міжособистісної довіри є важливими завданнями як для освітніх установ, так і для програм підтримки підлітків, спрямованих на підвищення їхньої адаптивності та стійкості до стресових ситуацій. Це може включати інтерактивні методи навчання, групові проекти, заходи з розвитку командної роботи та створення безпечного середовища для обговорення проблем і пошуку рішень. Практики, які сприяють розбудові довіри та творчого мислення, допомагають молодим людям розвивати соціальну компетентність, емоційну стійкість та здатність ефективно адаптуватися до нових умов[12].

У підсумку, творчість та довіра виступають важливими чинниками, які визначають, як молоді люди реагують на виклики та вирішують проблеми у своєму житті. Вони впливають на здатність до використання адаптивних стратегій поведінки, що допомагають успішно долати труднощі та підтримувати психологічне благополуччя. Тому розвиток цих якостей у юнацькому віці є важливим завданням, яке забезпечує здоровий психічний розвиток та успішну інтеграцію в доросле життя.

Висновки розділу 1

У першому розділі було розглянуто основні теоретичні аспекти дослідження творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій у юнацькому віці. Аналіз літератури підтвердив, що творчість і довіра є важливими компонентами, які впливають на здатність молодих людей ефективно адаптуватися до різних ситуацій та вирішувати складні завдання.

По-перше, творчість розглядається як складний психологічний феномен, що включає в себе здатність до генерування нових ідей, гнучкість мислення та здатність знаходити нестандартні рішення. Це дозволяє молодим людям краще пристосовуватися до змін та розробляти адаптивні стратегії поведінки. Дослідження показали, що розвиток творчого мислення сприяє підвищенню адаптивності, здатності до ефективного вирішення конфліктів та використання різноманітних копінг-стратегій.

По-друге, міжособистісна довіра відіграє ключову роль у формуванні соціальних зв'язків та обранні поведінкових стратегій. Вона є багатокомпонентним феноменом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Довіра формується під впливом досвіду соціалізації, емоційного інтелекту, соціальних навичок та культурних норм. Високий рівень довіри сприяє відкритості до співпраці та пошуку соціальної підтримки, тоді як низький рівень може призводити до уникнення соціальних контактів і використання менш адаптивних стратегій.

По-третє, творчість та довіра взаємодіють у формуванні адаптивних стратегій поведінки, поєднуючи гнучкість мислення з відкритістю до взаємодії. Молоді люди, які мають високий рівень творчого мислення та міжособистісної довіри, зазвичай демонструють більшу здатність до ефективної комунікації, кооперації та конструктивного вирішення проблем. Це дозволяє їм легше справлятися зі стресом і зберігати психологічне благополуччя.

Загалом, розгляд теоретичних основ підтвердив важливість розвитку творчого мислення та зміцнення міжособистісної довіри для формування адаптивних копінг-стратегій у юнацькому віці. Розуміння цих аспектів може стати основою для розробки програм і практичних підходів, що спрямовані на підтримку психологічного розвитку молоді та підвищення їхньої здатності до адаптації у складних життєвих ситуаціях.

Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на копінг-стратегії

2.1. Опис вибірки та методів дослідження.

Емпіричне дослідження впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці передбачає комплексний підхід до аналізу отриманих даних. Основною метою цього дослідження було виявлення взаємозв'язків між рівнем розвитку творчого мислення, міжособистісною довірою та обраними стратегіями поведінки в умовах стресу.

Дослідження було проведене серед юнаків віком від 15 до 18 років, які навчаються у загальноосвітніх школах та професійних навчальних закладах. Загальна вибірка становила 120 осіб, із яких 60 хлопців і 60 дівчат. Учасники були обрані методом випадкової вибірки, що забезпечило репрезентативність досліджуваної групи. Особлива увага приділялася тому, щоб вибірка включала підлітків різного соціально-економічного статусу, оскільки це дозволило краще зрозуміти вплив зовнішніх чинників на досліджувані показники.

Учасники представляли як міське, так і сільське населення, що сприяло більш глибокому аналізу впливу соціокультурного середовища. Також вибірка охоплювала підлітків із різним рівнем академічної успішності, що дозволило порівняти, як навчальні досягнення впливають на розвиток творчого мислення та довіри.

З метою забезпечення більшої глибини аналізу, до вибірки були включені підлітки з різним досвідом участі в позакласних заходах, таких як гуртки творчості, спортивні секції, волонтерські проекти та інші соціальні ініціативи. Це дозволило дослідити, як активна участь у позашкільних заходах впливає на рівень розвитку творчого мислення, довіри та стратегії подолання стресу.

Для досягнення мети дослідження було використано кілька методів збору даних, кожен із яких спрямований на оцінку певних аспектів досліджуваних характеристик. Застосування різноманітних методів дозволило отримати

об'єктивні та всебічні дані для аналізу впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці.

1. Анкетування

Анкетування передбачало заповнення спеціально розробленої анкети, яка включала різні типи питань для оцінки поведінкових стратегій, рівня творчого мислення та міжособистісної довіри серед підлітків.

Закриті питання дозволяли учасникам вибирати один або декілька варіантів відповідей, що забезпечувало кількісний аналіз загальних тенденцій серед досліджуваної групи. Наприклад, питання могли містити оцінку частоти використання певної стратегії подолання стресу або рівня довіри до певних груп людей (однолітків, вчителів, батьків).

Відкриті питання давали можливість учасникам описувати свій досвід і думки, що розширювало якісний аспект дослідження. Наприклад, підліткам пропонувалося навести приклади ситуацій, коли їм доводилося долати стрес, та описати, як саме вони це робили.

Процес анкетування відбувався у контрольованих умовах, щоб учасники могли зосередитися та відповідати максимально чесно та відкрито. Було передбачено попереднє пояснення цілей та значення питань, щоб уникнути нерозуміння з боку учасників.

2. Тестування рівня творчого мислення

Для оцінки творчого мислення використовувалася адаптована версія тесту на креативність Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking), який є міжнародно визнаним методом оцінки креативних здібностей. Тест складався з кількох компонентів:

Вербальні завдання. Учасники виконували завдання, що включали:

- Генерування можливих використань звичайних предметів («Назвіть якомога більше способів використання олівця»).
- Пошук рішень для нестандартних ситуацій («Що б ви зробили, якби у вашому місті раптово зникла електрика?»).

Ці завдання оцінювали здатність підлітків до створення нових ідей, гнучкість мислення та багатогранність підходів до вирішення проблем.

Невербальні завдання. Учасники мали виконати завдання, що включали:

- Завершення зображення (наприклад, завершення недомальованих фігур, створюючи з них нові об'єкти).
- Малювання на основі запропонованих форм та фігур для створення оригінальних сюжетів.

Ці завдання оцінювали здатність до образного мислення, гнучкість у використанні візуальних підказок та оригінальність виконання.

3. Оцінка рівня міжособистісної довіри

Рівень міжособистісної довіри оцінювався за допомогою шкали довіри Роттера. Ця методика складалася з серії тверджень, що відображали готовність індивіда взаємодіяти з іншими, рівень впевненості у їхніх діях і схильність до спільної діяльності. Наприклад, серед тверджень могли бути такі:

«Я завжди можу покластися на своїх друзів у скрутний час».

«Я часто відчуваю, що не можу довіряти людям навколо».

Процес оцінювання передбачав, що учасники оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

1 – повна недовіра;

5 – повна довіра.

Шкала дозволяла визначити не тільки загальний рівень довіри, але й її окремі компоненти, такі як довіра до однолітків, батьків та вчителів. Це дало можливість зрозуміти, як міжособистісна довіра впливає на соціальні взаємодії та поведінкові стратегії підлітків.

4. Методика оцінки копінг-стратегій

Для дослідження копінг-стратегій використовувалася адаптована версія опитувальника «Стратегії подолання стресу» (Coping Strategies Inventory), розробленого Р. Лазарусом та С. Фолкманом. Ця методика дозволяла дослідити, які стратегії подолання стресу обирають підлітки, та визначити їхню ефективність у різних ситуаціях.

Опитувальник включав 48 запитань, що охоплювали такі стратегії:

Проблемно-орієнтовані стратегії. Вони фокусувалися на активному вирішенні проблеми, наприклад, «Я намагаюся з'ясувати, як найкраще впоратися із ситуацією».

Емоційноорієнтовані стратегії. Ці стратегії передбачали управління емоціями, щоб знизити емоційне напруження, наприклад, «Я намагаюся відволіктися та забути про проблему».

Стратегії уникнення. Вони включали поведінку, спрямовану на ухилення від проблемних ситуацій, наприклад, «Я уникаю обговорення своїх проблем із ким-небудь».

Учасники оцінювали свою поведінку за п'ятибальною шкалою, де 1 означало «ніколи не використовую», а 5 – «завжди використовую». Це дозволяло визначити домінантні стратегії подолання стресу та виявити, як творчість і рівень довіри впливають на їх вибір.

Загальна процедура збору даних включала чітку організацію кожного етапу, від інструктажу та анкетування до обробки результатів і аналізу даних. Такий комплексний підхід сприяв точності отриманих результатів та дозволив оцінити зв'язок між досліджуваними змінними у всебічному контексті.

Регресійний аналіз використовувався для оцінки впливу незалежних змінних (творчого мислення та міжособистісної довіри) на залежну змінну (вибір копінг-стратегії). Це дозволило побудувати модель прогнозування вибору копінг-стратегій залежно від рівня досліджуваних характеристик та визначити силу та напрямок впливу кожної змінної. Використання багатовимірного регресійного аналізу сприяло виявленню взаємозалежностей між кількома чинниками одночасно та дозволило врахувати можливі супутні ефекти.

Етичні аспекти дослідження забезпечувалися суворим дотриманням принципів етики та конфіденційності. Учасники отримували пояснення щодо того, як їхні дані будуть використані та захищені. Конфіденційність даних була гарантована шляхом використання анонімних ідентифікаційних номерів замість імен учасників, а всі зібрані дані зберігалися у захищеному електронному

вигляді з обмеженим доступом. Учасники мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин і без негативних наслідків для себе.

Важливо зазначити, що результати дослідження будуть використані виключно у наукових цілях, і всі учасники були попереджені про можливість отримання узагальнених результатів дослідження після його завершення. Такий підхід допоміг зберегти довіру учасників та сприяв точності отриманих даних.

Таким чином, опис вибірки та застосованих методів дослідження забезпечує всебічний аналіз впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці. Такий підхід дозволяє більш глибоко зрозуміти психологічні механізми адаптації підлітків і розробити рекомендації для покращення підтримки молоді у складних ситуаціях.

2.2. Процедура дослідження.

Процедура дослідження складалася з декількох ретельно спланованих етапів, що забезпечили всебічне збирання даних та їх подальшу обробку. Важливим аспектом проведення дослідження було дотримання етичних стандартів та забезпечення добровільної участі респондентів, що сприяло отриманню достовірних і релевантних результатів.

Перший етап: підготовка до дослідження

На підготовчому етапі дослідники здійснили комплексну підготовку матеріалів і розробили детальний план дослідження. Було створено анкети, тести та опитувальники для оцінки рівня творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій. Щоб матеріали були зрозумілими для підлітків, їх адаптували до вікових та когнітивних особливостей респондентів. Пілотне тестування на невеликій групі підлітків дозволило виявити недоліки у формулюванні запитань, уточнити інструкції та забезпечити точність і ясність завдань.

Результати пілотного тестування були ретельно проаналізовані, і внесено необхідні зміни для поліпшення розуміння та інтерпретації завдань учасниками.

Ця підготовка забезпечила стандартизацію матеріалів, що було критично важливо для отримання достовірних і порівнюваних результатів.

Другий етап: інформування та інструктаж

Перед початком основного дослідження проводилося докладне інформування учасників і, у випадку неповнолітніх, їхніх батьків про мету, процедуру, умови участі та заходи збереження конфіденційності. Інформація була надана у вигляді письмових матеріалів та усного інструктажу, що дало змогу учасникам повністю зрозуміти, як буде проходити дослідження та як будуть захищені їхні дані. Особлива увага приділялася роз'ясненню можливості відмови від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Отримання інформованої згоди було обов'язковим елементом цього етапу. Учасники та їхні батьки підписували згоду на участь у дослідженні, що підтверджувало розуміння умов і добровільність участі. Під час інструктажу учасники мали можливість ставити запитання та отримувати відповіді від дослідників, що сприяло зміцненню довіри та підвищенню відкритості респондентів.

Третій етап: проведення анкетування та тестування

Анкетування та тестування проводилося у приміщеннях навчальних закладів у заздалегідь визначений час. Учасникам надавалися інструкції щодо заповнення анкет та виконання тестів. Для уникнення впливу зовнішніх факторів і забезпечення конфіденційності відповідей учасники працювали індивідуально. Дослідники та асистенти були присутні під час виконання завдань для надання необхідної допомоги, але не втручалися в процес, щоб уникнути впливу на результати.

Анкетування включало відповіді на питання про стратегії поведінки в стресових ситуаціях, рівень творчого мислення та міжособистісної довіри. Тест на креативність Торренса проводився згідно з інструкціями та складався з вербальних та невербальних завдань, які дозволяли оцінити такі показники, як гнучкість, оригінальність та швидкість мислення. Шкала довіри Роттера

оцінювала загальний рівень довіри та готовність учасників до взаємодії з іншими.

Четвертий етап: збір даних

Процедура збору даних включала заповнення анкет, виконання тестових завдань та оцінку рівня міжособистісної довіри. Учасники виконували тест на креативність, що складався із завдань на генерацію ідей та вирішення проблем, що оцінювало здатність до нестандартного мислення. Опитувальник «Стратегії подолання стресу» Лазаруса та Фолкмана був використаний для оцінки стратегій, які підлітки обирали для подолання стресу, включаючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та стратегії уникнення.

П'ятий етап: первинна обробка даних

Після завершення збору даних здійснювалася їхня первинна обробка. Дані були кодувані та введені в електронну базу для аналізу за допомогою статистичних програм, таких як SPSS та Excel. Особлива увага приділялася перевірці якості заповнення анкет та тестів, виявленню пропущених або некоректних відповідей, які вилучалися для забезпечення точності аналізу.

Шостий етап: аналіз даних

Аналіз даних включав: описову статистику для визначення середніх значень, медіан, моди, стандартних відхилень та інтервалів довіри.

Кореляційний аналіз Пірсона для виявлення взаємозв'язків між рівнем творчого мислення, міжособистісною довірою та копінг-стратегіями. Це дало змогу виявити ступінь та напрямок взаємозв'язку між змінними.

Регресійний аналіз, що використовувався для оцінки впливу незалежних змінних (творчого мислення та міжособистісної довіри) на залежну змінну (вибір копінг-стратегії). Модель регресії дозволила визначити, який з факторів має найбільший вплив на вибір стратегій та якою є сила цього впливу.

Сьомий етап: підготовка звіту та висновки

Завершальний етап передбачав підготовку підсумкового звіту з описом результатів дослідження та висновками. У звіті було представлено детальний опис отриманих результатів, знайдені кореляційні зв'язки та моделі регресії, а

також практичні рекомендації для педагогів, психологів та інших фахівців. Висновки включали рекомендації щодо підтримки розвитку творчого мислення, міжособистісної довіри та копінг-стратегій серед підлітків для поліпшення їхньої психологічної стійкості.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм. Забезпечення конфіденційності даних, добровільності участі та права відмовитися від дослідження на будь-якому етапі були основними принципами. Дані учасників були знеособлені та захищені за допомогою кодів, що гарантувало анонімність. Усі учасники знали, що результати використовуватимуться лише для наукових і освітніх цілей, що сприяло їхній відкритості.

Загальний підхід до проведення дослідження забезпечив отримання необхідних даних для всебічного аналізу впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці, що допомагає розкрити важливі аспекти психологічної адаптації підлітків.

2.3. Аналіз результатів дослідження.

У ході емпіричного дослідження були зібрані дані за допомогою трьох основних методик: тесту на креативність Торренса, шкали міжособистісної довіри Роттера та опитувальника «Стратегії подолання стресу» Лазаруса і Фолкмана. Отримані результати представлені в таблицях та проаналізовані нижче.

Таблиця 2.1 Результати тесту на креативність Торренса

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Оригінальність	45,3	8,2	30	60
Гнучкість	42,7	7,5	28	58
Швидкість	48,1	9,1	32	65
Продуктивність	44,5	8,9	29	63

Середні значення показників креативності свідчать про досить високий рівень творчого мислення серед учасників. Показник швидкості мислення має

найвище середнє значення (48,1), що вказує на здатність підлітків швидко генерувати ідеї та реагувати на завдання. Оригінальність (45,3) та продуктивність (44,5) також демонструють високий творчий потенціал. Гнучкість мислення (42,7) вказує на здатність використовувати різні підходи при вирішенні проблем.

Стандартні відхилення свідчать про наявність індивідуальних відмінностей між учасниками, що може бути зумовлено різними рівнями розвитку творчого мислення та особистісними характеристиками.

Таблиця 2.2 Результати шкали міжособистісної довіри Роттера

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Довіра до однолітків	4,1	0,9	2	5
Довіра до дорослих	3,8	1,1	2	5
Загальний рівень довіри	3,9	1,0	2	5

Середній рівень довіри до однолітків (4,1) є вищим за довіру до дорослих (3,8), що свідчить про більшу орієнтацію підлітків на своїх ровесників у питаннях спільної діяльності та емоційної підтримки. Загальний рівень довіри (3,9) вказує на помірну готовність до взаємодії з іншими людьми.

Стандартні відхилення показують значну варіативність рівня довіри серед учасників, що може бути пов'язано з індивідуальним досвідом соціальної взаємодії та особливостями соціального середовища.

Таблиця 2.3 Результати опитувальника «Стратегії подолання стресу» (Лазаруса і Фолкмана)

Стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Проблемно-орієнтовані	3,7	1,0	2	5
Емоційно-орієнтовані	3,4	1,2	1	5
Стратегії уникнення	2,9	1,3	1	5

Проблемно-орієнтовані стратегії мають найвище середнє значення (3,7), що вказує на схильність підлітків активно вирішувати проблеми. Емоційно-орієнтовані стратегії (3,4) також широко використовуються, що свідчить про важливість управління емоціями для зниження стресу. Стратегії уникнення мають найнижче середнє значення (2,9), що означає меншу схильність підлітків уникати проблемних ситуацій.

Стандартні відхилення свідчать про індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій, що може бути пов'язано з особистісними особливостями та рівнем розвитку навичок саморегуляції.

У ході емпіричного дослідження були зібрані дані за допомогою трьох основних методик: тесту на креативність Торренса, шкали міжособистісної довіри Роттера та опитувальника «Стратегії подолання стресу» Лазаруса і Фолкмана. Отримані результати представлені в таблицях та детально проаналізовані нижче.

Таблиця 2.4. Результати тесту на креативність Торренса

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Оригінальність	45,3	8,2	30	60
Гнучкість	42,7	7,5	28	58
Швидкість	48,1	9,1	32	65
Продуктивність	44,5	8,9	29	63

Середні значення показників креативності свідчать про досить високий рівень творчого мислення серед учасників. Показник швидкості мислення має найвище середнє значення (48,1), що вказує на здатність підлітків швидко генерувати ідеї та оперативно реагувати на завдання. Оригінальність (45,3) та продуктивність (44,5) також демонструють високий творчий потенціал. Гнучкість мислення (42,7) вказує на здатність використовувати різні підходи при вирішенні проблем.

Стандартні відхилення свідчать про наявність індивідуальних відмінностей між учасниками, що може бути зумовлено різними рівнями розвитку творчого мислення та особистісними характеристиками.

Таблиця 2.5 Результати шкали міжособистісної довіри Роттера

Показник	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Довіра до однолітків	4,1	0,9	2	5
Довіра до дорослих	3,8	1,1	2	5
Загальний рівень довіри	3,9	1,0	2	5

Середній рівень довіри до однолітків (4,1) є вищим за довіру до дорослих (3,8), що свідчить про більшу орієнтацію підлітків на своїх ровесників у питаннях спільної діяльності та емоційної підтримки. Загальний рівень довіри (3,9) вказує на помірну готовність до взаємодії з іншими людьми.

Стандартні відхилення показують значну варіативність рівня довіри серед учасників, що може бути пов'язано з індивідуальним досвідом соціальної взаємодії та особливостями соціального середовища.

Таблиця 2.6 Результати опитувальника «Стратегії подолання стресу» (Лазаруса і Фолкмана)

Стратегія	Середнє значення	Стандартне відхилення	Мінімальне значення	Максимальне значення
Проблемно-орієнтовані	3,7	1,0	2	5
Емоційно-орієнтовані	3,4	1,2	1	5
Стратегії уникнення	2,9	1,3	1	5

Проблемно-орієнтовані стратегії мають найвище середнє значення (3,7), що вказує на схильність підлітків активно вирішувати проблеми. Емоційно-орієнтовані стратегії (3,4) також широко використовуються, що свідчить про важливість управління емоціями для зниження стресу. Стратегії уникнення мають найнижче середнє значення (2,9), що означає меншу схильність підлітків уникати проблемних ситуацій.

Стандартні відхилення свідчать про індивідуальні відмінності у виборі копінг-стратегій, що може бути пов'язано з особистісними особливостями та рівнем розвитку навичок саморегуляції.

Взаємозв'язок між показниками

Для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними був проведений кореляційний аналіз Пірсона.

Таблиця 2.7. Матриця кореляцій Пірсона між основними змінними

Змінні	1. Творче мислення	2. Міжособистісна довіра	3. Проблемно-орієнтовані стратегії	4. Емоційно-орієнтовані стратегії	5. Стратегії уникнення
Творче мислення	1,00	0,45	0,56	0,38	-0,42
Міжособистісна довіра	0,45	1,00	0,58	0,49	-0,37
Проблемно-орієнтовані	0,56	0,58	1,00	0,52	-0,48
Емоційно-орієнтовані	0,38	0,49	0,52	1,00	-0,22
Стратегії уникнення	-0,42	-0,37	-0,48	-0,22	1,00

Примітка: $p < 0,01$; $p < 0,05$

1. Взаємозв'язок творчого мислення і копінг-стратегій

Кореляційний аналіз показав, що високий рівень оригінальності, гнучкості та швидкості мислення позитивно корелює з використанням проблемно-орієнтованих стратегій ($r = +0,56$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підлітки з розвинутим творчим мисленням схильні активно вирішувати проблеми та генерувати нові підходи у стресових ситуаціях.

Негативна кореляція між творчим мисленням та стратегіями уникнення ($r = -0,42$, $p < 0,05$) вказує на те, що більш креативні підлітки рідше ухиляються від вирішення проблем.

2. Вплив міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій

Позитивна кореляція між рівнем міжособистісної довіри та використанням проблемно-орієнтованих ($r = +0,58$, $p < 0,01$) і емоційно-орієнтованих стратегій ($r = +0,49$, $p < 0,01$) вказує на те, що підлітки з високим

рівнем довіри до інших частіше залучають соціальну підтримку та ефективніше управляють своїми емоціями.

Негативна кореляція між довірою та стратегіями уникнення ($r = -0,37$, $p < 0,05$) свідчить про те, що підлітки з низьким рівнем довіри частіше ухиляються від проблемних ситуацій.

3. Роль соціального середовища

Вищий рівень довіри до однолітків підкреслює важливість ровесників у житті підлітків та їхню роль у формуванні копінг-стратегій. Соціальна підтримка з боку однолітків сприяє вибору більш адаптивних стратегій поведінки.

Для визначення впливу творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій був проведений множинний регресійний аналіз.

Таблиця 2.8 Результати множинного регресійного аналізу

Залежна змінна: Проблемно-орієнтовані стратегії

Незалежні змінні	β (бета-коефіцієнт)	Стандартна помилка	t	p-value
Творче мислення	0,48	0,07	6,86	$< 0,001$
Міжособистісна довіра	0,35	0,08	4,38	$< 0,001$
$R^2 = 0,52$				

Залежна змінна: Стратегії уникнення

Незалежні змінні	β (бета-коефіцієнт)	Стандартна помилка	t	p-value
Творче мислення	-0,37	0,09	-4,11	$< 0,001$
Міжособистісна довіра	-0,29	0,10	-2,90	0,004
$R^2 = 0,38$				

Регресійний аналіз підтвердив, що творче мислення та міжособистісна довіра є значущими предикторами вибору копінг-стратегій.

- Творче мислення є сильним предиктором використання проблемно-орієнтованих стратегій ($\beta = 0,48$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що здатність генерувати нові ідеї та шукати нестандартні рішення впливає на схильність підлітків до активного подолання стресу.

- Міжособистісна довіра також є значущим предиктором ($\beta = 0,35$, $p < 0,001$), підтверджуючи важливість довіри у формуванні адаптивних стратегій.

Модель пояснює 52% варіації залежної змінної ($R^2 = 0,52$), що вказує на високий рівень пояснювальної здатності моделі.

Для стратегій уникнення:

- Творче мислення негативно впливає на використання стратегій уникнення ($\beta = -0,37$, $p < 0,001$).
- Міжособистісна довіра також має негативний вплив ($\beta = -0,29$, $p = 0,004$).

Модель пояснює 38% варіації залежної змінної ($R^2 = 0,38$).

Додаткові розрахунки

Таблиця 2.9 Середні значення копінг-стратегій залежно від рівня творчого мислення

Рівень творчого мислення	Проблемно-орієнтовані	Емоційно-орієнтовані	Стратегії уникнення
Низький (n = 40)	3,0	3,2	3,5
Середній (n = 40)	3,7	3,4	2,9
Високий (n = 40)	4,4	3,6	2,4

Підлітки з високим рівнем творчого мислення частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії (середнє значення 4,4) та рідше застосовують стратегії уникнення (2,4).

Таблиця 2.10 Середні значення копінг-стратегій залежно від рівня міжособистісної довіри

Рівень довіри	Проблемно-орієнтовані	Емоційно-орієнтовані	Стратегії уникнення
Низький (n = 40)	3,1	3,1	3,6
Середній (n = 40)	3,8	3,5	2,9
Високий (n = 40)	4,2	3,7	2,5

Підлітки з високим рівнем довіри частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії (середнє значення 4,2) та рідше використовують стратегії уникнення (2,5).

- Творче мислення є важливим фактором, що впливає на вибір проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Підлітки з високим рівнем творчості

здатні ефективніше вирішувати проблеми та адаптуватися до стресових ситуацій.

- Міжособистісна довіра сприяє використанню як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій, підвищуючи готовність підлітків залучати соціальну підтримку та відкрито взаємодіяти з оточуючими.
- Стратегії уникнення менш характерні для підлітків з високим рівнем творчого мислення та довіри, що вказує на їхню схильність активно протидіяти стресу, а не уникати його.
- Підлітки з низьким рівнем довіри частіше обирали стратегії уникнення ($\beta = -0,29$, $p = 0,004$), що може бути свідченням того, що відсутність довіри до інших обмежує можливість пошуку підтримки та сприяє ізоляції.

Рекомендації

- Для освітніх установ: впроваджувати програми розвитку творчого мислення, що сприятимуть підвищенню здатності підлітків до ефективного вирішення проблем та адаптації.
- Для психологів і педагогів: розробляти заходи для зміцнення міжособистісної довіри серед підлітків, сприяючи відкритій комунікації та співпраці в навчальному середовищі.
- Для батьків і наставників: підтримувати розвиток навичок саморегуляції та емоційного інтелекту у підлітків, що допоможе їм краще управляти стресом та емоціями.

Результати дослідження підтверджують важливість творчого мислення та міжособистісної довіри у формуванні адаптивних копінг-стратегій у юнацькому віці. Розвиток цих якостей сприяє підвищенню психологічної стійкості підлітків та їхній успішній соціалізації. Інтеграція програм розвитку креативності та довіри в освітній процес може позитивно вплинути на здатність молоді ефективно долати життєві труднощі та підтримувати психологічне благополуччя.

На основі даних описової статистики було встановлено, що середній рівень творчого мислення серед підлітків був на помірному рівні, із середнім

значенням 68,5 балів за шкалою тесту Торренса (максимально можливий показник – 100 балів). Показник міжособистісної довіри, оцінений за шкалою Роттера, мав середнє значення 3,8 (із 5 можливих), що вказує на достатньо високий рівень довіри у більшості респондентів. Основні копінг-стратегії, які застосовували підлітки, були проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими, хоча стратегії уникнення також мали значний рівень використання, особливо серед підлітків з низьким рівнем довіри.

Отримані результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що високий рівень творчого мислення та міжособистісної довіри позитивно впливають на вибір адаптивних копінг-стратегій. Це має важливе значення для розробки програм підтримки підлітків, спрямованих на розвиток креативності та формування довірливих відносин у соціальному середовищі для підвищення їхньої психологічної стійкості.

Висновки розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено суттєвий вплив творчого мислення та міжособистісної довіри на вибір копінг-стратегій у юнацькому віці. Аналіз отриманих даних підтвердив гіпотезу про позитивний зв'язок між високим рівнем творчого мислення та схильністю до використання проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу. Підлітки, які демонструють високу оригінальність, гнучкість та швидкість мислення, частіше обирають активні способи вирішення проблем, що сприяє їхній адаптивності та психологічній стійкості.

Крім того, міжособистісна довіра відіграє ключову роль у формуванні ефективних копінг-стратегій. Позитивна кореляція між рівнем довіри до однолітків та дорослих і використанням як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій свідчить про те, що підлітки, які мають високу довіру до свого соціального оточення, більш активно залучають соціальну підтримку та краще управляють своїми емоціями в умовах стресу. Негативний

зв'язок між довірою та стратегіями уникнення вказує на те, що підлітки з низьким рівнем довіри частіше ухиляються від вирішення проблем, що може призводити до ізоляції та зниження психологічної стійкості.

Регресійний аналіз додатково підтвердив значущість творчого мислення та міжособистісної довіри як предикторів вибору копінг-стратегій. Моделі регресії показали, що творчість значно впливає на схильність до проблемно-орієнтованих стратегій, а довіра – на використання соціально підтримуючих стратегій. Це підкреслює важливість розвитку цих якостей у підлітків для покращення їхньої здатності ефективно долати стресові ситуації.

Додаткові розрахунки, представлені в таблицях 6 та 7, демонструють, що підлітки з високим рівнем творчого мислення та довіри частіше використовують адаптивні стратегії подолання стресу, тоді як ті, хто має низький рівень цих характеристик, схильні до використання менш ефективних стратегій, таких як уникнення.

Загалом, результати розділу 2 свідчать про необхідність інтеграції програм розвитку творчого мислення та зміцнення міжособистісної довіри у освітніх та соціальних закладах. Це сприятиме формуванню більш адаптивних копінг-стратегій серед підлітків, що, в свою чергу, підвищить їхню психологічну стійкість та здатність ефективно реагувати на життєві виклики.

Розділ 3. Психологічні рекомендації щодо розвитку творчого мислення та міжособистісної довіри для покращення копінг-стратегій у юнацькому віці

3.1. Методи стимуляції творчого мислення в контексті копінг-стратегій.

Розвиток творчого мислення у підлітків є ключовим фактором, що сприяє формуванню ефективних копінг-стратегій для подолання стресу. Творче мислення дозволяє молодим людям знаходити нестандартні рішення проблем, адаптуватися до змінних умов та ефективно управляти емоціями. Для стимуляції творчого мислення у контексті копінг-стратегій рекомендується застосовувати комплексний підхід, що включає різноманітні методи та техніки. Нижче наведено основні методи, які можуть бути ефективними в цьому процесі.

1. Інтерактивні методи навчання

Інтерактивні методи навчання, такі як дискусії, брейнстормінг, рольові ігри та проєктна діяльність, сприяють розвитку креативного мислення у підлітків. Ці методи стимулюють активну участь учнів, заохочують їх до висловлення власних ідей та сприяють обміну досвідом з однолітками.

Брейнстормінг: заохочує учасників генерувати якомога більше ідей без критики, що сприяє відкритому мисленню та виявленню нових підходів до вирішення проблем. Наприклад, під час уроку можна запропонувати тему, що стосується реальних життєвих ситуацій, і попросити учнів запропонувати різні способи подолання цих ситуацій.

Рольові ігри: допомагають підліткам розвивати емпатію, уяву та здатність мислити в різних контекстах, що сприяє гнучкості мислення. Наприклад, організувати сценки, де учасники повинні вирішити конфліктну ситуацію, використовуючи різні копінг-стратегії.

Проектна діяльність: заохочує учнів працювати в командах над реальними завданнями, що стимулює креативність та розвиток навичок співпраці. Наприклад, створення еко-проєкту для покращення навколишнього середовища школи або місцевої громади.

2. Творчі проєкти та завдання

Запровадження творчих проєктів у навчальний процес дозволяє підліткам застосовувати свої творчі здібності на практиці. Проєкти можуть бути спрямовані на вирішення конкретних проблем, створення нових продуктів або розробку інноваційних ідей.

Мистецькі проєкти: мальювання, скульптура, музика та інші види мистецтва сприяють розвитку образного мислення та креативності. Наприклад, організувати конкурс на створення художніх робіт, що відображають особисті переживання під час стресових ситуацій.

Науково-дослідні проєкти: заохочують підлітків до експериментування, аналізу даних та пошуку нових рішень у наукових контекстах. Наприклад, дослідження впливу фізичної активності на рівень стресу серед підлітків.

Соціальні проєкти: включають волонтерські ініціативи, що сприяють розвитку соціальних навичок та відповідальності. Наприклад, організація благодійної акції для допомоги місцевій громаді чи участь у соціальних програмах.

3. Використання технологій та цифрових інструментів

Сучасні технології та цифрові інструменти можуть бути ефективними засобами для стимуляції творчого мислення. Використання програмного забезпечення для створення графіки, відео, музики та інших цифрових продуктів дозволяє підліткам виражати свої ідеї в різних форматах.

Мультимедійні програми: заохочують учнів до створення презентацій, відеороликів та анімацій, що розвиває технічні та творчі навички. Наприклад, створення короткометражного фільму, який ілюструє ефективні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Онлайн-платформи для співпраці: дозволяють підліткам працювати разом над проєктами, обмінюватися ідеями та отримувати зворотний зв'язок у режимі реального часу. Наприклад, використання Google Docs або інших інструментів для спільної роботи над творчими завданнями.

Інтерактивні ігри та симуляції: сприяють розвитку стратегічного мислення, креативності та здатності вирішувати проблеми в умовах невизначеності. Наприклад, використання ігор, які моделюють реальні життєві ситуації, де учасники повинні обирати оптимальні копінг-стратегії.

4. Методи стимуляції уяви та асоціативного мислення

Розвиток уяви та асоціативного мислення є важливими аспектами творчого мислення. Використання спеціальних технік може допомогти підліткам розширити межі свого мислення та знайти нові підходи до вирішення проблем.

Ментальні карти: допомагають організовувати думки, візуалізувати ідеї та встановлювати зв'язки між різними концепціями. Наприклад, створення ментальної карти, що відображає різні способи подолання стресу в навчанні та особистому житті.

Візуалізація: заохочує учнів уявляти різні сценарії вирішення проблем, що сприяє розвитку креативних стратегій. Наприклад, вправи на уяву, де підлітки повинні уявити, як вони подолують конкретну стресову ситуацію, використовуючи різні копінг-стратегії.

Асоціативні вправи: наприклад, слово-асоціації, де учасники шукають зв'язки між різними словами або поняттями, сприяють розвитку гнучкості мислення та здатності знаходити нестандартні рішення. Наприклад, гра «Починай з цього слова», де кожен учасник додає слово, яке асоціюється з попереднім, створюючи нові та неочікувані зв'язки.

5. Креативні воркшопи та семінари

Організація креативних воркшопів та семінарів дозволяє підліткам отримати нові знання та навички у сфері творчого мислення. Такі заходи можуть включати лекції, практичні заняття, дискусії та обговорення кейсів, що сприяють поглибленню розуміння творчих процесів.

Лекції та презентації: запрошення експертів та менторів, які можуть поділитися своїм досвідом та надихнути підлітків на нові ідеї. Наприклад,

лекції від психологів, які спеціалізуються на розвитку творчості та стрес-менеджменту.

Практичні заняття: забезпечують можливість застосовувати отримані знання на практиці, розвиваючи навички вирішення проблем та інноваційного мислення. Наприклад, інтерактивні вправи, де учасники повинні придумати рішення для заданої проблеми в команді.

Обговорення кейсів: аналіз реальних ситуацій дозволяє учасникам розвивати критичне мислення та навички стратегічного планування. Наприклад, розбір кейсів, де підлітки повинні визначити, які копінг-стратегії були ефективними у конкретних стресових ситуаціях.

6. Підтримка творчої атмосфери

Створення сприятливої та підтримуючої атмосфери є важливим чинником для розвитку творчого мислення. Підтримка з боку вчителів, батьків та однолітків сприяє тому, що підлітки відчують безпеку у вираженні своїх ідей та ризикують експериментувати.

Позитивне підкріплення: заохочення та визнання творчих досягнень підлітків стимулюють їхню мотивацію до подальшого розвитку. Наприклад, нагородження найкращих ідей під час проєктів або публічне визнання творчих успіхів у шкільних виданнях.

Безпечне середовище: забезпечення атмосфери, де помилки сприймаються як частина навчального процесу, сприяє відкритості та експериментуванню. Наприклад, створення класу, де всі учасники підтримують один одного та заохочують до ризикування новими ідеями без страху перед критикою.

Співпраця та підтримка: заохочення командної роботи та взаємної підтримки серед учасників сприяє обміну ідеями та колективному вирішенню проблем. Наприклад, організація групових завдань, де підлітки повинні спільно розробити рішення для складних проблем, стимулюючи співпрацю та взаємну підтримку.

7. Інтеграція творчих методів у повсякденне життя

Включення творчих методів у повсякденне життя підлітків допомагає їм розвивати творчі здібності не лише в навчальному середовищі, але й у повсякденних ситуаціях. Це сприяє формуванню звички мислити креативно та знаходити ефективні копінг-стратегії у різних життєвих обставинах.

Творчі хобі: заохочення до зайняття музикою, малюванням, літературним творчістю або іншими видами мистецтва сприяє розвитку творчого мислення. Наприклад, участь у музичних гуртках або художніх клубах, де підлітки можуть розвивати свої творчі здібності.

Сімейні заходи: організація спільних творчих активностей у сім'ї, таких як спільне малювання, створення проєктів або вирішення головоломок, сприяє розвитку навичок співпраці та творчого мислення. Наприклад, проведення вечорів творчості, де всі члени сім'ї разом займаються мистецтвом або створюють щось нове.

Самостійні творчі завдання: заохочення підлітків до самостійного розв'язання творчих завдань та пошуку нових ідей у повсякденних ситуаціях. Наприклад, пропонування завдань на створення власного журналу, блогів або відео-контенту, де вони можуть виражати свої думки та ідеї.

3.2. Формування міжособистісної довіри як механізму психологічної адаптації.

Міжособистісна довіра є фундаментальним елементом у процесах копіngu (подолання стресу) у підлітків. Вона сприяє їхньому психоемоційному благополуччю та адаптації до стресових ситуацій, що виникають у цей період значних фізичних, емоційних та соціальних змін. Розглянемо детальніше, чому довіра є таким важливим аспектом копіngu у підлітковому віці.

Міжособистісна довіра визначається як впевненість у надійності, чесності та підтримці інших людей, з якими індивід взаємодіє. У підлітковому віці довіра часто спрямована до різних груп осіб, включаючи:

- Батьків та родичів: вони є першими фігурами підтримки та настанов.
- Однолітків: рівноваження соціальних зв'язків стає критично важливим.
- Вчителів та шкільного персоналу: вони можуть бути джерелом академічної та емоційної підтримки.
- Тренерів та наставників: у позашкільних активностях вони можуть відігравати значну роль.

Довіра до цих груп дозволяє підліткам відкрито виражати свої емоції, обговорювати проблеми та шукати підтримку у важкі моменти.

Міжособистісна довіра впливає на різні копінгові стратегії, які підлітки використовують для подолання стресу. Розглянемо основні аспекти цієї взаємодії:

Підлітки, які мають високу довіру до своїх близьких, схильні звертатися до них за емоційною підтримкою під час стресових подій. Наприклад, підліток, який переживає конфлікт з однолітками, може звернутися до батьків або вчителів для поради та розради. Це сприяє зниженню рівня тривожності та депресії, а також покращенню загального психічного стану.

Згідно з дослідженням Хейгер та ін. (2022), підлітки, які активно шукають емоційну підтримку у близьких, мають нижчий рівень стресу та кращі показники психічного здоров'я.

Довіра до дорослих або однолітків дозволяє підліткам отримувати корисну інформацію та поради щодо ефективних способів подолання стресу. Наприклад, підліток може отримати рекомендації щодо організації часу підготовки до екзаменів або навчитися технік релаксації від вчителя йоги.

Приклад: Підліток, який відчуває перевантаження через навчання, може обговорити з батьками стратегії управління часом, що допомагає йому більш ефективно планувати свій день.

Взаємодія з людьми, яким підліток довіряє, сприяє розвитку навичок саморегуляції емоцій та поведінки. Це означає, що підліток вчиться краще

розуміти та контролювати свої емоції, що покращує здатність самотійно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Згідно з теорією емоційної регуляції Джеймса Гросса (2015), підтримка з боку довірених осіб сприяє розвитку ефективних стратегій саморегуляції у підлітків.

Міжособистісна довіра формує основу для міцних соціальних зв'язків, які є важливим ресурсом у подоланні стресу. Соціальна підтримка допомагає підліткам відчувати себе менш ізольованими та більш впевненими у своїх силах.

Таблиця 3.1 Взаємозв'язок між довірою та копінговими стратегіями

Копінгова стратегія	Роль довіри	Приклади застосування
Емоційна підтримка	Звернення до довірених осіб за розрадою	Розмова з батьками про шкільні труднощі
Пошук інформації	Отримання порад від надійних джерел	Консультація з вчителем щодо організації навчання
Розвиток саморегуляції	Навчання контролю емоцій через підтримку	Участь у заняттях з йоги чи медитації
Соціальна підтримка	Формування міцних соціальних зв'язків	Участь у спортивних командах або клубах

Рівень міжособистісної довіри у підлітків визначається низкою факторів, які можуть позитивно або негативно впливати на розвиток цієї якості.

Таблиця 3.2 Фактори, що впливають на рівень довіри у підлітків

Фактор	Позитивно	Негативно	Приклади та пояснення
Сімейні відносини	Гармонія та підтримка	Конфлікти та нестабільність	Відкрите спілкування між батьками та дітьми Часті сварки у родині можуть знижувати рівень довіри
Комунікативні навички	Ефективне спілкування	Недостатність навичок	Підлітки, які вміють слухати та висловлювати думки Нездатність вирішувати конфлікти конструктивно
Попередній досвід	Позитивні взаємодії	Негативні взаємодії	Підтримка від вчителя у важкі моменти Зрада довіри однолітками або дорослим
Соціальне середовище	Стабільне та підтримуюче середовище	Конфлікти та нестабільність	Школа з доброзичливою атмосферою Травля або булінг у школі

Довіра має безпосередній вплив на психічне здоров'я підлітків, визначаючи їх здатність ефективно справлятися зі стресом та підтримувати позитивну самооцінку.

Таблиця 3.3 Вплив міжособистісної довіри на психічне здоров'я підлітків

Аспект психічного здоров'я	Вплив довіри	Приклади та дослідження
Зменшення ризику психічних розладів	Високий рівень довіри знижує ризик депресії та тривожності	Дослідження Сміта та кол. (2021) показало, що підлітки з високим рівнем довіри мають нижчий ризик депресії
Покращення самооцінки	Підтримка з боку довірених осіб підвищує самооцінку	Підлітки, які отримують позитивні зворотні зв'язки, розвивають високу самооцінку
Розвиток емоційної стабільності	Довіра сприяє кращій регуляції емоцій	За теорією Джона Боулбі (1969), безпечне емоційне середовище сприяє емоційній стабільності

Для підтримки та розвитку міжособистісної довіри у підлітків важливо впроваджувати конкретні практичні заходи як у родині, так і в освітньому середовищі.

Таблиця 3.4 Практичні рекомендації для підтримки міжособистісної довіри

Рекомендація	Опис заходу	Приклади впровадження
Створення безпечного середовища	Забезпечення умов для відкритого вираження почуттів	Встановлення регулярних сімейних вечорів
Розвиток комунікативних навичок	Навчання ефективному спілкуванню та вирішенню конфліктів	Організація рольових ігор у школі
Послідовність та надійність	Демонстрація стабільності у діях та словах	Дотримання домовленостей щодо правил використання електронних пристроїв
Підтримка самостійності	Надання можливості приймати рішення та відповідати за них	Делегування відповідальності за організацію сімейного заходу

Для ще більш глибокого розуміння ролі міжособистісної довіри у копінгу підлітків варто розглянути кілька додаткових аспектів.

1. Вплив цифрових технологій на довіру

У сучасному світі цифрові технології відіграють значну роль у соціалізації підлітків. Соціальні мережі, месенджери та інші онлайн-платформи можуть як зміцнювати, так і ослаблювати міжособистісну довіру.

- Позитивний вплив: онлайн-спільноти можуть забезпечувати додаткові джерела підтримки та інформації.

- Негативний вплив: анонімність та можливість взаємодії з незнайомими людьми можуть призводити до зловживань та порушення довіри.

Рекомендації: Важливо навчати підлітків безпечним методам використання цифрових технологій, а також розвивати критичне мислення щодо інформації, яку вони отримують онлайн.

2. Культурні відмінності у формуванні довіри

Культурні норми та цінності можуть суттєво впливати на те, як підлітки формують та підтримують міжособистісну довіру.

- Індивідуалістичні культури: підкреслюють важливість особистої незалежності та самостійності.

- Колективістські культури: наголошують на важливості сімейних зв'язків та спільної відповідальності.

Приклад: у колективістських культурах підлітки можуть більше довіряти сім'ї, тоді як у індивідуалістичних – одноліткам.

3. Роль шкільного середовища у розвитку довіри

Школа є важливим соціальним середовищем, де підлітки взаємодіють з вчителями та однолітками. Позитивна шкільна атмосфера сприяє розвитку довіри.

- Підтримка з боку вчителів: вчителі, які демонструють емпатію та підтримку, сприяють формуванню довіри.

- Колективна згуртованість: школи, що сприяють командній роботі та взаємоповазі серед учнів, створюють сприятливі умови для розвитку довіри.

Приклад: вчителі можуть організовувати групові проекти, які заохочують співпрацю та взаємопідтримку серед учнів.

Міжособистісна довіра є ключовим аспектом копінгу у підлітків, забезпечуючи необхідну підтримку та ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій. Вона впливає на емоційну підтримку, пошук інформації, розвиток саморегуляції та соціальну підтримку. Фактори, такі як сімейні

відносини, комунікативні навички, попередній досвід та соціальне середовище, визначають рівень довіри у підлітків. Високий рівень міжособистісної довіри позитивно впливає на психічне здоров'я, знижуючи ризик розвитку депресії та тривожних розладів, а також покращуючи самооцінку та емоційну стабільність.

Для підтримки та розвитку міжособистісної довіри важливо створювати безпечне середовище, розвивати комунікативні навички, демонструвати послідовність та надійність, а також підтримувати самостійність підлітків. Додатково варто враховувати вплив цифрових технологій, культурних відмінностей та шкільного середовища на розвиток довіри. Розуміння та підтримка цієї складової можуть суттєво вплинути на психічне благополуччя підлітків, сприяючи їхньому здоровому розвитку та успішній адаптації в суспільстві.

3.3. Рекомендації для психологів щодо роботи з юнаками в контексті копіngu.

Психологи відіграють вирішальну роль у підтримці підлітків у процесі формування ефективних копінг-стратегій. Робота з юнаками потребує глибокого розуміння їхнього емоційного, соціального та когнітивного розвитку. Нижче наведені рекомендації, спрямовані на оптимізацію роботи психологів з підлітками у контексті копіngu.

1. Індивідуальне консультування

Індивідуальне консультування дозволяє психологам надавати персоналізовану підтримку, адаптовану до унікальних потреб кожного підлітка.

- **Комплексна оцінка потреб:** використання різноманітних інструментів для оцінки рівня стресу, копінг-стратегій та рівня міжособистісної довіри. Це допомагає ідентифікувати специфічні виклики, з якими стикається підліток, та визначити найефективніші методи підтримки.

- **Розвиток навичок саморегуляції:** застосування технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для навчання підлітків методам управління

емоціями, таким як техніки релаксації, медитація та позитивне мислення. Це сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційної стабільності.

- Творчі підходи до терапії: використання арт-терапії, музикотерапії або драматерапії для стимуляції творчого мислення та вираження емоцій. Ці методи допомагають підліткам краще зрозуміти свої внутрішні переживання та розвинути адаптивні копінг-стратегії.

- Формування довірливих відносин: створення безпечного та підтримуючого середовища, де підлітки можуть відкрито висловлювати свої почуття та думки без страху перед осудом. Довіра до психолога є ключовим фактором ефективності терапії.

2. Групова терапія та підтримка

Групова терапія забезпечує підліткам можливість взаємодіяти з однолітками, обмінюватися досвідом та підтримувати один одного у подоланні стресу.

- Організація групових сесій: проведення регулярних зустрічей, де підлітки можуть обговорювати свої переживання, навчатися новим копінг-стратегіям та отримувати підтримку від інших учасників.

- Тематичні групи підтримки: створення груп, присвячених конкретним аспектам копіngu, таким як управління стресом, розвиток емпатії чи вирішення конфліктів. Це дозволяє більш глибоко зосередитися на окремих темах та навичках.

- Вправи на розвиток співпраці та довіри: проведення командних ігор, рольових ігор та спільних творчих проєктів, що сприяють зміцненню взаємної довіри та співпраці серед учасників групи.

- Обмін досвідом: заохочення підлітків ділитися своїми успіхами та викликами у подоланні стресу, що сприяє взаємній підтримці та навчанню один від одного.

3. Використання доказових методів та технік

Застосування методів, що мають наукове обґрунтування, підвищує ефективність психологічної підтримки підлітків.

- Когнітивно-поведінкові техніки: використання КПТ для ідентифікації та зміни негативних думок, які впливають на копінг-стратегії, а також для розвитку позитивних поведінкових моделей.
- Методи майндфулнес (усвідомленості): впровадження практик усвідомленості, таких як медитація та йога, для підвищення здатності підлітків залишатися зосередженими на поточному моменті та ефективно управляти своїми емоціями.
- Техніки вирішення проблем: навчання підлітків систематичним методам вирішення проблем, включаючи визначення проблеми, генерацію можливих рішень, оцінку варіантів та впровадження обраного рішення.
- Психоедукація: проведення освітніх сесій, де підлітки дізнаються про природу стресу, копінг-стратегії та важливість міжособистісної довіри для психологічної стійкості.

4. Співпраця з освітніми закладами та родинами

Комплексний підхід до роботи з підлітками передбачає тісну співпрацю з освітніми закладами та родинами, що забезпечує цілісну підтримку.

- Комунікація з вчителями та адміністрацією: співпраця з освітніми працівниками для створення сприятливого середовища та підтримки підлітків у школі. Це включає обговорення індивідуальних потреб учнів та розробку спільних стратегій підтримки.
- Родинні сесії: проведення індивідуальних або сімейних сесій з батьками та підлітками для покращення комунікації, вирішення конфліктів та розвитку підтримуючих взаємин у родині.
- Інформаційні заходи для батьків: організація семінарів та тренінгів, де батьки можуть дізнатися про методи підтримки своїх дітей у подоланні стресу та розвитку копінг-стратегій.
- Спільні проекти та ініціативи: впровадження спільних проєктів з школами та родинами, спрямованих на розвиток соціальних та емоційних навичок підлітків, таких як волонтерські ініціативи або культурні заходи.

5. Моніторинг та оцінка прогресу

Регулярний моніторинг та оцінка ефективності застосованих методів дозволяє коригувати підходи та забезпечувати максимальну ефективність психологічної підтримки.

- Використання оцінювальних інструментів: застосування стандартизованих тестів та опитувальників для оцінки рівня стресу, копінг-стратегій та міжособистісної довіри до і після інтервенцій.
- Регулярні індивідуальні зустрічі: проведення регулярних зустрічей з підлітками для оцінки їхнього прогресу, обговорення викликів та коригування плану підтримки.
- Збір зворотного зв'язку: заохочення підлітків до надання зворотного зв'язку про їхній досвід у терапевтичних сесіях, що дозволяє адаптувати підходи відповідно до їхніх потреб та уподобань.
- Аналіз результатів: проведення аналізу зібраних даних для визначення ефективності застосованих методів та виявлення областей для покращення.

6. Підвищення кваліфікації та професійного розвитку психологів

Постійне підвищення кваліфікації забезпечує психологам актуальними знаннями та навичками для ефективної роботи з підлітками.

- Участь у тренінгах та семінарах: регулярна участь у професійних заходах, спрямованих на розвиток навичок роботи з підлітками, освоєння нових методів терапії та ознайомлення з останніми дослідженнями у сфері психології.
- Обмін досвідом з колегами: співпраця та обмін досвідом з іншими психологами для покращення практик та впровадження нових підходів у роботі.
- Саморефлексія та супервізія: використання супервізійних сесій для обговорення складних випадків, отримання зворотного зв'язку та саморефлексії щодо власної практики.

7. Використання творчих та інноваційних підходів

Застосування творчих та інноваційних підходів сприяє більш ефективній роботі з підлітками та розвитку їхніх копінг-стратегій.

- Інтеграція мистецьких методів: використання арт-терапії, музикотерапії та драматерапії дозволяє підліткам виражати свої емоції та думки через творчі засоби. Це сприяє глибшому розумінню власних переживань та розвитку адаптивних копінг-стратегій.

- Використання цифрових технологій: застосування онлайн-платформ, мобільних додатків та інтерактивних програм для залучення підлітків до терапевтичного процесу. Наприклад, використання віртуальної реальності для симуляції стресових ситуацій та практики копінг-стратегій.

- Інтерактивні методики: проведення ігрових терапій, симуляцій та рольових ігор, що сприяють розвитку навичок вирішення проблем та співпраці. Це дозволяє підліткам практикувати нові навички у безпечному середовищі.

- Створення креативних просторів: організація майстерень, музичних кімнат та сцен для драматичних вистав, де підлітки можуть творчо виражати себе та розвивати соціальні навички.

8. Екологічний підхід до психологічної підтримки

Розуміння впливу навколишнього середовища на психологічну адаптацію підлітків дозволяє психологам впроваджувати стратегії підтримки, що враховують різні аспекти соціального та культурного середовища.

- Аналіз соціального середовища: оцінка впливу сім'ї, школи, ровесників та місцевих спільнот на психологічну адаптацію підлітків. Це дозволяє створювати індивідуальні плани підтримки, що враховують всі аспекти соціального середовища.

- Розвиток навичок соціальної інтеграції: допомога підліткам у встановленні та підтримці позитивних соціальних зв'язків, що сприяє зміцненню їхньої соціальної підтримки та довіри. Наприклад, участь у клубах за інтересами або волонтерських ініціативах.

- Врахування культурних факторів: урахування культурних особливостей підлітків у процесі терапії для створення більш ефективних та релевантних методів підтримки. Це включає розуміння культурних норм, традицій та цінностей, що впливають на поведінку та копінг-стратегії підлітків.

Робота психологів з юнаками в контексті копінгу є складним та багатогранним процесом, що вимагає використання різноманітних методів та підходів. Комплексний та індивідуалізований підхід, який включає індивідуальне консультування, групову терапію, застосування доказових методів, співпрацю з освітніми закладами та родинami, а також постійний професійний розвиток, забезпечує ефективну підтримку підлітків у розвитку адаптивних копінг-стратегій. Використання творчих та інноваційних підходів, а також екологічний підхід до психологічної підтримки сприяє створенню безпечного та підтримуючого середовища, де підлітки можуть розвивати свої соціальні та емоційні навички, підвищувати психологічну стійкість та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Висновки розділу 3

Розвиток творчого мислення у підлітків є важливим чинником, який сприяє ефективному подоланню стресу та адаптації до змінних умов життя. Використання інтерактивних методів навчання, таких як брейнстормінг, рольові ігри та проєктна діяльність, стимулює активну участь учнів та розвиток креативних здібностей. Творчі проєкти та завдання, включаючи мистецькі, науково-дослідні та соціальні проєкти, дозволяють підліткам застосовувати свої творчі навички на практиці, розвиваючи здатність до нестандартного мислення та співпраці. Використання сучасних технологій та цифрових інструментів, таких як мультимедійні програми та онлайн-платформи для співпраці, сприяє розвитку технічних та творчих навичок, а також забезпечує різноманітність форматів вираження ідей. Методи стимуляції уяви та асоціативного мислення, включаючи ментальні карти, візуалізацію та асоціативні вправи, допомагають підліткам розширювати межі свого мислення та знаходити нові підходи до вирішення проблем. Креативні воркшопи та семінари, а також підтримка творчої атмосфери, створюють сприятливі умови для розвитку творчого потенціалу та мотивації до самовираження.

Міжособистісна довіра є фундаментальним елементом копіngu у підлітків, забезпечуючи необхідну підтримку та ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій. Вона сприяє емоційній підтримці, пошуку інформації, розвитку саморегуляції та зміцненню соціальних зв'язків. Позитивні сімейні відносини, ефективні комунікативні навички, позитивний попередній досвід та стабільне соціальне середовище відіграють важливу роль у формуванні довіри. Довіра також позитивно впливає на психічне здоров'я підлітків, знижуючи ризик розвитку депресії та тривожних розладів, покращуючи самооцінку та емоційну стабільність. Врахування впливу цифрових технологій та культурних відмінностей є важливим аспектом у підтримці та розвитку міжособистісної довіри, забезпечуючи адаптацію методів до різних соціокультурних контекстів.

Для ефективної підтримки підлітків у формуванні адаптивних копінг-стратегій психологам необхідно впроваджувати комплексний та індивідуалізований підхід, який включає індивідуальне консультування, групову терапію, використання доказових методів та технік, співпрацю з освітніми закладами та родинами, а також постійний професійний розвиток. Використання творчих та інноваційних підходів, таких як арт-терапія, музикотерапія та цифрові технології, сприяє більш ефективній роботі з підлітками та розвитку їхніх копінг-стратегій. Екологічний підхід до психологічної підтримки дозволяє враховувати різні аспекти соціального та культурного середовища, що забезпечує цілісну підтримку та розвиток соціальних навичок підлітків.

Розділ 3 демонструє взаємозв'язок між розвитком творчого мислення та формуванням міжособистісної довіри у підлітків як ключових чинників, що сприяють ефективним копінг-стратегіям. Комплексний підхід, який включає стимуляцію креативності та зміцнення соціальних зв'язків, забезпечує підліткам необхідні інструменти для подолання стресу та адаптації до життєвих викликів. Реалізація практичних рекомендацій для освітніх установ, психологів, педагогів, батьків та програм підтримки підлітків дозволяє створити сприятливе середовище для розвитку психологічної стійкості та успішної соціалізації

молоді. Таким чином, інтеграція методів стимуляції творчого мислення та формування міжособистісної довіри в освітньому та соціальному контекстах є важливим кроком у підтримці психоемоційного благополуччя підлітків та їхнього здорового розвитку.

ВИСНОВОК

У даному дипломному дослідженні було комплексно вивчено взаємозв'язок між розвитком творчого мислення, міжособистісною довірою та вибором копінг-стратегій у юнацькому віці. Теоретичний аналіз підтвердив, що творчість та довіра є ключовими компонентами, які значно впливають на здатність підлітків ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та вирішувати життєві проблеми. Емпіричне дослідження, проведене серед 120 підлітків віком від 15 до 18 років, продемонструвало суттєвий вплив обох факторів на вибір копінг-стратегій. Результати тестування творчого мислення показали, що підлітки мають досить високий рівень оригінальності, гнучкості та швидкості мислення, що сприяє їхній здатності генерувати нові ідеї та вирішувати проблеми нестандартними способами. Аналіз шкали міжособистісної довіри свідчив про те, що більшість підлітків мають помірно високий рівень довіри до однолітків та дорослих, що позитивно впливає на їхню соціальну підтримку та емоційне благополуччя.

Кореляційний аналіз підтвердив позитивний зв'язок між рівнем творчого мислення та використанням проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, а також між рівнем міжособистісної довіри та використанням як проблемно-орієнтованих, так і емоційно-орієнтованих стратегій. Негативна кореляція між творчим мисленням та стратегіями уникнення свідчить про те, що підлітки з розвиненим творчим потенціалом рідше ухиляються від вирішення проблем. Регресійний аналіз додатково підтвердив значущість творчого мислення та міжособистісної довіри як предикторів вибору копінг-стратегій, пояснюючи відповідно 52% та 38% варіації залежних змінних. Це підкреслює вагомість цих факторів у формуванні адаптивних поведінкових стратегій у підлітків.

На основі отриманих результатів були розроблені рекомендації для різних груп учасників освітнього та соціального процесу. Для освітніх установ було запропоновано впровадження інтерактивних методів навчання, таких як брейнстормінг, рольові ігри та проєктна діяльність, а також організацію творчих

проектів, що сприяють розвитку креативних навичок та співпраці серед учнів. Психологи та педагоги отримали рекомендації щодо розробки та проведення групових та індивідуальних терапевтичних сесій, спрямованих на розвиток міжособистісної довіри та копінг-стратегій, а також використання доказових методів, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та методи майндфулнес. Батьки та наставники були закликані активно підтримувати розвиток творчих здібностей дітей через заохочення участі у позакласних заходах та створення сімейного середовища, що сприяє відкритій комунікації та зміцненню довіри між членами родини. Програми підтримки підлітків отримали рекомендації щодо інтеграції комплексних підходів, що поєднують розвиток креативності, міжособистісної довіри та копінг-стратегій, а також організації груп підтримки, тренінгів та воркшопів, спрямованих на розвиток соціальних та емоційних навичок.

Попри значущі результати, дослідження має певні обмеження, зокрема розмір вибірки та географічне охоплення, що може обмежити узагальнення результатів на всю популяцію підлітків. Крім того, використання методів самооцінки може впливати на об'єктивність відповідей через соціальну бажаність чи суб'єктивні сприйняття учасників. Для поглиблення розуміння взаємозв'язків між творчим мисленням, довірою та копінг-стратегіями рекомендується проведення досліджень з більшими вибірками та в різних культурних контекстах, використання різноманітних методів збору даних, включаючи спостереження та інтерв'ю, а також вивчення довгострокових ефектів розвитку творчого мислення та міжособистісної довіри на психоемоційне здоров'я та соціальну адаптацію підлітків.

Загальна значущість дослідження полягає в його внеску у розуміння психологічних механізмів адаптації підлітків у стресових ситуаціях. Дослідження підкреслило ключову роль творчого мислення та міжособистісної довіри у формуванні ефективних копінг-стратегій, що є необхідними для психологічної стійкості та успішної соціалізації молоді. Отримані результати можуть бути використані для розробки цілісних програм підтримки підлітків,

спрямованих на розвиток їхнього креативного потенціалу та зміцнення соціальних зв'язків, що забезпечує здоровий психоемоційний розвиток та успішну інтеграцію у доросле життя.

Таким чином, результати цього дослідження мають вагоме практичне значення для освітніх та соціальних закладів, психологів, педагогів, батьків та програм підтримки молоді. Вони забезпечують основу для створення ефективних інтервенційних стратегій, які сприяють розвитку творчого потенціалу та зміцненню міжособистісної довіри у підлітків, що, в свою чергу, підвищує їхню здатність ефективно долати стрес та адаптуватися до викликів сучасного суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aronson, E. The Social Animal. New York: Worth Publishers, 2018.
2. Clayton, M. Social Connections and Trust as a Basis for Adaptation. London: Routledge, 2022.
3. Green, J. Social Skills and Psychological Support in Adolescents. New York: HarperCollins, 2018.
4. Lazarus, R., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing, 1984.
5. Sack, G. Emotional Intelligence as a Basis for Social Adaptation. New York: HarperCollins, 2021.
6. Андрійчук Т. І. Психологія стресу та особливості копінг-стратегій. Вінниця: Інститут соціальної психології, 2020.
7. Бек А. Т. Когнітивні моделі та їх застосування в стресових ситуаціях. Київ: Логос, 2011.
8. Бондаренко А. І. Емпіричні дослідження довіри та її впливу на адаптацію у підлітків. Київ: Академвидав, 2021.
9. Волков І. С. Соціальна підтримка та її вплив на копінг-стратегії у підлітковому віці. Одеса: Одеський державний університет, 2015.
10. Гілфорд Дж. П. Теорія творчого мислення та креативності. Київ: Наукова думка, 1987.
11. Гінзбург М. М. Механізми адаптації у підлітків: роль довіри та емоційної підтримки. Харків: Психологічний центр, 2016.
12. Гладій Л. Емоційна підтримка та соціальна адаптація підлітків. Львів: Інститут психології, 2022.
13. Дуброва І. І. Юнацький вік: соціальні виклики та особливості психологічної адаптації. Харків: Центр соціальної психології, 2019.
14. Еріксон Е. Дитинство і суспільство. Київ: Либідь, 2006.
15. Жуковський В. П. Теорія та практика розвитку творчого мислення. Київ: Науковий видавничий центр, 2017.

16. Зубова Н. С. Міжособистісна довіра та її значення для копінг-стратегій. Одеса: Видавництво університету, 2020.
17. Карпінська О. В. Емоційний інтелект та його значення в соціальній адаптації підлітків. Дніпро: Видавництво Університету, 2015.
18. Ковальчук О. П. Творче мислення як інструмент подолання стресу. Львів: Видавництво Університету, 2019.
19. Кравченко С. Ю. Психологічні основи творчого мислення у підлітковому віці. Київ: Науково-педагогічний інститут, 2020.
20. Крістіансен Р. Психологічна стійкість та копінг-стратегії у кризових ситуаціях. Львів: Науковий центр гуманітарних досліджень, 2016.
21. Кушнір В. О. Особливості емоційної регуляції у підлітковому віці. Київ: Видавництво психологічної науки, 2018.
22. Лемещенко О. Г. Творчий розвиток особистості у навчальному середовищі. Дніпро: Видавничий дім, 2017.
23. Луцький І. Соціальна взаємодія та копінг у підлітків. Київ: Науковий центр, 2019.
24. Макаренко А. С. Міжособистісна довіра та її вплив на соціальну взаємодію. Львів: Центр освітніх досліджень, 2018.
25. Малиновська Г. П. Психологічні підходи до розвитку адаптаційних навичок у підлітків. Вінниця: Центр соціальної психології, 2019.
26. Нестерова Н. Стратегії подолання стресу: практичний посібник. Одеса: Науковий інститут психології, 2020.
27. Олійник В. М. Творче мислення як чинник психологічної адаптації. Київ: Науково-педагогічний інститут, 2016.
28. Піаже Ж. Стадії когнітивного розвитку. Київ: Освіта, 2001.
29. Плачинда М. В. Психологія розвитку довіри у підлітків. Львів: Центр освітніх досліджень, 2017.
30. Прокопенко А. В. Юнацький вік як етап формування стратегії поведінки. Харків: Психологічний центр, 2022.

31. Романенко П. І. Емоційна стабільність у підлітків та її вплив на копінг-стратегії. Львів: Видавничий центр, 2019.
32. Синельников А. П. Соціальні впливи на розвиток довіри у підлітків. Київ: Либідь, 2022.
33. Смирнова І. Ю. Емоційний інтелект як основа довіри у підлітковому віці. Київ: Видавництво гуманітарної літератури, 2017.
34. Тарасова О. М. Психологія адаптації та розвиток творчих здібностей. Одеса: Одеський університет, 2021.
35. Тарасюк О. М. Розвиток особистості у кризових ситуаціях: Копінг-стратегії. Вінниця: Науково-дослідний інститут, 2021.
36. Ткаченко В. М. Юнацький вік і формування соціальних навичок. Львів: Видавничий центр, 2022.
37. Торренс А. Розвиток креативності та тестування креативності у підлітків. Харків: Видавництво психологічної літератури, 1999.
38. Ульянова І. Г. Соціальна взаємодія та її вплив на формування копінг-стратегій. Львів: Науковий видавничий центр, 2017.
39. Успенський О. С. Теоретичні аспекти креативності та її ролі в адаптації. Харків: Психологічний інститут, 2018.
40. Федоренко Н. В. Юнацький вік як період формування довіри та творчості. Вінниця: Інститут розвитку освіти, 2020.
41. Фельдман Р. Теорія соціального навчання в контексті юнацького віку. Одеса: Психологія і суспільство, 2013.
42. Філіпченко М. В. Соціальна взаємодія і емоційна підтримка у підлітків. Дніпро: Центр психології, 2019.
43. Фурман М., Гузь А. Соціальна психологія довіри та міжособистісної взаємодії. Львів: Психологічний інститут, 2010.
44. Хоменко Н. О. Творче мислення і соціальна підтримка як чинники адаптації. Львів: Науковий центр, 2021.
45. Хоменко Т. А. Особливості розвитку міжособистісної довіри у підлітковому віці. Київ: Академвидав, 2019.

46. Циганков В. С. Творче мислення та його значення в адаптації. Харків: Психологічний центр, 2021.
47. Чекмарьова Л. М. Емоційний інтелект у підлітків: теорія і практика. Дніпро: Центр психології, 2016.
48. Черниш М. В. Адаптація до стресу: соціально-психологічний підхід. Харків: Психологічна наука, 2018.
49. Шевченко О. І. Роль творчого мислення у розвитку особистості. Львів: Психологічний інститут, 2022.
50. Яковенко А. В. Соціальна психологія довіри: погляд на юнацький вік. Київ: Центр соціальних досліджень, 2021.

Шкала Міжособистісної Довіри Роттера

№	Заява	1 – Абсолютно погоджуюсь	2 – Погоджуюсь	3 – Маю труднощі з відповіддю	4 – Не погоджуюсь	5 – Абсолютно не погоджуюсь
1	У суспільстві зростає лицемірство.	☐	☐	☐	☐	☐
2	У спілкуванні з незнайомими людьми краще бути обережним до тих пір, поки вони не доведуть, що їм можна довіряти.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Майбутнє нашої країни залишиться похмурым до тих пір, поки в політику не будуть залучені найкращі люди.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Страх, презирство суспільства або покарання краще захищають більшість людей від порушення закону, ніж їхня власна совість.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Виконання письмового іспиту без присутності викладача призведе до зростання списування.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Обіцянкам батьків зазвичай можна довіряти.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Організація Об'єднаних Націй ніколи не буде ефективною силою для підтримання миру на планеті.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Судова система – це місце, де до кожного	☐	☐	☐	☐	☐

	проявляється безстороннє ставлення.					
9	Більшість людей жажнулися б, якби дізналися, як спотворюються новини, які публіка чує та бачить.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Найнадійніше – це вірити, що незважаючи на те, що люди говорять, вони, перш за все, зацікавлені у власному добробуті.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Навіть маючи інформацію з газет, радіо та телебачення, все одно дуже важко отримати об'єктивне уявлення про події в суспільстві.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Майбутнє здається багатообіцяючим.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Якби ми насправді знали, що відбувається в міжнародній політиці, суспільство мало б причини бути більш наляканим, ніж воно є зараз.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Більшість обраних офіційних осіб щирі у своїх передвиборчих обіцянках.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Результати багатьох головних національних спортивних змагань тим чи іншим способом передопределені заздалегідь.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Більшість експертів можна сказати в очі	☐	☐	☐	☐	☐

	правду про межі їхніх знань.					
17	Більшість батьків можна довіряти в тому, що вони виконуватимуть свої погрози покарань.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Можна вважати, що більшість людей зроблять те, що говорять.	☐	☐	☐	☐	☐
19	У наш час конкуренції кожен повинен бути насторожі, інакше хтось може використати його у своїх цілях.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Більшість ідеалістів щирі та часто використовують на практиці те, що виказують.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Більшість продавців чесні в описі продаваного товару.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Більшість учнів у школі не будуть списувати, навіть якщо будуть впевнені у безкарності.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Більшість спеціалістів з ремонту не будуть завищувати ціну на послуги, виявивши вашу некваліфікованість.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Велика частка звернень до страхових компаній щодо виплати страховки по нещасним випадкам є неправдивою.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Більшість людей чесно відповідають на опитування	☐	☐	☐	☐	☐

	громадської думки.					
--	--------------------	--	--	--	--	--