

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

**ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ВИСОКОЮ
СХИЛЬНІСТЮ ДО АЛКОГОЛЮ ЗАЛЕЖНОСТІ**

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Анастасії-Софії ХИМОВИЧ

Науковий керівник
доктор пед. наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
кандидат психологічних наук
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » березня 2025 р., протокол №
завідувач кафедри загальної та соціальної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Химович Анастасія-Софія. Кваліфікаційна робота. Особливості копінг-стратегій підлітків, з високою схильністю до алкоголю залежності.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних механізмів подолання стресових ситуацій серед підлітків із різним рівнем схильності до алкогольної залежності. Метою роботи є вивчення та аналіз копінг-стратегій, які використовуються підлітками, а також встановлення взаємозв'язку між рівнем схильності до алкогольної залежності та вибором певних копінг-стратегій. Основні результати роботи показали, що підлітки з високим рівнем схильності до алкогольної залежності частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як втеча-уникнення та дистанціювання. Натомість ті, хто має низьку схильність, частіше застосовують адаптивні стратегії, зокрема позитивне переосмислення, планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки. Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на формування ефективних копінг-стратегій у підлітків, що сприятиме зниженню ризику розвитку алкогольної залежності.

Ключові слова:копінг-стратегії, підлітки, алкогольна залежність, стрес, адаптивні стратегії, неадаптивні стратегії.

Khymovich Anastasia-Sofia. Qualification work. Features of coping strategies of adolescents with a high tendency to alcohol dependence.

The qualification work is devoted to the study of psychological mechanisms of overcoming stressful situations among adolescents with different levels of predisposition to alcohol dependence. The aim of the work is to study and analyze coping strategies used by adolescents, as well as to establish the relationship between the level of predisposition to alcohol dependence and the choice of certain coping strategies. The main results of the work showed that adolescents with a high level of predisposition to alcohol dependence more often use maladaptive coping strategies, such as escape-avoidance and distancing. In contrast, those with a low tendency more often use adaptive strategies, in particular positive rethinking, problem-solving planning and seeking social support. The practical significance of the work is that the results obtained can be used by psychologists to develop preventive and corrective programs aimed at forming effective coping strategies in adolescents, which will help reduce the risk of developing alcohol dependence.

Keywords: coping strategies, adolescents, alcohol dependence, stress, adaptive strategies, maladaptive strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГСТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ.....	9
1.1 Поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці.....	9
1.2 Типи та види копінг-стратегій.....	15
1.3 Психологічні особливості підлітків.....	23
1.4 Проблематика адиктивної особистості в психології.....	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	32
2.1 Програма і методика емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків.....	32
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	38
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ, СХИЛЬНИМ ДО АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	56
3.1 Психологічний тренінг як ефективний метод психокорекції непродуктивних копінг-стратегій підлітків, з високою схильністю до алкогольної залежності.....	56
3.2 Психологічні рекомендації для працівників навчальних закладів, з метою діагностики та можливості втручання задля ранньої превенції алкоголізації серед підлітків.....	62
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	74

ВСТУП

Проблема алкогольної залежності серед підлітків залишається однією з найактуальніших у сучасному суспільстві. Підлітковий вік є критично важливим періодом формування особистості, коли схильність до ризикованої поведінки, включаючи вживання алкоголю, може призвести до серйозних наслідків для психічного і фізичного здоров'я. Саме копінг-стратегії відіграють ключову роль у способах подолання стресу і впливають на вибір поведінкових моделей, включаючи вживання психоактивних речовин.

Актуальність дослідження обумовлена зростаючим рівнем зловживання алкоголем серед підлітків та необхідністю розробки ефективних програм профілактики та корекції деструктивної поведінки. Вивчення особливостей копінг-стратегій підлітків, схильних до розвитку алкогольної залежності, дозволить глибше зрозуміти причини виникнення залежності, а також допоможе розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо попередження та їх реабілітації. Крім того, дослідження має соціальну значущість, оскільки профілактика формування алкогольної залежності сприяє зниженню рівня асоціальної поведінки, покращенню психічного здоров'я молоді та загальному благополуччю суспільства.

Таким чином, тема магістерської роботи є актуальною як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки сприяє вирішенню важливих соціально-психологічних проблем сучасної молоді.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії як психологічний механізм адаптації особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження: особливості використання копінг-стратегій підлітками з високою схильністю до алкогольної залежності.

Мета - теоретично та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій підлітків схильних до алкогольної залежності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методологічні основи дослідження феномену копінг-стратегій в психологічній науці.
2. Розглянути психологічні особливості підлітків та проблематику адиктивної особистості в психології.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків схильних до алкогольної залежності.
4. Розробити тренінгову програму щодо психокорекції непродуктивних копінг-стратегій підлітків, схильних до алкогольної залежності.
5. Підбрати психологічні рекомендації для працівників навчальних закладів, з метою діагностики та можливості втручання задля ранньої превенції алкоголізації серед підлітків.

Гіпотеза. Підлітки, схильні до алкогольної залежності, мають специфічні копінг-стратегії, які характеризуються переважанням неконструктивних методів подолання стресу (уникання проблем, агресія, конфронтація, дистанціювання, самозвинувачення тощо) у порівнянні з підлітками, які не виявляють схильності до алкогольної чи інших видів узалежнень.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження соціально-психологічних особливостей поведінки дітей і підлітків (К. Роджерс, У. Джемс, К. Хорні та інші). Наукові розвідки проблеми залежності від алкоголю серед підлітків (О. Безпалько, Л. Вольнова, М. Горобей, Н. Максимова, У. Михайлишин, Н. Пархоменко, А. Кігічак-Борщевська та інші). Концепції копінг-стратегій (Д. Амирхан, Н. Сельє, Дж. Роттер, Р. Лазарус, Р. Плутчик, С. Фолкман). Дослідження копінг-стратегій у підлітковому віці (Л. Дідковська, Л. Завацька, І. Корнієнко, Г. Лялюк). Теорії формування адиктивної особистості (Д. Старков, К. Седих, О. Фільц, О. Фітькало, С. Кирилюк та ін.).

Для реалізації поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**:

- теоретичні: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення і систематизація;
- емпіричні: «Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем», Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
- статистичні: кореляційний аналіз Спірмена.

Експериментальна база дослідження. Дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків з високим рівнем схильності до алкогольної залежності проводилося у 2024 рр. в Львівській Лінгвістичній Гімназії та Середній загальноосвітній школі №72, загальна кількість учасників становить 60 підлітків, серед яких 30 хлопців та 30 дівчат.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні розуміння того, як саме підлітки з високим ризиком формування алкогольної залежності використовують різні стратегії подолання стресу. Отримані теоретичні знання допоможуть глибше зрозуміти психологічні механізми розвитку залежності в підлітковому віці та їхню взаємодію з емоційними і поведінковими відреагуваннями на стресові ситуації.

Практичне значення роботи полягає у можливості застосування результатів для розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зниження ризику формування алкогольної залежності у підлітків. На основі результатів дослідження можна створити ефективні методики для навчання підлітків конструктивним копінг-стратегіям, таких як позитивне переосмислення або планування вирішення проблем. Це допоможе сформувати вміння справлятися зі стресом без звернення до алкоголю, що сприятиме зниженню рівня зловживання серед молоді.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг роботи становить 91 сторінку .

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття «копінг-стратегії» в психологічній науці

В динаміці останніх років учасники освітнього процесу стикаються з дедалі більшими викликами, що значно впливають на їхнє психічне здоров'я, процес засвоєння нових знань, набуття соціального досвіду, формування особистості та здатність ефективно долати труднощі. Карантинні обмеження, дистанційне навчання та російсько-українська війна ускладнюють соціалізацію, міжособистісну взаємодію та задоволення потреб у спілкуванні підлітків. У зв'язку з цим, сьогодення ситуація вимагає підвищеної уваги до цих аспектів, не лише для мінімізації негативних психологічних наслідків, а й для формування нових ефективних копінг-стратегій, які можуть стати важливим ресурсом для подолання труднощів і своєчасного відновлення внутрішніх сил[21].

Проблематика стресогенності тісно пов'язана з копінг-поведінкою, яку визначають як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що людина докладає для подолання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, які викликають сильне напруження або перевищують її ресурси. У психологічній літературі використовуються різні терміни, такі як копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі та копінг-поведінка, щоб описати індивідуальну адаптивну реакцію людини на складні життєві ситуації [13].

Класики цієї тематики, Р. Лазарус і С. Фолькман, активно досліджували поняття «копінг-стратегії» як свідомі способи керування та регулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем, що містить стресові подразники. Стрес вони розглядали як взаємодію між особистістю та

зовнішніми обставинами-подразниками, яка набуває нових значень через процеси оцінки, здійснювані особистістю. Іншими словами, людина оцінює значущість ситуації для себе, і процес подолання проявляється через свідоме використання поведінкових та когнітивних зусиль для задоволення внутрішніх вимог ситуації, коли звичайного, стандартного пристосування недостатньо[39].

Отже, термін «копінг» походить від англійського слова «соре», що означає «подолати», «впоратись». Він охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у взаємодії людини з навколишнім середовищем. Важливо зазначити, що кожен з цих аспектів виконує свою особливу роль. Когнітивні зусилля людини спрямовані на аналіз проблеми, розробку плану дій та пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля допомагають контролювати власні почуття та знаходити емоційну підтримку у оточуючих. Поведінкові ж зусилля сприяють досягненню поставлених цілей [11].

Копінг розглядається як безперервний процес взаємодії між людиною та її оточенням, а копінг-стратегії визначаються як способи подолання та регулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем. Основними елементами копінгу є нові інтерпретації стосунків між особистістю та оточенням, процеси медіації (когнітивна оцінка) та результати цього процесу. За академічним тлумачним словником, слово «стратегія» у переносному значенні трактується як «метод дій або напрямок поведінки когось» [27]. Таким чином, копінг-стратегію можна трактувати як спосіб дій або лінію поведінки, спрямовану на подолання, витримування або контроль життєвих ситуацій. Це усвідомлені прийоми, які зріла людина використовує для подолання складних обставин, зокрема в сфері комунікації, або для адаптації до умов і станів, що виникають внаслідок цих ситуацій.

Застосовуючи тлумачний словник для пояснення поняття «копінг-стратегії» та психологічний словник для розуміння терміну «копінг-поведінка», можна дійти висновку, що ці поняття є дуже схожими. У

психологічному словнику поведінка визначається як «зовнішньо спостережувана рухова активність живих істот, що включає моменти нерухомості та є виконавчою ланкою вищого рівня взаємодії організму з навколишнім середовищем» [4].

М. Дідух у своєму дослідженні зазначає, що, підтримуючи підходи сучасних науковців (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, та інших), копінг можна визначити як динамічний процес, що поєднує інтрапсихічні та соціально-орієнтовані стратегії подолання. Ці стратегії охоплюють емоційні, когнітивні та поведінкові методи, які індивід застосовує для того, щоб успішно впоратися з вимогами сучасного життя [6].

Українські дослідники В. Шебанова та Г. Діденко у своєму теоретичному аналізі копінг-поведінки підкреслюють, що розмежування понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми» відбувалося у межах різних психологічних шкіл та наукових підходів. Особливо важливо зазначити, що «копінги» розглядаються як довільні та усвідомлені дії. Головною їх відмінністю від захисних механізмів є саме усвідомленість. Однак, як зазначають Б. Компас, Дж. Коннор-Сміт і С. Салтzman, у більш загальних визначеннях ці відмінності не завжди є чіткими [36].

Розглянемо еволюцію поглядів на концепцію копінг-поведінки, застосовуючи підхід К. Олдвіна. Згідно з причинним редукціонізмом, феномен є наслідком впливу певного єдиного фактора. У дослідженнях копінг-поведінки такими факторами в різні історичні періоди виступали: внутрішня динаміка в протиставленні зовнішнім умовам — у дослідженнях захисних механізмів у его-психології; специфіка ситуації — у дослідженнях стресових умов, що визначають певний тип копінг-поведінки; особистісні утворення — у вивченні індивідуальних стилів реагування на ситуації. Дослідження захисних механізмів починаються з праць З. Фрейда і отримали подальший розвиток завдяки роботам А. Фрейд. Зокрема, деякі дослідники підкреслюють, -“однією з найважливіших ідей А. Фрейд, яка вплинула на подальші дослідження копінг-поведінки як стильової характеристики, було

твердження про те, що, попри різноманіття захисних механізмів, індивіди використовують лише деякі з них.”[1,109].

Згідно з концепцією Н. Хаан, яка однією з перших чітко розмежувала копінг-поведінку і захисні механізми, копінг-поведінка розглядається як найбільш здоровий і зрілий процес адаптації на континуумі від менш "здорових" до більш "здорових" стратегій. Н. Хаан описує психологічний захист як ригідний і автоматизований, тоді як копінг є пластичним і цілеспрямованим процесом, який враховує особливості конкретної ситуації [1].

Більшість дослідників вважають, що копінг-поведінка генетично походить від захисних механізмів, і обидва процеси відіграють важливу роль у адаптації людини до складних життєвих ситуацій. Дослідження копінг-поведінки в контексті конкретних ситуацій демонструє підхід причинного редукціонізму, де визначальним чинником виступає специфіка стресової ситуації. Вивчення копінг-поведінки, зосереджене виключно на особистісних характеристиках, також є прикладом причинного редукціонізму, показуючи, що особистісні риси є слабкими предикторами вибору різних копінг-стратегій [37].

Н. Ендлер зауважив, що дослідники не врахували той факт, що хоча індивіди можуть мати властиві їм копінг-стратегії, в екстремальних чи небезпечних ситуаціях їхні можливості реагування значно обмежуються. У зв'язку з цим Р. Лазарус і С. Фолкман запропонували розширити дослідження копінг-поведінки, включивши до нього повсякденні проблеми, з якими людина стикається в процесі навчання, роботи та сімейного життя, оскільки досвід подолання цих ситуацій формує копінг-поведінку [40].

На сьогоднішній день спостерігається відхід від дослідження копінг-поведінки лише в екстремальних ситуаціях, що пов'язано з впровадженням концепції суб'єктивної оцінки події. Основним критерієм включення подій, подолання яких становить науковий інтерес, є те, як досліджуваний суб'єктивно оцінює подію – чи сприймає її як важливу, складну або стресову.

На основі цього можна припустити, що кожний окремий індивід вдається до копінг-поведінки для збереження власних цінностей, адже ті сприймаються людиною як такі, що можуть бути втрачені або зруйновані в умовах складної життєвої ситуації [1]. Отже, відбувається перехід від використання "об'єктивних" критеріїв стресогенності ситуацій до оцінки на основі суб'єктивних факторів. Цей підхід до проблеми детально розглядається в рамках трансакційного підходу до вивчення копінг-поведінки.

Інтеракційний підхід трактує копінг-поведінку як результат взаємодії кількох факторів. Таким чином, копінг-поведінка може бути досліджена як наслідок взаємодії особистісних характеристик і специфіки стресових ситуацій. Р. Лазарус підкреслював важливість комбінування інтеріндивідуального підходу, який зосереджений на специфіці копіngu в різних життєвих ситуаціях, і інтраіндивідуального підходу, що акцентує увагу на особистісних детермінантах копінг-поведінки.

Трансакційний підхід розглядає копінг-поведінку, ситуаційні та особистісні чинники в їх взаємодії та взаємовпливі. Р. Лазарус і С. Фолкман розробили модель опанування, в якій визначили три типи когнітивної оцінки, що впливають на процес копіngu [40]. Первинна оцінка включає сприйняття стресора з урахуванням його властивостей і психологічних особливостей індивіда. Результатом цієї оцінки є визначення події як "загрози", "втрати" або "виклику". Вторинна оцінка полягає в оцінці ресурсів людини та її здатності контролювати ситуацію. На основі вторинної оцінки людина обирає між проблемно-орієнтованими та емоційно-орієнтованими копінг-стратегіями.

Трансакційний акт в процесі подолання завершується переоцінкою, яка ґрунтується на зворотному зв'язку від успішності обраної стратегії. Переоцінка може змінити первинну та вторинну оцінку, що, у свою чергу, призводить до перегляду індивідом своїх можливостей та здатності впливати на ситуацію і навколишню дійсність загалом.

Згідно з цим підходом, питання "здорової" або "нездорової" копінг-поведінки, яке було основним у еґо-психологічній моделі, стає менш актуальним. Успішність стратегії залежить від конкретної ситуації, в якій вона застосовується. Дослідження показали, що емоційно-орієнтовані стратегії ефективніші в ситуаціях, які не можна змінити, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії більш успішні у ситуаціях, що підлягають змінам. Таким чином, транзакційний підхід, як його визначають Р. Лазарус і С. Фолкман, передбачає, що процес і ефективність копінг-поведінки слід досліджувати окремо.

К. Олдвін відзначає, що в межах транзакційного підходу дослідження копінг-поведінки може включати соціальне оточення як окремий фактор. Соціальне оточення може запропонувати людині певний набір стратегій для подолання ситуації. Успіх опанування ситуації цією особистістю вплине на сприйняття соціального оточення щодо процесу подолання [37].

Отже, поняття копіngu охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожен з цих аспектів виконує специфічну роль. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз проблеми, розробку плану дій та пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля допомагають людині регулювати свої переживаннями та шукати емоційну підтримку від оточуючих, а поведінкові зусилля, - дозволяють досягати бажаних результатів

1.2 Типи та види копінг-стратегій

На основі аналізу літературних джерел можна стверджувати, що сьогодні існує безліч класифікацій копінг-стратегій, які розрізняються за різними критеріями та використовуються для вивчення різних аспектів цієї проблеми. Серед них можна виділити кілька важливих положень для її аналізу. Багато дослідників вказують на наявність базових копінг-стратегій,

до яких зазвичай належать: стратегії «розв'язання проблем», «пошуку соціальної підтримки» та «уникання». Кожна з них має свої особливі характеристики.

Так, стратегія розв'язання проблем є активною поведінковою стратегією, де людина намагається використовувати свої внутрішні ресурси для знаходження ефективних шляхів вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною поведінковою стратегією, за якою людина звертається за допомогою і підтримкою до свого соціального оточення: сім'ї, друзів, колег. Стратегія уникання проявляється як поведінкова стратегія, де людина намагається уникнути взаємодії з оточуючим світом, відсторонюється від необхідності вирішення проблеми. Окрім цих базових копінг-стратегій, дослідники, залежно від обраного ракурсу аналізу, включають до класифікацій і інші стратегії [11].

Копінг-стратегії поділяються на конструктивні (адаптивні) та деструктивні (деадаптивні) методи вирішення проблемних ситуацій. Конструктивні стратегії орієнтовані на активне та креативне подолання труднощів, рефлексію й осмислення цілей у складних обставинах, що сприяє особистісному зростанню, вдосконаленню власних можливостей і посиленню відчуття себе як суб'єкта власного життя. Деструктивні стратегії, навпаки, спрямовані переважно на тимчасове зняття внутрішньої напруги, часто базуються на інфантильній поведінці, включають уникнення відповідальності за вирішення проблеми, знецінення або заперечення її наявності, а також прояви адиктивної поведінки, такі як вживання алкоголю та інших видів ПАР[21].

Р. Лазарус розробив трифакторну модель копінг-механізмів, що складається з копінг-стратегій, копінг-ресурсів і копінг-поведінки. Копінг-стратегії є основою цієї моделі і визначаються як реакції особистості на загрози з метою їх подолання. Копінг-ресурси- включають стійкі характеристики особистості, які підтримують її внутрішній стан під час стресу і розширюють можливості застосування копінг-стратегій. Копінг-

поведінка представляє собою поведінку, яка формується на основі наявних зовнішніх і внутрішніх ресурсів у поєднанні з вибором відповідних копінг-стратегій. Ця модель Р. Лазаруса слугує відправною точкою для подальших досліджень у сфері копінгу [40].

Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють два основні типи копінг-поведінки: активну та пасивну форми. Активна форма передбачає цілеспрямовані дії для усунення або зменшення впливу стресової ситуації, а також ослаблення стресового зв'язку особистості з її оточенням. Пасивна форма, натомість, включає інтрапсихічні методи подолання стресу за допомогою психологічного захисту, спрямовані на зменшення емоційної напруги, без зміни самої стресової ситуації.

Р. Лазарус і С. Фолкман пізніше виділили два основних напрями копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Проблемно-орієнтовані стратегії включають планування та вирішення проблем, а також пошук соціальної підтримки. Це підходи, що акцентують на раціональному аналізі ситуації, зборі додаткової інформації та розробці можливих шляхів виходу з проблемної ситуації. Водночас емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на емоційному реагуванні під час стресу [40].

Згідно з цим поділом, дослідники також виокремили ряд специфічних стратегій подолання складних ситуацій, таких як конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Левіс, досліджуючи ефективність копінг-стратегій, виділяють 18 стратегій, які об'єднані в три основні стилі:

- продуктивний стиль, орієнтований на активне вирішення проблеми. До цього стилю відносяться чотири стратегії: фокусування на вирішенні проблеми (систематичний підхід до аналізу проблеми з урахуванням різних точок зору); наполеглива праця і сумлінне ставлення до навчання або роботи

(орієнтованість на досягнення високих результатів); фокусування на позитиві (оптимістичний підхід, усвідомлення, що інші можуть бути в гіршій ситуації, підтримка морального духу); активний відпочинок (фізичні вправи та спорт).

- проміжний стиль, що орієнтується на отримання соціальної підтримки. Це включає шість стратегій: пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися проблемою, отримати підтримку і схвалення); спілкування з близькими і завоювання нових друзів; прагнення до приналежності (турбота про те, як тебе сприймають інші, дії для отримання схвалення); суспільні дії (організація групових заходів для вирішення проблеми); звернення за професійною допомогою; пошук духовної підтримки (молитви, читання духовної літератури).

- непродуктивний стиль, який не сприяє вирішенню проблеми і включає вісім стратегій: неспокій (тривога за своє і загальне майбутнє); надія на диво (очікування, що ситуація покращиться сама по собі); розпач (відмова від будь-яких дій для усунення проблеми, переживання стресу); розрядка (покращення самопочуття через «випускання пари», включаючи вживання алкоголю, сигарет, наркотиків); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, гіперболізоване відчуття відповідальності за проблему); занурення в себе (замкнутість, приховування проблем від інших); прагнення відволіктися (використання розваг, читання книг, перегляд телевізора)[38].

Іншим підходом до вивчення копінгу є диспозиційний або диспозиційно-орієнтований підхід. Згідно з цим підходом, копінг розглядається як відносно стабільні особистісні риси, що визначають реакцію індивіда на стресові фактори. На думку Р. Мооса, існують активні (конструктивні) і пасивні (неконструктивні) способи реагування на стрес. А. Біллінгз і Р. Моос виділяють три основні способи подолання стресу: оцінка ситуації, втручання в ситуацію та уникнення ситуації. Л. Перлін і С. Скулер пропонують схожу класифікацію копінг-поведінки, в якій виділяють наступні варіанти:

а) копінг, спрямований на стресор. Цей тип копіngu орієнтований на безпосереднє усунення або пом'якшення стресового тригера.

б) копінг, спрямований на емоційну відповідь. Тут акцент робиться на зниженні емоційної напруги, яка виникає через стрес.

в) копінг, спрямований на зміну сприйняття і оцінки ситуації. Цей вид включає когнітивні техніки, які допомагають змінити сприйняття і оцінку стресового фактора. До таких технік відносяться традиційні механізми психологічного захисту, такі як заперечення і регресія.

Згідно класифікацій, які пропонують деякі дослідники, копінг-стратегії також можна поділити на такі, які вважаються адаптивними та відповідно малоадаптивними. До адаптивних стратегій відносять вирішення проблеми і пошук соціальної підтримки, а до малоадаптивних – самозвинувачення і уникнення. [5].

Ще одна концепція дослідження копіngu ґрунтується на Его-орієнтованій теорії подолання, яка спирається на принципи психоаналізу і психодинамічного підходу. Згідно з цією теорією, процес подолання стресу розглядається як специфічний механізм, що належить до функцій Его, який особистість використовує для зменшення напруги в складних ситуаціях. Більшість дослідників вважає, що цей підхід має корені в психоаналітичних концепціях Зигмунда Фрейда і працях Анни Фрейд.

Серед представників Его-орієнтованого підходу найбільш відомими є Дж. Вайллант, Н. Хаан, Т. Креберг і Р. Вайт. Дж. Вайллант у своїй концепції адаптивного захисту не виділяє окремо механізми подолання; натомість він відносить усі механізми функціонування Его до захисних. Н. Хаан, яка працює в межах психодинамічного підходу, розрізняє копінг і механізми психологічного захисту. На думку Хаан, стратегії подолання стають актуальними, коли, попри ускладнення, що можуть спотворювати наше сприйняття, ми здатні точно оцінити себе і ситуацію, вибираючи адекватні способи взаємодії з реальністю. Копінг розглядається як процес, що відзначається цілеспрямованістю, гнучкістю і адекватністю у виборі дій для

подолання стресу. У свою чергу, психологічний захист є пасивною і ригідною формою, що спотворює або витісняє реальність. Механізми психологічного захисту спрямовані на усунення інтрапсихічних переживань, тоді як копінг орієнтований на усвідомлену зміну ситуації. Іншими словами, копінг і психологічний захист функціонують на основі однакових процесів Его, але мають різні напрямки і функції [11].

У працях багатьох психоаналітиків концепція захисних механізмів наближається до розуміння копіngu або подолання, як стилю захисту. До прикладу, класифікації Н. Хаан і Дж. Ваїлланта розглядають захисні механізми як види копіngu. Українські дослідники В. І. Шебанова та Г. О. Діденко висловлюють таку думку: “Такий підхід дозволяє розглядати захисні механізми як форму пасивного копіngu. На цьому етапі функція психологічного захисту полягає в зменшенні напруги до того, як ситуація зміниться. Таким чином, процеси психологічного захисту націлені на зменшення дискомфорту, викликаного стресовими ситуаціями, тоді як стратегії подолання спрямовані на активну взаємодію для зміни ситуації” [36].

Дж. Ваїллант пропонує специфічний підхід до класифікації копінг-стратегій, розділяючи їх на три основні групи. Перша група- це стратегії, які в основі яких отримання допомоги та підтримки від інших людей, тобто пошук соціальної підтримки. Друга група - когнітивні стратегії, які люди свідомо застосовують у складних ситуаціях, включаючи традиційні копінг-методи. Третю групу формують автоматичні психічні механізми, які модифікують наше сприйняття внутрішньої та зовнішньої реальності з метою зменшення стресу. До цієї групи відносяться високоадаптивні захисні механізми, такі як антиципація, альтруїзм, гумор, сублімація та придушення. Науковець підкреслює, що хоча копінг-стратегії перших двох груп часто визначають результат, стратегії третьої групи мають суттєві переваги, оскільки вони не залежать від освіти чи соціального статусу, дозволяють

справлятися з ситуаціями, які неможливо змінити, позитивно впливають на суб'єктивне самопочуття і не погіршують об'єктивне здоров'я [11].

Копінг-стратегії є методами управління реакції на стрес, які особистість використовує у відповідь на загрозливі ситуації. У теорії копінг-поведінки виокремлюють основні стратегії, такі як «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання».

Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є ключовою складовою копінг-поведінки і має на меті знайти альтернативні рішення для покращення соціальної адаптації. Вона розглядається як когнітивно-поведінковий процес, за допомогою якого особистість обирає ефективні методи для подолання складних життєвих ситуацій. Ця стратегія передбачає активне мислення, що включає аналіз стресової ситуації та пошук шляхів її зміни. Для успішного застосування цієї стратегії важливо зосередитися на проблемі та визначити способи її вирішення.

Часто в стресових ситуаціях людина може демонструвати неадекватну і дезорганізовану поведінку. Щоб впоратися з такими ситуаціями, необхідно провести оцінку ситуації та знайти способи усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» є однією з найраціональніших і адекватних реакцій на стрес, оскільки включає в себе розуміння ситуації, її аналіз, пошук оптимальних рішень через оцінку можливих альтернатив, планування та поступове подолання перешкод. Застосування практичних заходів, спрямованих на вирішення проблеми, значно підвищує ефективність її подолання [41].

Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» фокусується на подоланні складних життєвих ситуацій за допомогою допомоги від інших людей. Ця стратегія передбачає активну взаємодію з близькими для отримання підтримки, не змінюючи при цьому себе або ситуацію. Вона включає такі методи, як «спілкування», «створення соціальної мережі підтримки» та «консультації з фахівцями» (наприклад, психологами або психотерапевтами).

Соціальна підтримка може бути поділена на дві основні категорії. Перша категорія охоплює вплив сім'ї, друзів, колег та інших осіб, які формують установки та поведінку людини. Друга категорія включає підтримку в важкі моменти, що допомагає впоратися з кризами.

Існує два основні типи поведінки, пов'язані з пошуком соціальної підтримки:

а) Пошук емоційної підтримки, що виражається в бажанні поділитися своїми переживаннями з близькими людьми та отримати відповідний емоційний відгук.

б) Пошук інформаційної та практичної допомоги від інших осіб, що проявляється у зверненні до знань і досвіду значимих людей для отримання інструментальної підтримки. Така поведінка часто є однією з найбільш ефективних стратегій подолання складних ситуацій.

Стратегія «пошук соціальної підтримки» допомагає визначити джерела підтримки для подолання стресових ситуацій через актуальні когнітивні, поведінкові та емоційні відповіді. Це зменшує вплив стресорів на організм, підтримує здоров'я та благополуччя людини, а також формує її поведінку. Проте, невдалі спроби отримання підтримки можуть знизити мотивацію до її пошуку.

Соціальна підтримка має особливе значення в критичні періоди, такі як підлітковий вік або рання зрілість. Дослідження показують позитивний зв'язок між родинною підтримкою і адаптацією підлітків.

Однак соціальне оточення може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, сім'я, групи ровесників і колеги можуть запобігати негативним ефектам стресорів. З іншого боку, соціальне оточення може створювати і посилювати конфлікти, що веде до негативних наслідків.

Надмірна або невірна соціальна підтримка може призвести до втрати відчуття контролю і почуття безпорадності. В. Ялтонський, у своєму дослідженні щодо наркоманії, показав, що постійні конфлікти з оточенням зменшують соціальні зв'язки та можливості отримання підтримки. Це може

пригнічувати мотивацію до її пошуку і змушувати використовувати пасивні стратегії, такі як уникання [23].

Копінг-стратегія «уникання» зосереджена на відновленні емоційного комфорту шляхом уникнення взаємодії з проблемою. Ця стратегія дозволяє зменшити емоційну напругу і дистрес, не змінюючи саму ситуацію. Зазвичай це проявляється у прагненні не думати про проблему, ігнорувати її, втекти в фантазії про більш приємне майбутнє, або використовувати алкоголь, транквілізатори чи наркотики для відволікання. Така поведінка характеризується дитячим сприйняттям ситуації і є подібною до механізмів психологічного захисту, що робить її менш конструктивною для вирішення проблем.

Інший аспект цієї стратегії полягає в спробі прийняти ситуацію як неминучу, пристосуватися до нових обставин, які не можна змінити. В психологічній практиці це вважається більш продуктивним підходом у випадках втрати, таких як смерть близької людини або втрата здоров'я. Тут акцент робиться на зміну власного ставлення до ситуації, враховуючи її незворотність.

Активне використання стратегії «уникання» може свідчити про домінування мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення успіху, що також може бути ознакою внутрішніх особистісних конфліктів. З іншого боку, домінування мотивації досягнення успіху над мотивацією уникнення може сприяти розвитку ефективної адаптивної поведінки. Однак, це правило не завжди є універсальним, оскільки деякі професії дійсно вимагають від фахівця повного або практично повного уникнення невдач, оскільки ті у свою чергу можуть бути фатальними.

Копінг-стратегія «уникання» часто відіграє важливу роль у формуванні адиктивної поведінки, коли людина намагається зменшити емоційну напругу через психофармакологічну редукцію. Водночас, ця стратегія може призводити до функціонування на нижчому рівні, ніж інші адаптивні стратегії.

Отже, стратегія «уникання» спрямована на регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, зменшуючи вплив стресорів за рахунок інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки в ситуаціях, що вимагають відстроченого вирішення. Вона може створювати ілюзію контролю над ситуацією і розв'язання проблеми, але чим менше використовуються такі стратегії, тим конструктивніше відбувається адаптація [12].

1.3 Психологічні особливості підлітків

Підлітковий вік супроводжується значними змінами у фізіологічному, психологічному та соціальному аспектах, які надають йому особливого характеру. Цей життєвий етап, що охоплює вік приблизно від 10-11 до 13-15 років, є важливим, хоча й триває недовго. Підлітковий вік вважається кризовим і перехідним, оскільки його відзначають різкі зміни, що впливають на різні сфери життя. Підліткова криза виникає як наслідок змін у соціальному середовищі та діяльності, характерних для цього періоду [29].

Соціальна ситуація розвитку дитини є відображенням її унікального становища в системі суспільних відносин. У підлітковому віці ключову роль відіграє провідна діяльність, яка суттєво впливає на особистісний і психічний розвиток у різних періодах життя. Якщо для молодших школярів зазвичай основною діяльністю є навчання, то у підлітків на перший план виходить інтимно-особистісне спілкування. Через взаємодію з однолітками підлітки формують новий рівень самосвідомості, розвивають соціальні навички та навчаються вирішувати конфлікти.

Для підлітків спілкування стає важливим засобом отримання інформації, який дає змогу ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. У цей період часто спостерігається зниження інтересу до навчання, що обумовлено не лише психологічними, а й фізіологічними змінами, зокрема активним статевим дозріванням. Це може призводити до нестандартних і

навіть ексцентричних реакцій у поведінці підлітків. В цей період проявляється емоційна нестійкість та перепади настрою [20].

Поведінка підлітків часто буває непередбачуваною, і за короткий час вони можуть демонструвати абсолютно протилежні реакції. “Серед усіх звірів, найважче мати справу з підлітком”- популярна інтерпретація-вислів базований на працях Арістотеля, зокрема роздумів у “Нікомаховій етиці”.

Підліткам характерні кардинально різні емоційні спектри, що робить їх свого роду “не стабільними”, та тими, що не здатні до кінця вірно розпізнавати природу своїх емоційних відреагувань, адже всередині них однооментно вживаються:

- завзятість та цілеспрямованість поряд з імпульсивністю;
- активне бажання діяти може раптово змінитися апатією, зниженням волі та відсутністю прагнень;
- категоричність та самовпевненість у висловлюваннях швидко перетворюються на невпевненість у собі;
- сміливість у поведінці може поєднуватися з тривожністю, сором'язливістю та підозрілістю;
- ніжність та лагідність можуть несподівано змінитися жорстокістю та грубістю;
- бажання побути на самоті чергується з потребою в спілкуванні та взаємодії з оточуючими [20].

Основні риси підліткового розвитку тісно переплітаються з переживанням низки особистісних криз і проблемних періодів. Одним із найбільш виражених аспектів цього віку є криза ідентичності, коли підлітки шукають і обирають новий образ дорослої особистості, формують нове уявлення про себе і своє сприйняття цілісності. Зовнішні прояви цієї кризи відображаються у підвищеному інтересі до власної особистості. Підлітки схильні постійно доводити щось собі та іншим, часто спілкуючись на теми, що зачіпають моральні, етичні питання та міжособистісні стосунки. Цей етап життя характеризується переважним інтересом до самопізнання [26].

Формування нового рівня самосвідомості та Я-концепції у підлітків виражається в прагненні пізнати себе, свої можливості та особливості. Вони прагнуть усвідомити свою унікальність і індивідуальність. Самопізнання активно відбувається через взаємодію з дорослими, але часто супроводжується негативізмом і цинізмом щодо їхніх норм і цінностей [15].

У підлітковому віці відбувається різке зниження цінності сімейного спілкування, і на перший план виходять друзі, які стають головними авторитетами. Правила, встановлені батьками, залишаються важливими тільки тоді, коли мають значення і за межами родини; в іншому випадку вони викликають протест. Підлітки створюють свої власні норми, переконання та унікальні моделі поведінки, що формують притаманну їм підліткову субкультуру [24].

Також в контексті розгляду особливостей підліткового віку, варто зазначити і нейробіологічні відмінності. Ключовою особливістю є те, що мозок підлітка зазнає нейроанатомічних змін та в порівнянні з мозком дорослої людини є більш залежним від так званого миттєвого винагородження. Пов'язано це з тим, що у підлітковому віці префронтальна кора піддається прунінгу, а стріарна кора, - стає більш чутливою до негайних нагород. З цієї причини підліткам більш характерно примати не розважливі рішення, засновані на емоціях або моментних переживаннях, а не ті, що розглядаються в довгостроковій перспективі і матимуть за собою наслідки, що робить підлітків більш вразливими до вживання та експериментів із ПАР.

Отже, підлітковий вік характеризується інтенсивним статевим дозріванням, нерівномірністю фізіологічного розвитку, зміною соціальної ситуації та усвідомленням власного "Я". У цей період самосвідомість набуває особливої значущості, розвиваючись через взаємодію з оточенням і потребою належати до групи однолітків.

1.4 Проблематика адиктивної особистості в психології

Проблематика вживання алкоголю, як і інших видів ПАР, є далеко не новою для наукового суспільства і висвітлюється у працях багатьох дослідників, наркологів та спеціалістів в області адиктології, як така, яка вражає різні верстви населення, вікові категорії, та в основах її ранньої превенції, є до сьогодні мало вивчена чи опрацьована. На нинішній день нам відомі численні фактори формування uzалежнення, предиктори виникнення та погляди на лікування, однак, достеменно ми і досі не маємо достатньої кількості ефективних методів запобігання, як такого. Рання діагностика та диференціація серед інших можливих розладів є утруднена відсутністю достатньої кількості фахівців у цьому специфічному полі, а також, наявністю багатьох версій та коморбідностей, де часто фахівці сприймають за основну проблему саме зловживання ПАР чи алкоголем, хоча у більшості випадків, це швидше є наслідком уже наявної дисфункції в адаптаційних механізмах конкретної особи.

Сьогоднішній світ із початком пандемії 2020-р перетворився на BANI. Цей термін ввів в ужиток науковий співробітник Інституту майбутнього (США) Джеймс Кашіо у роботі «Перед обличчям епохи хаосу», відтепер світ став: В — brittle (крихкий), А — anxious (тривожний), N — nonlinear (нелінійний), I — incomprehensible (незрозумілий). Свої зміни внесло і повномасштабне вторгнення, адже на відміну від періоду локдауну в якому час наче сповільнився, з початком війни, він суб'єктивно сприймається нами пришвидшено, що на пряму пов'язано з великою кількістю щоденного стресу та дистресу, а також постійної тривоги невизначеності, в якій перебуває наш мозок. Окрім цього загальні тенденції, такі як глобалізація, технологічні інновації, які часто є як джерелами стресу,— усі ці фактори можуть впливати на розвиток адиктивної поведінки. У цьому контексті важливо розглядати, як особистість реагує на стресові ситуації, і як ці реакції можуть призводити до розвитку uzалежнення.

Для того, аби застосована термінологія не викликала непорозумінь, а також не вводила нас в певні контекстуальні труднощі, зауважимо, - щодо підлітків доцільним є використання терміну саме- “зловживання психоактивними речовинами”, у тому числі й алкоголем. Адже згідно термінології, контекст залежності можемо розглядати, у працях, які в основному вивчають уже усталений механізм систематичного вживання, на противагу до нашої теми, де підлітків розглядаємо, як осіб, що перебувають на етапі свого формування, а отже їх особистість ще може зазнати змін і не стати адиктивною по своїй природі, як така. У підлітків механізм зловживання, насамперед, є тим, який застосовується ними для самолікування, більшою мірою аніж прагненням задоволення, як це відбувається в уже сформованих адиктів.

Адиктивна особистість, як предмет психологічного дослідження, є однією з найбільш складних і суперечливих тем у сучасній психології. Вона охоплює не лише феномен узалежнення, таких як наркозалежність, залежність від алкоголю чи азартних ігор, але й певні патерни поведінки, що характеризуються схильністю до розв'язання життєвих проблем через постійний пошук зовнішніх джерел задоволення або втечі. Це може включати як фізичні, так і психологічні залежності, що в свою чергу, формують цілу низку соціальних, особистісних і поведінкових проблем.

Поняття адиктивної організації особистості визначається не лише своїми зовнішніми звичками, але й внутрішніми психологічними механізмами. Важливо зрозуміти, як характерні риси та особистісні особливості взаємодіють із зовнішніми чинниками, що ведуть до формування адиктивної поведінки. У психології це питання охоплює різні аспекти: від дослідження причин та мотивів виникнення узалежнення до вивчення ефективних методів їх подолання.

Термін адиктивної поведінки (від англ. «addiction» – погана звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) було використано В. Міллером з метою визначення процесу зловживання різними речовинами, що

змінюють психічний стан людини (психоактивні речовини, алкоголь, тютюн) і формують залежну поведінку [8]. Адиктологія є більш широким поняттям, ніж наркологія, оскільки вона охоплює різноманітні форми залежностей, не лише хімічні, але й нехімічні. Ця наука виникла на перетині психіатрії, медицини, клінічної та соціальної психології, що дозволяє розглядати проблему адиктивної поведінки з різних перспектив. На сьогодні до адикцій відносять не тільки наркоманію, токсикоманію, алкоголізм та куріння, але й інші види залежностей, які не пов'язані з хімічними речовинами. Проблема адиктивної поведінки стає особливо актуальною в сучасному світі, оскільки вона має значний вплив на розвиток здорового соціуму.

Підлітковий вік є критичним етапом, коли відбувається значна емоційна напруга і часто формується різноманітна девіантна поведінка, в тому числі адиктивна. Це зумовлено впливом численних біологічних, психологічних та соціальних чинників. Перехід від залежного дитинства до незалежної дорослості є важливим випробуванням для підлітка. Соціальна ситуація розвитку підлітка характеризується тим, що він займає проміжне місце між дитинством і дорослістю, де спілкування з однолітками є ключовим аспектом його життя. Відкриття власного «Я», розвиток самопізнання і осмислення індивідуальності супроводжуються різними емоційними реакціями, як негативними, так і позитивними.

Основні фактори, що сприяють розвитку девіантної поведінки у підлітків, включають не лише особистісні риси, але й соціально-культурні чинники. Сюди відносяться процеси емансипації, аномія (відсутність стабільної системи цінностей), неблагополучна сім'я, вплив медіа, соціальних мереж, інтернет-контенту та молодіжної субкультури. Середовищні фактори також включають вплив негативних компаній і друзів. Підліток може швидко адаптуватися до асоціального способу життя через вплив такої компанії, переймаючи групові патерни поведінки, які часто є деструктивними. Емансипація та прагнення до незалежності підлітка можуть бути підтримані однолітками і допомагати здобути їхню повагу, особливо у

випадках неблагополучних сімей, де існують проблеми з вихованням дитини, такі як гіпоопіка, гіперопіка або дефіцит емоційного спілкування [10].

О. Ратинська виокремлює кілька особистісних характеристик підліткового віку, які можуть бути чинниками формування адиктивної поведінки: підвищений егоцентризм, схильність до протесту та боротьби, бажання стати дорослим і незалежним, незрілість моральних переконань, чутливість до пубертатних змін, схильність перебільшувати складність проблем, криза ідентичності, негативна або несформована «Я»-концепція, гіпертрофовані поведінкові реакції, а також перевищення пасивних копінг-стратегій у подоланні труднощів [22].

Важливо розрізняти адиктивну поведінку від звичайних шкідливих звичок, таких як переїдання, куріння, меломанія або помірна ігроманія, які не завжди є важкими залежностями і не завдають явної загрози життю. Хоча елементи адиктивної поведінки можуть бути властиві будь-якій людині, патологічна залежність починає розвиватися, коли прагнення уникнути реальності стає домінуючим і центральним у свідомості. У цьому випадку особа обирає адиктивну поведінку як спосіб тимчасового полегшення психологічного стану, відсуваючи вирішення проблем на потім. У підлітків особливістю є те, що, уникнувши реальності, вони штучно змінюють свій психічний стан, що створює ілюзію безпеки і відновлення рівноваги. В результаті адиктивна поведінка починає контролювати особистість, а пристрасть керує її діями.

Якщо розглядати адиктивну поведінку в контексті впливу на вольову сферу особистості, то вона тісно пов'язана з компульсивною поведінкою. Згідно з визначенням у «Словнику психіатричних термінів», компульсивність характеризується «непереборною потребою діяти певним чином, який сама особистість вважає ірраціональним або безглуздим, і ця потреба пояснюється скоріше внутрішніми потребами, ніж зовнішніми впливами» [24]. Тож адиктивна поведінка в багатьох випадках може характеризуватися як компульсивна.

Адиктологія охоплює всі форми та типи адиктивної поведінки. До основних форм залежної поведінки відносять:

- хімічну залежність, яка включає такі прояви, як куріння, токсикоманія, наркоманія, залежність від медикаментів та алкоголізм.
- порушення харчової поведінки, до яких відносяться переїдання, голодування і відмова від їжі.
- гемблінг, або ігрову залежність, що охоплює комп'ютерну залежність і азартні ігри.
- сексуальні адикції, серед яких можна виділити зоофілію, фетишизм, трансвестизм, ексгібіціонізм, вуаєризм і садомазохізм.
- Релігійну деструктивну поведінку, що включає релігійний фанатизм та залученість до сект [14].

Н. Пезешкіан виділяє чотири основні форми адиктивної поведінки, які служать як способи втечі від реальності:

1. Відхід у тіло – прагнення до фізичного або психічного самовдосконалення.
2. Відхід у роботу – зосередження на професійних чи навчальних справах.
3. Відхід у контакти або самотність – постійне прагнення до спілкування з іншими або, навпаки, до усамітнення.
4. Відхід у фантазії – життя у світі ілюзій і фантазій.

У рамках останньої форми часто зустрічаються такі явища, як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія та різні нехімічні залежності, серед яких найбільш поширеними на сьогодні є інтернет-адикція та ігроманія [14].

Адиктивні особи характеризуються бажанням уникати реальності та проявами особистісної незрілості, такими як невизначеність інтелектуальних і духовних інтересів, слабка моральна стійкість, нестабільність, безвідповідальність і схильність до стадності. До основних психологічних рис, властивих людям з адиктивними формами поведінки, відносяться: знижена стійкість до повсякденних труднощів, хоча вони можуть бути

стійкими у кризових ситуаціях; прихований комплекс неповноцінності в поєднанні з проявами зовнішньої досконалості; соціальна активність, що контрастує зі страхом перед близькими емоційними контактами; схильність до обману; прагнення перекладати провину на інших, хоча вони невинні; уникання відповідальності за прийняття рішень; стереотипність поведінки; залежність і високий рівень тривожності.

Наслідки адикцій включають поступову втрату впевненості в собі, відчуття сорому, звуження соціальної активності та інтересів, втрату зв'язку з власними потребами, блокування особистісного зростання і розвиток здорових стосунків. З точки зору адиктології, різні форми залежності – такі як наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління, ігроманія, переїдання, кавоманія, трудовоголізм і сексуальні адикції – відрізняються лише тим, який адиктивний агент або діяльність стає центром життя особи [2].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПІДЛІТКІВ З ВИСОКОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1 Програма і методика емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків.

Підлітковий вік характерологічно несе собою різного роду виклики, як для самих підлітків, так і для їх батьків, вчителів, оточення. Під час нього періоду молоді люди часто стикаються з новими труднощами, проблемами, стресовими ситуаціями, конфліктами, які до того ж особливо яскраво сприймаються особистістю в цей період на фоні гормональних змін, що відбуваються в організмі. Це,- певний етап переходу від дитинства до дорослості, де особистість вчиться давати самостійно раду з негараздами, формує та усталює особисті етично-моральні цінності, набуває власного світогляду, вчиться співіснувати з оточуючими, та налагоджувати соціальні контакти. Якщо одні підлітки застосовують адаптивну поведінку, використовують техніки копіngu для ефективного розв'язання проблем, пошуку підтримки від соціуму; то інші часто використовують такі моделі поведінки, які шкодять їм, негативно відбиваються на їх фізичному та ментальному здоров'ї, а також, можуть призводити до формування стійких адиктивних рис особистості у подальшому.

Нашим завданням було простежити особливості копінг-стратегій підлітків з високим рівнем схильності до алкогольної залежності та порівняти їх з копінг-стратегіями підлітків без цієї схильності. Задля цього ми здійснили наступні кроки: визначили рівень схильності підлітків до алкогольної залежності; виявили основні копінг-стратегії, які використовують підлітки з різними рівнями схильності до алкогольної

залежності; порівняли копінг-стратегії підлітків з високою схильністю до алкогольної залежності та підлітків без такої схильності.

Дослідження охоплює вибірку підлітків, оскільки саме в цей період інтенсивного фізичного, психічного та соціального розвитку вони стикаються зі значними стресовими факторами і активно формують копінг-стратегії. Крім того, підлітковий вік є критичним з точки зору ризику формування адиктивної поведінки, включаючи вживання алкоголю. Дослідження копінг-стратегій саме цієї групи дозволяє виявити характерні закономірності й можливі профілактичні та корекційні заходи для зменшення ризику формування алкогольної залежності.

У нашому емпіричному дослідженні взяли участь 60 підлітків, віком від 14 до 16 років, які перебувають на різних етапах соціального розвитку і можуть мати різний рівень схильності до алкогольної залежності. Підлітковий вік вибраний не випадково, оскільки цей період є критичним для формування поведінкових стратегій та розвитку механізмів подолання стресових ситуацій. Також саме в цей період підлітки схильні до ризикової поведінки, включаючи експерименти з алкоголем.

Дослідження проводилося в Львівській Лінгвістичній Гімназії та Середній загальноосвітній школі №72, загальна кількість учасників становить 60 підлітків, серед яких 30 хлопців та 30 дівчат. У вибірці представлені як хлопці, так і дівчата. Співвідношення статей має бути рівним, оскільки це дозволяє вивчити можливі гендерні відмінності у використанні копінг-стратегій. Підлітки з різними академічними результатами: від тих, хто має високі успіхи в навчанні, до тих, хто відчуває труднощі. Шкільна успішність може бути важливим показником рівня стресу та впливати на вибір копінг-стратегій.

Вибірка розділена на 3 основні групи: підлітки з високим рівнем алкогольної залежності, з середнім, а також з низьким рівнем.

Ми використали 2 діагностичні методики: «Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем» та опитувальник «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ»

Р. Лазаруса. Пропонуємо детальніше розглянути особливості використання кожного з діагностичних інструментів.

Опитувальник CAGE – це короткий інструмент для виявлення можливого зловживання алкоголем та алкогольної залежності [19]. Його використовують у різних вікових категоріях, включно з підлітками, для первинного скринінгу. Назва CAGE є акронімом, що відображає основні теми чотирьох питань опитувальника:

1. Cutdown: Чи відчували ви коли-небудь потребу скоротити кількість вживаного алкоголю?

2. Annoyed: Чи дратували вас коли-небудь зауваження інших про ваше вживання алкоголю?

3. Guilt: Чи відчували ви коли-небудь почуття провини через вживання алкоголю?

4. Eye-opener: Чи траплялося таке, що вам потрібно було випити зранку для заспокоєння або для "підняття тону"?

Особливості використання Опитувальника CAGE у дослідженні алкогольної залежності підлітків полягає у простоті та швидкості його застосування. Опитувальник містить всього чотири питання, що робить його надзвичайно зручним для використання у підлітків, оскільки не вимагає тривалого часу на відповідь. Це важливо в ситуаціях, коли підлітки неохоче співпрацюють чи мають обмежену концентрацію уваги.

Хоча опитувальник був розроблений для дорослих, він може бути легко адаптований для підлітків. У підлітковій аудиторії важливо враховувати різні соціальні норми щодо вживання алкоголю, зокрема, в залежності від країни чи спільноти. Наприклад, деякі підлітки можуть вживати алкоголь на соціальних заходах з однолітками або з родичами, і це не завжди сприймається як проблема. У підлітків, через їхній коротший «алкогольний стаж», опитувальник CAGE може мати меншу чутливість до виявлення проблем, порівняно з дорослими. Питання про «провину» чи «випивку вранці» можуть здаватися їм незрозумілими або менш актуальними, оскільки

вони ще не розвинули стійких залежностей або типових наслідків алкоголізму, як це може бути у дорослих.

Відповіді "так" на два або більше питань CAGE можуть вказувати на наявність проблеми з алкоголем. Однак у роботі з підлітками важливо враховувати контекст відповідей, оскільки їхні соціальні та поведінкові патерни можуть відрізнятися. Варто врахувати, що підлітки можуть уникати чесних відповідей через страх осуду або стигматизації. Важливо створити безпечне середовище, де підлітки зможуть чесно відповідати на запитання без тиску чи страху негативних наслідків.

Особливості діагностичної методики «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса[18]. Опитувальник Р. Лазаруса призначений для діагностики копінг-стратегій (механізмів подолання стресу) у людей в умовах різноманітних життєвих ситуацій, що викликають стрес. Методика дозволяє оцінити, які стратегії людина використовує для подолання складних обставин: конструктивні (адаптивні) чи деструктивні (неадаптивні).

Копінг-стратегії визначаються як сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, які людина докладає для того, щоб зменшити або подолати негативні емоції, викликані стресовою ситуацією. Лазарус вважав, що вибір копінг-стратегії залежить від двох ключових факторів:

- оцінка ситуації – як людина сприймає загрозу чи виклик.
- оцінка ресурсів – як людина оцінює свої можливості впоратися зі стресом.

Опитувальник складається з переліку тверджень, які стосуються різних стратегій подолання стресу. Респондентам пропонується оцінити, як часто вони використовують кожну зі стратегій у стресових ситуаціях.

Методика включає декілька основних типів копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії (адаптивні):

- спрямовані на активне вирішення проблеми або зміну ситуації.
- приклади: пошук інформації, складання плану дій, активна зміна умов, що викликали стрес.

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії:

- спрямовані на управління емоціями, що виникають у зв'язку зі стресовою ситуацією.

- приклади: пошук емоційної підтримки, висловлення емоцій, зниження внутрішньої напруги через роздуми або виведення стресу.

3. Уникання:

- спрямовані на уникнення проблеми або відмову від її вирішення.

- приклади: ігнорування проблеми, захоплення сторонніми справами, абстрагування, відволікання (іноді через шкідливі звички).

Опитувальник складається з восьми шкал:

1. Конфронтація – активні дії, спрямовані на зміну ситуації. Цей підхід супроводжується деякою агресивністю та готовністю йти на ризик.

2. Дистанціювання – когнітивні зусилля для відсторонення від ситуації та зниження її важливості.

3. Самоконтроль – контроль над своїми емоціями та поведінкою, щоб уникнути їхньої негативної прояви.

4. Пошук соціальної підтримки – активні дії з метою отримання інформаційної, практичної або емоційної допомоги від оточення.

5. Прийняття відповідальності – усвідомлення своєї ролі в проблемі та одночасне визнання необхідності її вирішення.

6. Втеча-уникнення – уявні або реальні спроби уникнути проблемної ситуації на противагу простому емоційному дистанціюванню від неї.

7. Планування вирішення проблеми – свідомі, аналітичні зусилля, спрямовані на зміну ситуації за допомогою конкретних проблемно-орієнтованих дій.

8. Позитивна переоцінка – спроби знайти новий, позитивний сенс ситуації, зосереджуючись на особистісному зростанні, зокрема із залученням духовних або релігійних аспектів [17].

Кожне твердження оцінюється за шкалою частотності використання:

- «Ніколи»

- «Рідко»
- «Часто»
- «Завжди»

Після заповнення опитувальника підраховуються бали, що відповідають певним типам копінг-стратегій. Важливою особливістю методики є те, що вона дозволяє оцінити як адаптивні стратегії, так і деструктивні стратегії, що можуть негативно впливати на психічний стан людини та її здатність справлятися зі стресом.

Високі бали за проблемно-орієнтованими стратегіями свідчать про те, що людина намагається конструктивно вирішувати проблеми, шукає шляхи виходу із ситуації та готова до дій.

Високі бали за емоційно-орієнтованими стратегіями можуть означати, що людина більше зосереджується на своїх емоціях і намагається справитися з внутрішнім стресом, але не завжди шукає рішення проблеми.

Високі бали за стратегіями уникання свідчать про те, що людина уникає проблем або ігнорує їх, що може призводити до накопичення стресу та розвитку негативних наслідків, таких як депресія чи адиктивна поведінка.

Перевагами методики є: універсальність, адже опитувальник можна використовувати для різних вікових груп (включаючи підлітків і дорослих) і в різних контекстах – як для клінічних досліджень, так і для профілактичних програм. Методика дозволяє вивчити різні аспекти копінг-поведінки людини та визначити її схильність до використання адаптивних або неадаптивних стратегій.

Опитувальник Р. Лазаруса активно використовується для діагностики в психотерапевтичній практиці, а також у дослідницьких проектах, спрямованих на вивчення адаптаційних стратегій у різних груп населення: школярів, студентів, працівників різних професій, пацієнтів медичних закладів. Методика може бути ефективною при роботі з підлітками, які зазнають стресу через труднощі в навчанні, сімейні проблеми чи соціальні

виклики, а також у дослідженнях копінг-стратегій у людей з ризиком розвитку адиктивної поведінки.

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса є ефективним інструментом для вивчення механізмів подолання стресу. Вона допомагає не лише діагностувати наявні копінг-стратегії, але й визначити, наскільки вони є конструктивними чи деструктивними, що важливо для розробки програм психологічної допомоги, особливо серед підлітків, схильних до алкогольної залежності.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Як ми зазначали раніше, у дослідженні представлено вибірку підлітків, оскільки цей період характеризується інтенсивним фізичним, психічним та соціальним розвитком, під час якого вони зіштовхуються з численними стресовими факторами та активно формують стратегії подолання. Підлітковий вік також є вирішальним з точки зору ризику розвитку адиктивної поведінки, зокрема вживання алкоголю. Вивчення копінг-стратегій у цій віковій групі допомагає виявити типові закономірності та визначити потенційні профілактичні й корекційні заходи для зниження ризику розвитку алкогольної залежності.

З метою дослідження рівня алкогольної залежності ми використали діагностичну методику «Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем». Пропонуємо перейти до аналізу результатів.

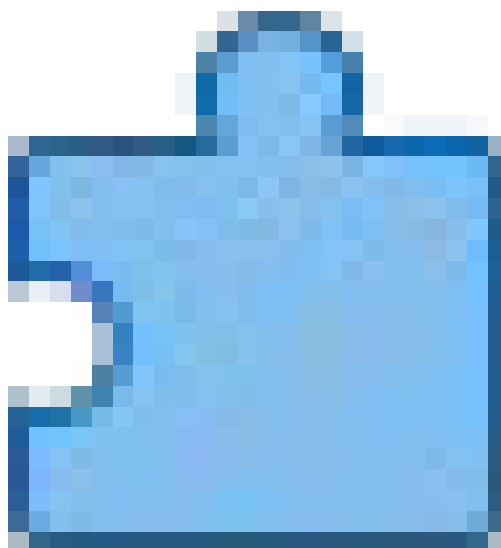


Рис.2.1 Розподіл опитуваних підлітків за рівнем схильності до алкогольної залежності

Таблиця 2.1

**Показники схильності до алкогольної залежності
(за методикою CAGE)**

Рівень схильності до алкогольної залежності	Хлопці		Дівчата	
	К-сть	%	К-сть	%
0-1 бал – низький рівень схильності	6	20.00%	11	36.67%
2 бали – середній рівень схильності	14	46.67%	13	43.33%
3-4 бали – високий рівень схильності	10	33.33%	6	20.00%

Проаналізувавши результати, ми встановили, що **низький рівень схильності до алкоголю (0-1 бал)**: характерний 17 підліткам (6 хлопцям та 11 дівчатам), у них не виявили жодних ознак проблем з алкоголем. Це свідчить про те, що вони не стикаються з труднощами, пов'язаними з вживанням алкоголю, або поки що не демонструють серйозних проблем.

Середній рівень схильності до алкоголю (2 бали): у 27 підлітків (14 хлопців та 13 дівчат), вони демонструють певну ймовірність розвитку алкогольної залежності. Такі люди потребують більш детального спостереження та профілактичних заходів.

Високий рівень схильності до алкоголю (3-4 бали): характерний 16 підліткам, серед яких 10 хлопців та 6 дівчат. Такі учні виявляють чіткі ознаки зловживання алкоголем і вимагають негайного втручання, включаючи психологічну допомогу.

Якщо розглянути результати стосовно гендерних відмінностей, то у дівчат переважає низький рівень схильності до алкогольної залежності, а у хлопців – середній, проте, високий рівень залежності переважає у хлопців.

Підлітки використовували різні копінг-стратегії для подолання стресу та негативних емоцій, які оцінювалися за 8 основними категоріями:

1. Конфронтація
2. Дистанціювання
3. Самоконтроль
4. Пошук соціальної підтримки
5. Прийняття відповідальності
6. Втеча-уникнення
7. Планування вирішення проблеми
8. Позитивне переосмислення

Розподіл використання копінг-стратегій у підлітків з різними рівнями схильності до алкогольної залежності:

1. Підлітки з високим рівнем схильності (16 осіб):

Деякі підлітки показали результати, що свідчать про здатність ними застосовувати одночасно декілька копінг-стратегій, отже отримані дані є такими:

- **Втеча-уникнення** – 12 підлітків (75%) активно використовують цю неадаптивну стратегію.
- **Дистанціювання** – 10 підлітків (62,5%) схильні до цієї стратегії.
- **Позитивне переосмислення** – лише 2 підлітки (12,5%) використовують цю адаптивну стратегію.
- **Конфронтація** – 8 підлітків (50%) показали схильність до використання цієї стратегії.
- **Самоконтроль** – 6 підлітків (37,5%) частково використовують цю стратегію.
- **Пошук соціальної підтримки** – 5 підлітки (28%) використовують цю стратегію.
- **Прийняття відповідальності** – 4 підлітків (21,25%) демонструють цю стратегію.
- **Планування вирішення проблеми** – 3 підлітки (18,75%) застосовують цю стратегію.



Рис. 2.2 Розподіл використання копінг-стратегій у групі підлітків з високою схильністю до алкогольної залежності

Отже, підлітки з високим рівнем схильності до алкогольної залежності найчастіше використовують стратегії: Втеча-уникнення (75%), Дистанціювання (62,5%), Конфронтація (50%).

Копінг-стратегія «втечі та уникнення» зустрічається з частотою 60% у осіб з високим рівнем схильності до алкогольної залежності. Дана копінг-стратегія характеризується уникненням проблемних ситуацій або емоцій через заперечення, відсторонення чи фантазування, замість активного пошуку рішень. У випадку людей з високим рівнем схильності до алкогольної залежності, ця стратегія може бути особливо вираженою. Алкоголь часто виступає способом тимчасового відволікання від стресу та

емоційного дискомфорту, дозволяючи людині уникати безпосереднього вирішення проблем.

Замість того щоб активно долати труднощі, людина, що використовує стратегію втечі-уникнення, може шукати швидке полегшення через ПАР, які допомагають тимчасово заглушити негативні емоції. Це створює ілюзію зменшення напруження, але не вирішує проблему, що з часом може посилювати залежність від речовин чи інших форм адикцій як засобів уникнення реальності. Тому така копінг-стратегія часто асоціюється з підвищеним ризиком розвитку алкогольної залежності, оскільки речовини стають основним способом зняття емоційної напруги та уникнення конфліктів чи стресових ситуацій.

Копінг-стратегія дистанціювання також зустрічається серед осіб з високим рівнем схильності до алкогольної залежності, з частотою у 27%, вона може характеризуватися кількома способами. Особи, які застосовують цю стратегію, схильні до заперечення проблем і емоційного відсторонення від труднощів. Вони можуть використовувати алкоголь як засіб втечі від реальності, намагаючись зменшити стрес або уникнути негативних переживань. А ще, дистанціювання часто супроводжується труднощами в регуляції емоцій. Люди, які не справляються з емоційними переживаннями через здорові механізми, можуть вдаватися до алкоголю як до способу самозаспокоєння або зняття напруги, що в свою чергу підвищує ризик розвитку залежності. Застосування стратегії дистанціювання може свідчити про недостатню готовність особи аналізувати свої проблеми і шукати конструктивні рішення. Це може призводити до накопичення стресу та незадоволеності, що ще більше стимулює вживання алкоголю як способу уникнення.

Дистанціювання може призводити до відчуження від соціального оточення, оскільки особа може уникати спілкування і підтримки. Відсутність соціальної підтримки збільшує ризик розвитку залежностей, оскільки людина

може шукати компанію у алкогольних напоях, щоб компенсувати відчуття самотності.

Таким чином, копінг-стратегія дистанціювання може сприяти розвитку алкогольної залежності через механізми уникнення, емоційної регуляції, низької здатності до вирішення проблем і соціальної ізоляції.

Копінг-стратегія конфронтація, що включає активне вирішення проблем і емоційне вираження, може бути пов'язана з високим рівнем схильності до алкогольної залежності з кількох причин: підлітки, які вдаються до конфронтації, можуть виявляти свої емоції інтенсивніше. Якщо вони не можуть знайти конструктивні способи справлятися з негативними емоціями, такими як стрес або тривога, це може призвести до вживання алкоголю як засобу для зняття напруги.

Хоча конфронтація може бути корисною в певних ситуаціях, деякі люди можуть використовувати цю стратегію недостатньо або виявляти її в агресивній формі, що може призвести до конфліктів. Це може сприяти зниженню соціальної підтримки та ізоляції, що, в свою чергу, збільшує ризик вживання алкоголю для самостійного заспокоєння.

Таким чином, хоча копінг-стратегія конфронтація може бути ефективною в деяких контекстах, її недостатнє або неправильне використання може підвищити ризик розвитку алкогольної залежності, особливо в умовах стресу чи труднощів.

2. Підлітки із середнім рівнем схильності (27 осіб):

- **Втеча-уникнення** – 14 підлітків (51,85%) використовують цю неадаптивну стратегію.
- **Дистанціювання** – 12 підлітків (44,44%) частіше використовують цю стратегію.
- **Позитивне переосмислення** – 11 підлітків (40,74%) застосовують цю адаптивну стратегію.

- **Конфронтація** – 10 підлітків (37,04%) користуються цією стратегією.
- **Самоконтроль** – 13 підлітків (48,15%) виявили схильність до самоконтролю.
- **Пошук соціальної підтримки** – 12 підлітків (44,44%) використовують цю стратегію.
- **Прийняття відповідальності** – 9 підлітків (33,33%) використовують цю стратегію.
- **Планування вирішення проблеми** – 10 підлітків (37,04%) застосовують цю стратегію.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Рис. 2.3 Розподіл використання копінг-стратегій у групі підлітків з середнім рівнем схильності до алкогольної залежності

Отже, у осіб з середнім рівнем схильності до алкогольної залежності переважають такі типи копінг-стратегій: Втеча-уникнення (52%), Самоконтроль (48,15%), Дистанціювання (44%), Пошук соціальної підтримки (44%) та Позитивне переосмислення (40,74%).

Копінг-стратегія «Втеча-уникнення» може бути пов'язана із середнім рівнем схильності до алкогольної залежності через механізми, які використовуються для справлення зі стресом і негативними емоціями. Особи, які застосовують цю стратегію, часто шукають способи уникнути конфліктів або емоційного дискомфорту, що може проявлятися в різних формах, зокрема через вживання алкоголю.

При середньому рівні схильності до алкогольної залежності людина може використовувати алкоголь як інструмент для полегшення стресу, проте не на постійній основі. У таких випадках алкоголь може слугувати як засіб для відволікання від проблем, але не стає основним способом уникнення. Наприклад, підліток може вживати алкоголь у соціальних ситуаціях або під час стресових періодів, але при цьому все ще здатний звертатися до інших, більш адаптивних стратегій подолання, таких як обговорення проблем з друзями або вирішення їх через планування.

Таким чином, хоча стратегія «втечі-уникнення» може тимчасово полегшувати емоційне напруження, вона може створювати ризик розвитку алкогольної залежності, якщо особа починає все частіше вдаватися до алкоголю замість активного вирішення проблем. Це формує циклічний процес, у якому уникнення через алкоголь веде до нових стресових ситуацій, що знову підштовхує до його вживання.

Майже половина підлітків із середнім рівнем схильності демонструють використання стратегії самоконтролю, яка полягає в придушенні емоцій і підтримці контролю над поведінкою. Самоконтроль може бути як адаптивним, так і неадаптивним залежно від інтенсивності його використання. Хоча самоконтроль може допомогти зберегти рівновагу в стресових ситуаціях, надмірне пригнічення емоцій без конструктивного

вирішення проблем може призводити до накопичення внутрішньої напруги, що підвищує ризик використання алкоголю як способу зняти цей стрес.

Підлітки із середнім рівнем схильності до алкогольної залежності також часто використовують стратегію дистанціювання, яка передбачає зниження значущості проблеми або емоційного залучення в ситуацію через раціоналізацію або знецінення. Хоча цей метод допомагає уникнути глибоких переживань, його регулярне використання може створювати бар'єр між особистістю та реальністю, що збільшує ймовірність використання алкоголю як засобу подолання нерозв'язаних внутрішніх конфліктів або стресових ситуацій.

Приблизно така ж кількість підлітків із середнім рівнем схильності звертається до оточуючих у пошуках емоційної, інформаційної або практичної підтримки. Ця стратегія є адаптивною та свідчить про бажання отримати допомогу і поради від інших людей. У підлітків із середньою схильністю до алкогольної залежності активний пошук соціальної підтримки може відігравати позитивну роль, знижуючи ризик розвитку залежності, оскільки вони намагаються знайти здорові способи вирішення проблем у взаємодії з іншими людьми.

Позитивне переосмислення передбачає зміну ставлення до проблеми, розглядаючи її як можливість для особистісного зростання або розвитку. Підлітки із середньою схильністю до алкоголізації, які використовують цю стратегію, демонструють здатність філософськи переосмислити ситуацію та знайти в ній позитивні аспекти. Це допомагає їм зберігати емоційну стабільність і знижує ймовірність вживання алкоголю як способу вирішення проблем. Хоча цю стратегію використовують менше підлітків порівняно з іншими, вона відіграє важливу роль у профілактиці залежностей.

3. Підлітки з низьким рівнем схильності (17 осіб):

- **Втеча-уникнення** – лише 4 підлітки (23,53%) використовують цю стратегію.
- **Дистанціювання** – 3 підлітки (17,65%) частково застосовують цю стратегію.
- **Позитивне переосмислення** – 14 підлітків (82,35%) активно використовують цю адаптивну стратегію.
- **Конфронтація** – 5 підлітків (29,41%) користуються цією стратегією.
- **Самоконтроль** – 12 підлітків (70,59%) демонструють високий рівень самоконтролю.
- **Пошук соціальної підтримки** – 11 підлітків (64,71%) активно шукають соціальну підтримку.
- **Прийняття відповідальності** – 8 підлітків (47,06%) використовують цю стратегію.
- **Планування вирішення проблеми** – 12 підлітків (70,59%) застосовують цю стратегію.

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Рис. 2.4 Розподіл використання копінг-стратегій у групі підлітків з низьким рівнем схильності до алкогольної залежності

Отже, у підлітків з низьким рівнем схильності до алкогольної залежності найчастіше зустрічаються такі копінг-стратегії: Позитивне переосмислення (82,35%), Планування вирішення проблем (70,59%), Самоконтроль (70,59%), Пошук соціальної підтримки (65%) та Прийняття відповідальності (47%).

У підлітків із низьким рівнем схильності до алкогольної залежності найбільш поширеними копінг-стратегіями є адаптивні форми поведінки, спрямовані на ефективне вирішення проблем і саморегуляцію. Ось як проявляються ці стратегії:

Позитивне переосмислення (82,35%). Ця стратегія є найбільш характерною для підлітків із низькою схильністю до алкоголізму. Вони

активно використовують позитивне переосмислення як спосіб долати труднощі, розглядаючи проблемні ситуації як можливість для особистісного розвитку та навчання. Такий підхід допомагає зменшувати негативні емоції та знижує потребу в шкідливих методах зняття стресу, таких як алкоголь. Висока частота застосування цієї стратегії свідчить про здатність підлітків знайти в проблемах позитивні моменти і мотивувати себе до зростання, що знижує ризик розвитку залежності.

Більшість підлітків із низьким рівнем схильності до алкогольної залежності схильні до ретельного аналізу ситуацій і планування дій для подолання труднощів. Вони обирають раціональний підхід до вирішення проблем, формуючи послідовні стратегії та враховуючи доступні ресурси. Це свідчить про їхню здатність брати відповідальність за свої дії та вирішувати ситуації, не звертаючись до деструктивних поведінкових патернів. Планування дозволяє зменшити стрес і контролювано реагувати на проблеми, що знижує ризик використання алкоголю як засобу уникнення.

Самоконтроль у цих підлітків виражається у здатності контролювати свої емоційні реакції та не дозволяти імпульсам впливати на їхню поведінку. Вони намагаються тримати свої емоції під контролем і не дозволяти стресовим факторам сильно впливати на їхні рішення. Ця стратегія допомагає уникати ризикованої поведінки, включаючи зловживання алкоголем, оскільки підлітки більш схильні до збереження внутрішньої стабільності та дисципліни.

Пошук соціальної підтримки (65%). Ця стратегія є важливою для підлітків із низькою схильністю до алкоголізму, оскільки вони активно звертаються до оточуючих у пошуках допомоги, підтримки, поради або співчуття. Висока орієнтація на соціальну взаємодію дозволяє їм отримувати емоційну підтримку від друзів, родини або вчителів, що сприяє зниженню рівня стресу. Завдяки цьому вони менше схильні до використання алкоголю як способу полегшення негативних переживань, оскільки мають інші ефективні ресурси для справляння зі складними ситуаціями.

Прийняття відповідальності. Хоча ця стратегія використовується рідше, майже половина підлітків із низьким рівнем схильності до алкоголю демонструють здатність визнавати свою відповідальність за виникнення та вирішення проблем. Вони схильні до саморефлексії, аналізу власних дій і розуміння зв'язку між своїми вчинками та їхніми наслідками. Це дає їм можливість більш відповідально підходити до життєвих викликів і не вдаватися до уникнення проблем за допомогою алкоголю.

У підлітків із низьким рівнем схильності до алкогольної залежності переважають адаптивні копінг-стратегії, такі як позитивне переосмислення, планування вирішення проблем, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Ці стратегії дозволяють їм ефективно справлятися з труднощами, знижуючи ризик розвитку залежності від алкоголю. Прийняття відповідальності також відіграє важливу роль, сприяючи більш конструктивній поведінці та підвищенню саморефлексії.

Для обчислення відсоткового розподілу використання кожної копінг-стратегії серед підлітків із різними рівнями схильності до алкогольної залежності було підраховано кількість підлітків у кожній групі, які демонстрували високі бали за кожною стратегією. Результати відсотків було отримано шляхом поділу кількості підлітків, які застосовують відповідну стратегію, на загальну кількість підлітків у групі.

На основі даних обрахунків ми можемо зробити висновки, що підлітки з **високим рівнем схильності** до алкогольної залежності значно частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, зокрема «Втеча-уникнення» та «Дистанціювання» та «Конфронтація».

Підлітки з **низьким рівнем схильності** більш схильні до адаптивних копінг-стратегій, таких як «Позитивне переосмислення», «Планування вирішення проблем», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки».

Для перевірки зв'язку між рівнем схильності до алкогольної залежності та використанням певних копінг-стратегій було проведено **кореляційний**

аналіз (коефіцієнт Спірмена), оскільки дані про схильність до алкоголізму та використання копінг-стратегій є ранговими.

Першим кроком було отримання даних із двох джерел:

- рівень схильності до алкогольної залежності (вимірний за допомогою опитувальника CAGE).
- використання копінг-стратегій (оцінено на основі опитувальника Р. Лазаруса і С. Фолкмана).

Для кожного підлітка було зафіксовано:

- рівень схильності до алкогольної залежності (від 1 до 3: низький, середній, високий).
- оцінки використання різних копінг-стратегій, таких як втеча-уникнення, самоконтроль, дистанціювання, пошук соціальної підтримки та ін.

Ранжування даних:

Наступним етапом було ранжування даних, яке є ключовим елементом методу Спірмена. Кожному значенню змінної присвоюється ранг — позиція у впорядкованому списку значень.

Ранжування рівня схильності до алкогольної залежності. Значення рівня (низький, середній, високий) були перетворені в ранги 1, 2 та 3 відповідно:

- низький рівень отримав ранг 1.
- середній рівень отримав ранг 2.
- високий рівень отримав ранг 3.

Ранжування копінг-стратегій. Оцінки частоти використання кожної з копінг-стратегій були перетворені на ранги окремо для кожного підлітка. Якщо кілька підлітків мали однакову частоту використання певної стратегії, їм присвоювався середній ранг.

Процес підрахунку. Для кожної пари змінних (наприклад, «рівень схильності до алкогольної залежності» та «використання стратегії втеча-

уникнення») розраховувалися різниці рангів і застосовувалася формула Спірмена для обчислення коефіцієнта кореляції:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

- ρ — коефіцієнт кореляції Спірмена;
- d_i — різниця між рангами для кожного пари даних;
- n — кількість спостережень (у нашому випадку — кількість підлітків).

Процедура обчислення:

1. Для кожної підлітки підраховувалася різниця рангів між двома змінними (наприклад, рівнем схильності до алкоголю та частотою використання стратегії втеча-уникнення).
2. Кожна різниця рангів d_i підносилася до квадрата d_i^2
3. Сумувалися всі значення d_i^2
4. Результат обґрунтовували у формулі для обчислення коефіцієнта кореляції ρ .

Процедура обчислення: для кожного підлітка підраховувалася різниця рангів між двома змінними (наприклад, рівнем схильності до алкоголю і частотою використання стратегії втеча-уникнення).

Отримані значення коефіцієнтів кореляції варіювалися в межах від -1 до 1:

- значення ($\rho = 1$) свідчить про ідеальну позитивну кореляцію (пряма залежність: чим вище схильність до алкоголю, тим частіше підліток використовує певну стратегію).

- значення ($\rho = -1$) свідчить про ідеальну негативну кореляцію (обернена залежність: чим нижче схильність, тим частіше використовується стратегія).

- значення ($\rho = 0$) свідчить про відсутність кореляції (немає взаємозв'язку між змінними).

На основі отриманих коефіцієнтів кореляції для різних пар змінних було виявлено, що підлітки з високим рівнем схильності до алкогольної залежності частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як втеча-уникнення та дистанціювання. Натомість підлітки з низькою схильністю більше покладаються на адаптивні стратегії, зокрема позитивне переосмислення та пошук соціальної підтримки.

Кореляційний аналіз за Спірменом дозволив встановити наявність значущих зв'язків між схильністю підлітків до алкогольної залежності та їхньою схильністю до використання різних копінг-стратегій.

Основні результати кореляційного аналізу:

- **Позитивне переосмислення** має **негативний зв'язок** з рівнем схильності до алкогольної залежності ($r = -0,63$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем схильності частіше використовують цю стратегію.
- **Втеча-уникнення** має **позитивний зв'язок** з рівнем схильності до алкогольної залежності ($r = 0,71$, $p < 0,01$), тобто підлітки з високим рівнем схильності частіше вдаються до цієї неадаптивної стратегії.
- **Планування вирішення проблеми** має слабку негативну кореляцію з рівнем схильності до алкогольної залежності ($r = -0,38$, $p < 0,05$), що свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем схильності частіше планують вирішення проблем.

Позитивне переосмислення є важливою адаптивною стратегією, яку частіше використовують підлітки з низьким рівнем схильності до алкогольної залежності. Втеча-уникнення є найбільш характерною для підлітків з високим рівнем схильності до алкоголізму і пов'язана з високим рівнем емоційного уникання проблем. Планування вирішення проблеми є стратегією, яка частіше використовується підлітками з середнім або низьким рівнем схильності.

Отже, ми проаналізували результати нашого емпіричного дослідження рівня схильності до алкогольної залежності, а також – використання копінг-

стратегій. Отримані результати вказують на тенденцію до заміни дезадаптивнихкопінг-стратегій на адаптивні в залежності від схильності підлітків до алкогольної залежності. Проте, важливо розуміти, що підлітки з високим рівнем схильності до алкоголю потребують психологічної допомоги, а також підтримки з боку педагогів та дорослих.

Ці результати можуть бути основою для розробки профілактичних програм, спрямованих на навчання підлітків конструктивних стратегій подолання стресу, щоб знизити ризик розвитку алкогольної залежності.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ, СХИЛЬНИМ ДО АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1 Психологічний тренінг як ефективний метод психокорекції непродуктивних копінг-стратегій підлітків, з високою схильністю до алкогольної залежності

Психологічний тренінг використовується для розвитку навичок саморозуміння, рефлексії, зміни ставлення до себе, самопізнання, саморегуляції, підвищення емоційної гнучкості, поліпшення соціальної адаптації учасників, а також для поглиблення особистого досвіду та розуміння поведінки інших людей. На основі результатів проведеного діагностичного дослідження нами був розроблений соціально-психологічний тренінг.

Основна мета програми – розвиток навичок продуктивного подолання стресу (копінгу) у підлітків, схильних до алкогольної залежності, формування альтернативних стратегій, спрямованих на здорову поведінку, забезпечення можливостей для підняття самооцінки особистості, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів, розвиток комунікативних навичок.

Завдання тренінгу:

1. Підвищення усвідомлення підлітками власних емоцій і проблемних ситуацій.
2. Розпізнавання непродуктивних копінг-стратегій, таких як вживання алкоголю.
3. Формування нових, здорових стратегій подолання стресу.
4. Розвиток емоційної саморегуляції, адекватної самооцінки та стресостійкості.
5. Зміцнення навичок спілкування та пошуку підтримки у складних ситуаціях.

Розглянемо детальніше методи, які використовують у психологічному тренінгу:

Груповий метод роботи сприяє підвищенню інтенсивності та стійкості змін, що відбуваються, дозволяючи максимально використовувати потенціал кожного учасника[9].

Вибір методів залежить від таких об'єктивних факторів, як кількість учасників, їх вік, стать, рівень освіти, особливості поведінки, психологічні проблеми, цілі групи, етап розвитку групи, динаміка взаємодії та тривалість занять. Основні методи групової роботи з учасниками мають наступні характеристики:

- груповий метод сприяє більш інтенсивним і стійким змінам, використовуючи потенціал кожного учасника. Наприклад, учасники тренінгу комунікативних навичок відзначають, що важливою складовою розвитку цих умінь є уявне моделювання своєї поведінки в різних ситуаціях. Хоча не завжди ці моделі реалізуються в реальності, вони формують "поведінкові заготовки", які можуть бути використані в інших ситуаціях. Будь-яка ситуація, що виникає у групі, може стати зразком для аналогічних ситуацій поза межами тренінгу. Групова дискусія є методом організації спілкування між учасниками, під час якого відбувається колективне обговорення проблеми з метою досягнення спільної думки. Така форма взаємодії дозволяє порівняти різні позиції, подивитися на проблему з різних сторін, знизити опір новій інформації та посилити згуртованість групи завдяки взаємній рефлексії й аналізу особистих переживань, що сприяє відкритості учасників [25].

- рольова гра. Ігрові методи, такі як ситуаційно-рольові, дидактичні, творчі, організаційно-діяльнісні та ділові ігри, є одними з найпоширеніших у груповій роботі та добре працюють на різних етапах розвитку групи. Ці методи ефективні для навчання, проте потребують ретельної підготовки та організації для досягнення позитивного результату.

- аналіз конкретних ситуацій використовується як дослідницький інструмент для вивчення проблем, оцінки й прийняття рішень. Його перевага

полягає в тому, що цей метод простий в організації та водночас дає високі результати. Він стимулює звернення до досвіду інших і мотивацію до здобуття теоретичних знань. Використовуються два типи ситуацій:

- "тут і зараз" — аналіз того, що сталося в групі з її учасниками.

- "там і тоді" — ситуації з особистого або професійного життя, які важливі для учасників.

- мозковий штурм — метод обговорення, що стимулює креативне мислення й пошук різноманітних рішень. Його можна проводити як у загальній групі, так і в малих підгрупах. Мозковий штурм має кілька переваг:

- розвиває креативність, спонукаючи до генерації нових ідей;

- покращує групову динаміку, активізуючи участь усіх членів і сприяючи згуртованості;

- вдосконалює комунікативні навички, допомагаючи висловлювати свої думки в групі;

- забезпечує різноманітність рішень, дозволяючи розглянути проблему з різних кутів [25].

Отже, мозковий штурм є ефективним методом у психологічному тренінгу, що сприяє розвитку креативного мислення, покращенню групової динаміки та пошуку оптимальних рішень.

Перейдемо до більш детального опису корекційної програми. Кількість учасників: 8 – 12 підлітків.

Кількість занять: 7, які проводяться 1 раз в тиждень.

Тривалість заняття: 1 година.

Структура тренінгової програми
«Ефективні стратегії поведінки у стресі»

Таблиця 3.1

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
1.	Знайомство	Ознайомлення учасників із програмою тренінгу, встановлення довірчих стосунків, створення безпечного середовища для роботи.	Вправа «Моя буква» Вправа на очікування Правила групи Інформаційне повідомлення: «Копінг-стратегії», обговорення Вправа руханка Арттерапевтична вправа «Двостороння мандала» Рефлексія заняття Обговорення очікувань Підведення підсумків
2.	Самопізнання та саморозкриття	Розкриття власного Я, формування мотивації до самопізнання, допомогти учасникам усвідомити свої звички та непродуктивні стратегії подолання стресу.	Привітання: Актуалізація попереднього заняття Вправа на очікування Повторення правил групи Вправа: "Детектив звичок" Вправа «Я пишаюся собою за те, що...» Підведення підсумків Прощання
3.	«Формування альтернативних копінг-стратегій»	Ознайомити підлітків із продуктивними стратегіями подолання стресу та допомогти впровадити їх у повсякденне життя.	Привітання: Вправа на очікування Інформаційне повідомлення: Інформаційне повідомлення: тривожність, копінг-стратегії у боротьбі з нею. Вправа «Зате» Вправа: "Скринька інструментів для боротьби зі стресом" Рефлексія заняття Завершальна вправа
4.	Позитивна самооцінка самооцінки	Становлення позитивного самоставлення та	Привітання Вправа на очікування Вправа "Чарівний стілець"

		адекватної самооцінки, пошук своїх сильних сторін, опір на них	Міні-бесіда «Самооцінка» Вправа «Досягнення року» Рефлексія заняття. Вправа на визначення очікування: Прощання.
5.	Розвиток соціальних навичок та пошуку підтримки	Формування навичок ефективної комунікації та вміння шукати підтримку у складних ситуаціях.	Привітання: Знайомство. " Я такий, як я хочу." Вправа на очікування «Зоряне небо» "Синтез думок" та " Дерево рішень" Вправа «Моя історія». Мозковий штурм «Вислухай — поверни» Вправа «Спілкуватися – це здорово!» Рефлексія заняття Вправа на справдження очікування «Зоряне небо»
6.	Емоції, як їх проявляти	Розвиток емоційного інтелекту, розуміння власних емоцій, вміння їх проявляти, розвиток стресостійкості	Привітання Вправа на очікування Мозковий штурм «Емоції» Обговорення особливостей прояву емоцій Релаксація «Всередині нас» Арт-терапевтична вправа «Музика моєї душі» Супервізія заняття Підведення підсумків. Вправа на очікування
7.	Узагальнення	Підбиття підсумків тренінгових занять	Привітання Вправа на очікування «Пантоміма» Вправа «Цінність мого «Я» Вправа «Геній» Рольова гра: «Співбесіда» Вправа «Дій!» Прощання.

При розробці тренінгу ми врахували ключові принципи, які забезпечують його ефективність та продуктивність:

1. Принцип активності. Учасники активно залучаються до спеціально створених завдань, що можуть включати рольові ігри, виконання вправ, або спостереження за діями інших відповідно до певного плану. Активність підвищується, коли учасники отримують настанову бути готовими включитися в роботу в будь-який момент.

2. Принцип дослідницької (творчої) позиції. Під час тренінгу учасники мають можливість усвідомлювати, відкривати та досліджувати ідеї й закономірності, відомі з психології, а також власні ресурси та можливості. Для цього ми будемо використовувати такі методи, як мозковий штурм, кейс-метод, інформаційні блоки та відкриті запитання [32].

3. Принцип усвідомлення поведінки (об'єктивації). Учасники тренінгу поступово переходять від імпульсивної до усвідомленої поведінки, що дозволяє коригувати процес роботи. Зворотний зв'язок є універсальним інструментом усвідомлення поведінки, і важливою частиною тренінгу є створення умов для його ефективного отримання. Після кожної вправи ми будемо обговорювати результати, аналізувати труднощі та шукати шляхи їх подолання, а також приділяти увагу зворотному зв'язку в кінці кожного заняття.

4. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування. Це спілкування, в якому враховуються інтереси, почуття та емоції кожного учасника, підкреслюється цінність особистості. Впровадження цього принципу сприятиме створенню в групі атмосфери безпеки, довіри та відкритості, що дозволить учасникам експериментувати з поведінкою без страху помилитися. Цей принцип тісно пов'язаний із принципом творчої і дослідницької позиції учасників [35].

При формуванні групи важливо дотримуватися двох основних принципів:

- 1) Принцип добровільності;
- 2) Принцип інформованої участі – учасники мають заздалегідь знати про процеси та можливі зміни, що відбуватимуться в ході тренінгу, тому

передбачена попередня розмова, де пояснюються цілі та очікувані результати[34].

3.2 Психологічні рекомендації для працівників навчальних закладів, з метою діагностики та можливості втручання задля ранньої превенції алкоголізації серед підлітків.

Підлітковий вік вважається періодом бунту та ризиків. Батьки, вчителі та сусіди часто відзначають, що дитина, яка ще нещодавно була слухняною та милим, стає різкою та може поводити себе небезпечно. Щомісяця на екранах телевізорів і в гаджетах можна побачити десятки випадків ризикованої поведінки підлітків, що іноді можуть загрожувати їхньому життю.

Однак варто звернути увагу на інші аспекти. Ризиковані вчинки підлітка можуть свідчити про імпульсивність або деструктивну поведінку. Відокремити одну від іншої іноді важко, оскільки в обох випадках йдеться про небезпеку та загрозу здоров'ю дитини. Імпульсивна поведінка, як правило, є малосвідомою, проявляється швидко і зазвичай є результатом тиску з боку оточення підлітка в певних ситуаціях [7].

Деструктивна поведінка, навпаки, охоплює руйнівні дії підлітка, які можуть бути спрямовані на самого себе або на зовнішній світ і проявлятися в агресії, гніві чи ворожості. Головною рисою деструктивної поведінки є її руйнівний характер, що торкається стосунків, злагоди, здоров'я, успіху, дружби, а також фізичних об'єктів.

Існує два основні типи деструктивної поведінки, які відрізняються своїми цілями.

Перший тип – це зовнішня деструктивна поведінка, що має на меті порушення соціальних норм (моральних, етичних, культурних), прийнятих у суспільстві. Зазвичай такий тип поведінки класифікується як асоціальний. У цьому випадку деструктивна поведінка підлітка може стати джерелом підвищеної небезпеки не лише для нього, а й для його оточення та суспільства в цілому.

Другий тип – внутрішня деструктивна поведінка, що призводить до саморуйнації та дезінтеграції особистості. Хоча цей тип поведінки може дати підліткові короточасне полегшення, він заважає йому вести життя, що забезпечує благополуччя [2].

Прояви внутрішньої деструктивної поведінки включають:

- Зловживання алкоголем, наркотиками та курінням;
- Розлади харчової поведінки (переїдання, голодування, недоїдання);
- Ризиковані дії (зацепінг, паркур тощо);
- Надмірна модифікація власного тіла (татування, пірсинг, самопошкодження);
- Патологічна пристрасть до комп'ютерних та азартних ігор;
- Імпульсивна і ризикована сексуальна поведінка (безладні статеві стосунки, проституція тощо);
- Самоушкодження (різання, висмикування волосся, опіки);
- Спроби самогубства (навмисне позбавлення себе життя).

Алкоголізація серед підлітків є серйозною проблемою, яка вимагає уваги та активних дій з боку працівників навчальних закладів [2].

Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти в діагностиці та втручанні з метою ранньої превенції:

1. Проведення регулярних оцінок ризику

Опитування та анкетування: запровадьте анонімні опитування серед учнів для виявлення рівня вживання алкоголю та інших психоактивних речовин. Це допоможе виявити проблеми на ранніх стадіях.

Спостереження за поведінкою: приділяйте увагу змінам у поведінці учнів, таким як підвищена агресивність, зміни в успішності або соціальних відносинах [2].

2. Освітні програми

Просвітницька діяльність: організуйте тренінги та семінари для учнів і їх батьків про наслідки вживання алкоголю, зокрема про фізичні, психологічні та соціальні ризики.

Розвиток критичного мислення: викладайте матеріали, які допомагають підліткам розвивати критичне мислення щодо алкоголю та його наслідків, формуючи здорові переконання [2].

3. Психологічна підтримка

Індивідуальні консультації: пропонуйте учням можливість звернутися за допомогою до психолога або консультанта, щоб обговорити їхні переживання, проблеми з алкоголем або вплив соціального тиску.

Групова терапія: створіть групи підтримки для учнів, які можуть ділитися своїм досвідом і отримувати підтримку однолітків [2].

4. Співпраця з батьками

Регулярні зустрічі: організуйте зустрічі з батьками для обговорення важливості моніторингу поведінки своїх дітей та відкритого спілкування про алкогольні проблеми.

Інформування про ресурси: надавайте батькам інформацію про доступні ресурси, такі як курси або консультації, які можуть допомогти їм впоратися з проблемами, пов'язаними з алкоголем.

5. Створення позитивного середовища

Формування здорової культури: заохочуйте участь у здорових і активних дозвіллях, таких як спорт, мистецтво, волонтерство, щоб підлітки мали альтернативу алкоголю.

Підтримка комунікації: створіть атмосферу довіри в навчальному закладі, де учні можуть відкрито обговорювати свої переживання і отримувати підтримку від вчителів та однолітків.

6. Виявлення та інтервенція

Навчання персоналу: проводьте тренінги для вчителів та працівників закладів про способи виявлення ознак вживання алкоголю та методи втручання.

Протоколи дій: розробіть чіткі протоколи для вчителів про те, як діяти в разі виявлення проблеми алкоголізації у учнів, включаючи етапи втручання та залучення батьків.

Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища для підлітків є ключовим у боротьбі з алкоголізацією. Своєчасна діагностика та втручання можуть суттєво знизити ризик вживання алкоголю серед молоді. Співпраця між навчальними закладами, батьками та суспільством в цілому може привести до позитивних змін у житті підлітків[7].

ВИСНОВКИ

Проблема стресу тісно пов'язана з копінг-поведінкою, яку визначають як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, що людина докладає для подолання специфічних внутрішніх та/або зовнішніх вимог, які викликають сильне напруження або перевищують її ресурси.

Ми здійснили теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків з високою схильністю до алкогольної залежності.

Ми розкрили теоретико-методологічні основи дослідження феномену копінг-стратегії в психологічній науці. Копінг розглядається як безперервний процес взаємодії між людиною та її оточенням, а копінг-стратегії визначаються як способи подолання та регулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем. Основними елементами копінгу є нові інтерпретації стосунків між особистістю та оточенням, процеси медіації (когнітивна оцінка) та результати цього процесу.

Дане поняття охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, які спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем. Кожен з цих аспектів виконує специфічну роль. Когнітивні зусилля орієнтовані на аналіз проблеми, розробку плану дій та пошук альтернативних рішень. Емоційні зусилля допомагають людині управляти своїми переживаннями та шукати емоційну підтримку від оточуючих. Поведінкові зусилля дозволяють досягати бажаних результатів.

Нами було розглянуто психологічні особливості підлітків та проблематику адиктивної особистості в психології. Нами було здійснено обґрунтування психологічних особливостей осіб підліткового віку. Підлітковий вік — це період значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін, що відбуваються в житті особистості. В цей період зростає самоствердження та формується самоідентифікація. Підлітки починають створювати свою власну ідентичність, експериментують зі стилями

поведінки та вигляду. Крім того, вони починають формувати своє бачення майбутнього, розглядають можливості для освіти та професійного розвитку.

Ми провели емпіричне дослідження особливостей копінг-стратегій підлітків схильних до алкогольної залежності. У нашому емпіричному дослідженні взяли участь 60 підлітків, віком від 14 до 16 років, які перебувають на різних етапах соціального розвитку і можуть мати різний рівень схильності до алкогольної залежності. Підлітковий вік вибраний не випадково, оскільки цей період є критичним для формування поведінкових стратегій та розвитку механізмів подолання стресових ситуацій. Також саме в цей період підлітки схильні до ризикової поведінки, включаючи експерименти з алкоголем.

Дослідження проводилося в Львівській Лінгвістичній Гімназії та Середній загальноосвітній школі №72, загальна кількість учасників становить 60 підлітків, серед яких 30 хлопців та 30 дівчат.

Ми використали 2 діагностичні методики: «Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем» та опитувальник «КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ» Р. Лазаруса. Пропонуємо детальніше розглянути особливості використання кожного з діагностичних інструментів.

Ми проаналізували результати нашого емпіричного дослідження рівня схильності до алкогольної залежності, а також – використання копінг-стратегій.

Ми встановили, що низький рівень схильності до алкоголю характерний 17 підліткам. Середній рівень схильності до алкоголю у 27 підлітків, вони демонструють певну ймовірність розвитку алкогольної залежності. Такі люди потребують більш детального спостереження та профілактичних заходів. Високий рівень схильності до алкоголю характерний 16 підліткам, такі учні виявляють чіткі ознаки зловживання алкоголем і вимагають негайного втручання, включаючи психологічну допомогу.

У підлітків з низьким рівнем схильності до алкогольної залежності найчастіше зустрічаються такі копінг-стратегії: Позитивне переосмислення,

Планування вирішення проблем, Самоконтроль, Пошук соціальної підтримки та Прийняття відповідальності.

Підлітки з високим рівнем схильності до алкогольної залежності значно частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії, зокрема «Втеча-уникнення» та «Дистанціювання» та «Конфронтація».

Для перевірки зв'язку між рівнем схильності до алкогольної залежності та використанням певних копінг-стратегій було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена), оскільки дані про схильність до алкоголізму та використання копінг-стратегій є ранговими.

Кореляційний аналіз за Спірменом дозволив встановити наявність значущих зв'язків між схильністю підлітків до алкогольної залежності та їхньою схильністю до використання різних копінг-стратегій.

Отримані результати вказують на тенденцію до заміни дезадаптивних копінг-стратегій на адаптивні в залежності від схильності підлітків до алкогольної залежності. Проте, важливо розуміти, що підлітки з високим рівнем схильності до алкоголю потребують психологічної допомоги, а також підтримки з боку педагогів та дорослих.

Також ми створили тренінгову програму щодо психокорекції непродуктивних копінг-стратегій підлітків, схильних до алкогольної залежності. Основна мета програми – розвиток навичок продуктивного подолання стресу (копінгу) у підлітків, схильних до алкогольної залежності, формування альтернативних стратегій, спрямованих на здорову поведінку, забезпечення можливостей для підняття самооцінки особистості, розвиток навичок саморегуляції емоційних станів, розвиток комунікативних навичок.

Нами було запропоновано психологічні рекомендації для працівників навчальних закладів, з метою діагностики та можливості втручання задля ранньої превенції алкоголізації серед підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013 №4 (21).
2. Бігун Н. І. Б59 Профілактична робота в практичній психології: навчально-методичний комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. 96 с.
3. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 25-26 листопада 2020 року. Тернопіль : ТНТУ, 2020. Том 2. С. 168–169.
4. Борисенко Я. С. Особливості прояву копінг-стратегій професійної стійкості психологів-практиків. Дипломна робота. Харків, 2021. 78 с.
5. Боснюк, В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2011. №. 41. С. 33-42.
6. Дідух, М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис... канд. психол. наук : 19.00.06; Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
7. Журавель, Т., Іванюк, І., Лехолетова, М., Лютий, В., Лях, Т., Пашко, Н., Соловйова, В., Сорокіна, О., Спіріна, Т., Суліцький, В., Удовенко, Ю., Чепенко, О., Чуйко, О., Швед, О., & Янковець, В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків. Київ : Видавництво ФО-П Буря О.Д., 2022. 144 с.
8. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка*. Луцьк, 1999. С. 105-111.

9. Загальні тренінгові методи : лекція.
URL :http://elr.tnpu.edu.ua/pluginfile.php/77920/mod_resource/content/1/Inform.mat/Metody.pdf (дата звернення: 17.07.2024).
10. Запорожченко О. Психологічні особливості адиктивної поведінки підлітків. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи*. Львів, 2021. С. 36-40.
11. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій : монографія. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
12. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
13. Крамар Н., Свідерська Г. М. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль, 2018. №. 29. С. 68–70.
14. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. №. 16, книга 2*. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. С. 222-231.
15. Максименко С. Д. Науково-психологічні основи формування особистості. *Рідна школа*. 2001. № 11. С. 27-31
16. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4–14.
17. Методичне забезпечення оцінки копінг-стратегій :
https://stud.com.ua/125007/psihologiya/metodichne_zabezpechennya_otsinki_koping_strategiy (дата звернення: 17.07.2024).
18. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-*

практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС: 22 лютого 2013 р. // упоряд. М. П. Козирєв. Львів : Ліга-Прес, 2013. 90 с.

19. Опитувальник CAGE – для виявлення зловживання алкоголем https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA-CAGE_%D0%97%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C.pdf (дата звернення: 20.04.2024).

20. Пеньковська Н. Ю. Роль самооцінки у формуванні особистості дитини. Тернопіль : Початкова школа. 2012. №10. С. 16–22

21. Предко В. В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 64-72.

22. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. № 1(38). С. 233-237

23. Рибалка В. В. Психологія праці особистості: навчально-методичний посібник. Київ : КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2006. 60 с.

24. Світлична С. П. Особливості розвитку особистості та образу «Я» у дошкільників. *Педагогіка та психологія*. Вип. 20. 2009. С. 127–134.

25. Семенченко І. І. Використання арт-терапії у роботі практичного психолога та соціального педагога. *Методичні рекомендації*. Ратне, 2017. 162 с.

26. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Просвіта, 2011. 416 с.

27. Словник української мови: в 11 томах. Том 9, 1978. С.751.

28. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка як проблема сучасної психології. http://www.interklasa.pl/portal/dokumenty/ridna_mowa_uk/index.php?page=rm32_05(дата звернення: 16.07.2024).
29. Торохтій В. С. Методика діагностики психологічного здоров'я сім'ї. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. №9. С. 30–35
30. Федорчук В. М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача». Кам'ян.-Подільський держ. ун-т. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2003. 240 с.
31. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України, 2014. № 23. С.663-676.
32. Характеристика різних видів ігор, які застосовують у практиці соціально-психологічного тренінгу : реферат.URL:https://pidruchniki.com/90395/sotsiologiya/harakteristika_riznih_vi_div_igor_zastosovuyut_praktitsi_sotsialno-psihologichnogo_treningu(дата звернення: 7.08.2024).
33. Хоріна О.І. Групова рефлексія як чинник вибору старшокласниками копінг стратегій. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2012. №. 30 (33). 338 с.
34. Хохліна О. П. Методологічні й теоретичні основи психології : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2014. 231 с.
35. Хохліна О. П. Проблема методологічних принципів психології. *Юридична психологія*. 2015. №2. С. 5-25.
36. Шебанова, В. І. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. №. 39. С. 368–379.

37. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping : Exploratory analyses. 1999. Vol. 4, P. 13–30.
38. Frydenberg, E., & Lewis, R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*, 2020. 727–745 p.
39. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions: A history of changing gut looks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. № 1. P. 1–21.
40. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company, 1984. 444 p.
41. Neru A.M., Roman G.F. Lifestress, current problems solving, and depressive symptoms: An integrative model. *J. Consult and Clinical Psychology*. 1985. v.53. P.693 – 697

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма «Ефективні стратегії поведінки у стресі»

Заняття №1

Тема: Знайомство

Мета: Знайомство, налагодження позитивного контакту між учасниками, створення атмосфери довіри, розвиток рефлексії в групі, формування позитивного емоційного клімату.

Завдання:

1. Знайомство учасників між собою.
2. Налагодження позитивного та приємного контакту в групі.
3. Створення атмосфери довіри, відкритості.
4. Усвідомлення власних особливостей.

Необхідні матеріали:

- простора кімната; стільці, виставлені по колу;
- інформаційний матеріал: листки А4, фломастери, пелюстки і листочки у вигляді соняшника.

1. Відкриття тренінгу

Тренер вітає учасник

2. Знайомство. Вправа «Моя буква»

Мета: познайомитися, краще пізнати учасників.

Хід вправи:

1. Кожен учасник навмання витягує із запропонованих йому букву алфавіту й озвучує її всій групі.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою.

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна.

3. Вправа на очікування

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на підготовлених стікерах, які знаходяться в кожного на спинці стільця, учасники формулюють свої очікування від тренінгового заняття. Після озвучування кожний стікер-зернинку прикріплюють до соняшника.

4. Правила групи

Правило „Тут і зараз»
Принцип емоційної відкритості
Правило „Стоп»
Правило відвертості
Правило не давати порад
Правило «Я-висловлювання»
Принцип особистої відповідальності
Правило конфіденційності
Правило «Піднятої руки»

5. Інформаційний блок «Копінг-стратегії: що це і навіщо вони потрібні»

Копінг-стратегії — це способи, які люди використовують, щоб справлятися зі стресом, труднощами та емоційними переживаннями. Вони допомагають підтримувати психологічну рівновагу та ефективно реагувати на складні ситуації в житті. Існують різні види копінг-стратегій, і важливо розуміти, які з них є корисними, а які можуть тільки погіршити ситуацію.

Основні види копінг-стратегій:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії:

Це стратегії, спрямовані на вирішення проблеми, яка викликає стрес. Людина намагається знайти рішення, планувати свої дії або змінити ситуацію. Наприклад:

- Пошук інформації для вирішення проблеми
- Розробка плану дій
- Звернення за допомогою до друзів або спеціалістів

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії:

Ці стратегії допомагають керувати своїми емоціями під час стресових ситуацій. Вони не завжди вирішують проблему, але дозволяють знизити рівень емоційної напруги. Приклади таких стратегій:

- Медитація, дихальні вправи
- Спілкування з друзями або близькими
- Ведення щоденника або творчість

3. Уникнення (дезадаптивні копінг-стратегії):

Цей тип копінгу полягає в тому, що людина намагається уникнути проблеми або емоцій, ігноруючи їх. Уникнення може полегшити стан на короткий час, але часто не допомагає вирішити проблему і навіть може погіршити ситуацію. Приклади:

- Ігнорування проблеми
- Надмірне використання соціальних мереж або ігор
- Вживання алкоголю чи інших шкідливих речовин

Як обрати продуктивні стратегії:

- Аналізуйте ситуацію: спробуйте зрозуміти, що викликає стрес, і вирішіть, чи можна змінити ситуацію.

- Обирайте здорові способи розслаблення: фізичні вправи, спілкування або творчі активності часто є кориснішими за уникнення або ізоляцію.

- Пам'ятайте про баланс: важливо не лише розв'язувати проблеми, але й давати собі час для відновлення емоційної рівноваги.

Чому це важливо: правильні копінг-стратегії допомагають зменшити стрес, покращити самопочуття і краще адаптуватися до життєвих викликів. Навчившись керувати своїми емоціями та діями, ви зможете ефективніше долати труднощі і підтримувати свій внутрішній баланс.

6. Вправа Руханка "Загальний ритм"

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Час виконання: 5 хвилин.

Опис вправи: тренер кілька разів поспіль плескає у долоні з певною швидкістю, задаючи тим самим ритм, який учасники, розташовані колом стоячи, повинні відтворити й підтримувати в такий спосіб: учасник, що стоїть праворуч тренера, робить один оплеск, наступний за колом учасник – також один оплеск, і так далі кожний учасник по черзі робить один оплеск у ритмі, заданому тренером. Правильне виконання вправи справляє враження, начебто в заданому ритмі плескає одна людина, а не всі члени групи по черзі.

Варіант вправи. Ведучий виконує оплесками нескладну композицію – коротку з чітким ритмом, а потім кожний учасник по черзі її повторює.

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Що ви відчуваєте після її завершення?

Які труднощі виникали під час її виконання?

8 Вправа. «Двостороння мандала»

(Автор: Ванесса Левін, модифікація і переклад: Анна Мініна)

Мета: робота з темою стреси, страхи, тривоги і ресурси

Матеріали: Коло з білого картону, кольоровий папір, шматочки кольорової тканини, ножиці, клей, бісер, дрібні намистини, блискітки.

Інструкція: роздайте кожному члену групи мандалу і поясніть, що одна сторона буде представляти стресори, які є в їх житті, а інша - спокій і те, як вони справляються з цим стресором. Починають роботу з боку стресу, напишіть всередині мандала ваші актуальні стресові ситуації. Далі, попросіть групу вибрати кольори, які представляють для них стрес і прикрасьте цю сторону в кольорах стресу. Закінчивши, переверніть мандалу іншою стороною і повторіть процес, але тепер використовуючи символи того, що відображає спокій у вашому житті. На початку, запишіть дії, які можна виконати для боротьби зі стресором. Вибирайте ті кольори, які представляють для вас спокій. Проаналізуйте роботу, зробіть висновок.

Наприклад, з кожної непростой, стресової ситуації є вихід. На кожную ситуацію можна подивитися з різних сторін, де одна сторона буде нам бачитися в негативному ключі, інша - в позитивному.

Обговорення:

Як вам дана вправа?

*Які труднощі виникали при виконанні завдання?
Що цікавого ви дізналися про учасників тренінгу?
Чим ви керувалися, при виборі та описі своїх страхів?*

7. Рефлексія заняття

*Які враження у вас від заняття?
Яка вправа вам найбільше запам'яталася? А яка сподобалася?
Що нового ви дізналися?
Які очікування від заняття здійснилися?*

8. Підведення підсумків тренінгу «Соняшник»

Мета: визначити, чи здійснились очікування учасників щодо заняття

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити, які очікування від тренінгу здійснилися і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі листочків соняшника

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» біля своїх попередніх записів. І здійснюється обговорення.

Заняття №2

Тема: Самопізнання та саморозкриття

Мета: Розкриття власного Я, формування мотивації до самопізнання, допомогти учасникам усвідомити свої звички та непродуктивні стратегії подолання стресу.

Завдання:

1. Розкриття власного Я.
2. Релаксація за допомогою самопізнання.
3. Розвиток навичок самоаналізу та вміння відображати свій настрій.
4. Усвідомити свої звички та непродуктивні стратегії подолання стресу.

Матеріали: Аркуші А4, олівці, м'яч, мікрофон, Листочки з годинниками

1. Привітання:

Мета: запам'ятати імена учасників

1. Учасники стають у коло.
2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.
3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.
4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

2. Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети заняття

3. Вправа на очікування: «Пісочний годинник»

Обладнання: ватман або аналогічний за розміром папір, стікери – клейкі папірці, ручки. Завдання: необхідно намалювати на великому аркуші паперу пісочний годинник, очікування учасників, записані на стікерах, розмістити у верхній частині годинника. По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника

Повторення правил групи: Пропонується пригадати правила, при потребі їх обговорити. Також можна додати ще якісь правила, якщо учасники бажають.

Вправа: "Детектив звичок"

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої звички та розпізнати непродуктивні стратегії подолання стресу, а також розробити більш здорові способи реагування на стресові ситуації.

Час: 40-50 хвилин

Матеріали: папір, ручки, маркери, дошка або фліпчарт

Хід виконання:

1. **Вступ (5 хвилин):** Тренер пояснює учасникам, що кожен із нас має звички, які ми використовуємо для подолання стресу, але не всі вони є корисними. Деякі звички можуть заважати нам, і сьогодні вони будуть як детективи, які досліджують власні звички та їхній вплив на життя.

2. **Рефлексія (10 хвилин):** Тренер просить учасників подумати про ситуації, коли вони відчували стрес протягом останнього тижня. Кожен учасник записує на папері три такі ситуації. Далі підлітки повинні зазначити, як саме вони реагували на ці ситуації – що вони робили, як поводитися або як намагалися впоратися зі стресом (наприклад, дивилися телевизор, грали в ігри, ізолювалися, лаялися з друзями тощо).

3. **Групове обговорення (10 хвилин):** Після цього тренер запитує, чи хотіли б деякі учасники поділитися своїми реакціями на стрес. Під час обговорення тренер записує на дошці або фліпчарті типові стратегії, які називають учасники. Після цього він пояснює, що всі ці реакції можуть бути звичками, але не всі вони допомагають впоратися зі стресом ефективно.

4. **Детективна робота (10 хвилин):** Кожен учасник отримує завдання стати "детективом" своєї поведінки. Вони повинні уважно вивчити свої звички та визначити, які з них є корисними, а які можуть лише посилювати стрес або мати негативні наслідки (наприклад, уникнення проблем, надмірне використання соцмереж або агресивні реакції).

5. **Пошук здорових стратегій (10 хвилин):** Після аналізу тренер запитує учасників, як можна замінити непродуктивні звички більш здоровими та ефективними способами подолання стресу. Наприклад, замість того, щоб ігнорувати проблему, можна спробувати поговорити про неї з другом, замість ізоляції – зробити фізичні вправи або зайнятися творчістю. Учасники записують нові стратегії та обговорюють їх у групі.

6. **Підсумок (5 хвилин):** Тренер підбиває підсумки, наголошуючи на важливості усвідомлення своїх звичок та заміни шкідливих стратегій на

корисні. Він пропонує учасникам спробувати застосувати хоча б одну з нових стратегій на наступному тижні і відстежити, як це вплине на їхній рівень стресу.

Рефлексія: Наприкінці заняття учасники можуть коротко поділитися своїми враженнями та думками щодо своїх звичок та нових стратегій подолання стресу.

Ця вправа допоможе підліткам усвідомити, як їхні звички впливають на рівень стресу, і навчить замінювати непродуктивні стратегії на корисніші, сприяючи більш здоровому підходу до подолання стресу.

5. Вправа «Я пишаюся собою за те, що...»

Мета: позитивний настрій на співпрацю, активізація уваги учасників, розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

Інструкція: учасникам пропонується доповнити фразу «Я пишаюся собою за те, що...»

Запропонуйте кожній присутній людині за правилом добровільності структуровано по колу сказати про себе "Я пишаюся..." та назвати рису свого характеру або навичку, набуту свідомо. Після висловлювань усіх учасників обговоріть труднощі, які виникли у групи під час проведення вправи. Чому потрібно виконувати цю вправу? В яких життєвих ситуаціях корисно виконувати цю вправу?

Тренер повинен врахувати, що при виконанні цієї вправи часто виникають різні несподіванки. Деякі люди відмовляються виконувати цю вправу, їм складно говорити про себе, а тим більше пишатися собою. Можна запропонувати цій людині подумати та послухати інші відповіді або замінити слова "Я пишаюсь..." на "Мені подобається в собі...". Обов'язково поверніться до цієї людини, коли всі проговорять завдання.

Обговорення:

Як всім вдалося знайти те, за що пишаєтесь собою?

Що важкого було при виконанні?

6. Підведення підсумків. Вправа на очікування: «Пісочний годинник»

По закінченні тренінгу запропонувати учасникам проаналізувати, які очікування реалізувалися та перенести їх у нижню частину годинника.

Заняття №3

Тема: «Формування альтернативних копінг-стратегій»

Мета: Ознайомити підлітків із продуктивними стратегіями подолання стресу та допомогти впровадити їх у повсякденне життя.

Завдання:

1. підвести учасників до усвідомлення унікальності кожної особистості,
2. ознайомитися детально з поняттям ефективних копінг-стратегій,
3. розвивати навички групової взаємодії,
4. активізувати творче мислення.

Матеріали: листівки, розрізані на 2 частини; набори кольорового та білого паперу, картон, ножиці, фломастери, міцні нитки, степлери, закріпки, папірці з написаним текстом — назви тварин (кожна тварина у 2 примірниках).

1. Привітання: Вправа «Знайомство»

Мета: продовження знайомства.

Час проведення: 10 хв.

Процедура: Кожен по колу продовжує фразу: «Я - та (той), яка (який)..»

Актуалізація попереднього заняття: *обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.*

2. Повідомлення мети

3. Повторення правил групи: Пропонується пригадати правила, при потребі їх обговорити. Також можна додати ще якісь правила, якщо учасники бажають.

4. Вправа на очікування

Мета: з'ясування очікувань учнів.

Час проведення: 10 хв.

Процедура: Кожен висловлюється по черзі, повідомляючи, чого він очікує від цих занять.

Інформаційне повідомлення: тривожність, копінг-стратегії у боротьбі з нею.

Потрібно знати і використовувати копінг-стратегії, які дозволяють впоратися із тривогою:

- Віра (переконання, приклади героїчних вчинків, молитва)
- Почуття (бесіда про почуття, способи вираження своїх емоцій за допомогою малювання, екологічні способи вивільнення негативних емоцій)
- Комунікації (розмови з друзями, допомога іншим, спільні справи)
- Фізичні дії (гімнастика, масаж, релаксація, вправи на гнучкість)
- Логіка (складання планів, пошук інформації, з'ясування відомого і невідомого)
- Творчість (мрії, книги, музика, хоббі)

Обговорення

5. Вправа «Зате»

Мета: введення в темпоритм, атмосферу тренінгу, самосвідомість, тренінг спонтанності висловлень.

Час проведення: 15 хв.

Процедура: по колу продовжити фрази:

Я втомилася, зате ...

Я невисокого зросту, зате ...

Я іноді нестриманий, зате ...

Я лінива, зате ...

Я сором'язлива, зате ...

Я галасливий, зате ...

Я мовчазний, зате ...

Я дуже поступлива, зате ...
Я не вмію пекти пироги, зате ...
Я школяр, зате ...
Я написав контрольну роботу на двійку, зате ...
Я не дуже добре встигаю з математики, зате ...

Обговорення:

Як вам дана вправа?

Які виникали труднощі?

Які емоції у вас виникали при виконанні вправи?

Вправа: "Скринька інструментів для боротьби зі стресом"

Мета: познайомити підлітків із продуктивними стратегіями подолання стресу та допомогти їм знайти способи інтегрувати ці стратегії у своє повсякденне життя.

Час: 45-60 хвилин

Матеріали: кольоровий папір, маркери, стікери, скриньки (або конверти/коробки), картки з прикладами стратегій подолання стресу

Хід виконання:

1. **Вступ та обговорення (10 хвилин):** Тренер починає вправу з обговорення того, що таке стрес і як він впливає на наше тіло, емоції та поведінку. Далі учасникам пропонується згадати, як вони зазвичай реагують на стресові ситуації (це може бути спілкування з друзями, прослуховування музики, заняття спортом, ізоляція, тривога тощо). Обговорюються, які з цих реакцій є продуктивними, а які ні.

2. **Ознайомлення з продуктивними стратегіями (15 хвилин):** Тренер роздає картки або стікери, на яких зазначені різні продуктивні стратегії подолання стресу, наприклад:

- Фізичні вправи (прогулянки, йога, спорт)
- Дихальні техніки
- Ведення щоденника
- Техніки майндфулнес (усвідомленості)
- Здоровий сон і відпочинок
- Спілкування з друзями або підтримка з боку сім'ї
- Творчі активності (малювання, музика)
- Тайм-менеджмент і планування

Тренер пояснює кожную стратегію, наголошуючи, що деякі з них можна використовувати відразу в стресовій ситуації, а інші допомагають довгостроково зміцнити стійкість до стресу.

3. **Практичне завдання: "Скринька інструментів" (20 хвилин):** Кожен учасник отримує скриньку (або конверт/коробку), яка символізує його особистий набір інструментів для боротьби зі стресом. Завдання учасників — вибрати з карток ті стратегії, які їм здаються найцікавішими або корисними для себе. Вони можуть також записати свої власні способи, які вже працюють, і додати їх до скриньки.

Учасники можуть оздобити свою скриньку, щоб зробити її особистою та символічною. Тренер заохочує їх подумати про те, як ці стратегії можуть допомогти в реальних життєвих ситуаціях.

4. **Обговорення та рефлексія (10-15 хвилин):** Після завершення вправи тренер пропонує кожному учаснику поділитися, які стратегії вони обрали для своєї скриньки і чому. Обговорюються питання, як учасники можуть впровадити ці стратегії у своє життя та які з них вони планують спробувати вже найближчим часом.

5. **Завершення (5 хвилин):** Тренер підсумовує заняття, наголошуючи на важливості регулярного використання продуктивних стратегій для подолання стресу. Учасники отримують завдання спробувати застосувати хоча б одну зі стратегій зі своєї скриньки протягом наступного тижня і відзначати, як вона допомогла впоратися. Наприкінці заняття учасники можуть написати на стікері або сказати в колі одну продуктивну стратегію, яку вони вже сьогодні готові застосувати у своєму житті.

Ця вправа допоможе підліткам усвідомити різні способи боротьби зі стресом і знайти індивідуально підходящі методи, які можна використовувати в повсякденних ситуаціях.

Обговорення:

Що ви для себе з'ясували?

Чи складно було робити вибір?

Як ви почуваетесь після завершення вправи?

На які думки наштовхнула вас ця вправа?

6. **Рефлексія заняття:** обговорення заняття, що найбільше запам'яталося, сподобалося, викликало здивування, тощо.

7. **Обговорення очікувань:**

Чи спрадилися ваші очікування? В чому це проявилось?

Заняття №4

Тема: Гармонізація самооцінки

Мета: Становлення позитивного самоставлення та адекватної самооцінки, пошук своїх сильних сторін, опір на них

Завдання:

1. Становлення позитивної самооцінки.
2. Розвиток саморефлексії.
3. Ознайомлення з особливостями самооцінки.
4. Розвиток впевненості в собі.

Матеріали: папір і ручки.

1. Привітання:

Мета: привітання, активізація, налаштування на продуктивну роботу

Завдання: учасники групи за сигналом ведучого починають хаотично рухатися по кімнаті та в цей час вітаються з усіма, хто зустрічається на шляху (важливо, щоб хто-небудь з учасників забажав привітатися саме з тим, хто не звертає на нього уваги).

Вітатися потрібно певним чином:

- 1) плескання в долоні – вітаємося за руку;
- 2) плескання в долоні – вітаємося плечима;
- 3) плескання в долоні – вітаємося спинами.

Зміна партнерів по грі допоможе позбутися відчуття відчуженості. Для повноти тактильних відчуттів бажано ввести заборону на розмови під час цієї гри.

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети

2. Вправа на очікування: «Скринька очікувань»

Хід вправи. Кожний учасник записує свої очікування на стікерах, озвучує їх та вкладає в «Скриньку»

Повторення правил групи...

3. Вправа "Чарівний стілець"

Мета: вивести з ролі людину, яка була в центрі уваги при виконанні емоційно складної вправи, і зняти напруження з групи.

Метод: робота у загальному колі.

Час виконання: 15 хвилин.

Опис вправи: запропонуйте людині, яка була у центрі уваги емоційно складної вправи, сісти на стілець у центрі кола. Стілець, що стоїть в колі, "чарівний". Людина, яка сідає на нього, позбавляється всіх недоліків, а у групи, що сидить навкруги, з'являється можливість сказати цій людині гарні і добрі слова. Обговоріть з групою і з учасником, що перебуває в колі, їхні почуття. Запитайте, для чого було виконано цю вправу.

Вправу можна проводити неструктуровано або по черзі. Якщо виконання вправи проходить недостатньо жваво, то тренери мають активно включитися, щоб витримати швидкий темп. Не забувайте дякувати всім, хто висловився.

Обговорення:

У кінці вправи запитайте, як відчуває себе учасник, що перебував у колі?

Як почувалися інші, ті, що говорили приємні слова?

Які труднощі виникали при виконанні вправи?

Пам'ятайте, що ця вправа, навіть успішно проведена, не завжди до кінця виводить людину з її "емоційно травмованого" стану. У кінці вправи зауважте, що "чарівний" стілець можна знайти завжди і всюди в будь-якому приміщенні, там, де виникає в цьому потреба.

Міні-бесіда «Моя самооцінка»

Мета: визначення основних цілей даного заняття, знайомство з поняттям самооцінка.

Час проведення: 15 хв.

Ведучий: Основне завдання, яке стоїть сьогодні перед вами: зрозуміти, усвідомити адекватність своєї самооцінки. Існують 3 рівня самооцінки:

Самооцінка реальна, відповідає дійсності;
Завищена самооцінка;
Занижена самооцінка. У міру того як називаються ці рівні, учасники пояснюють, як вони це розуміють.

Обговорення:

Як ви вважаєте, ви людина хороша?

Чому ви так вважаєте? Що вам дає на це право?

Від чого залежить ваша самооцінка?

Можливі відповіді:

1) Від внутрішнього відчуття того, наскільки добре я себе знаю.

2) Від думки про мене оточуючих.

3) Від думки «значущих інших».

4) Від того, наскільки я сам впевнений в собі і т.д.

Ведучий: Ми розуміємо, що добре, якщо людина себе оцінює реально. А якщо людина занижує свої здібності, недооцінює свої можливості, не впевнена в собі, то як до нього ставляться оточуючі?

Скажіть, будь ласка, а як будуть ставитися оточуючі до того, у кого явно завищена самооцінка?

Значить, ми з вами зрозуміли, наскільки важливо виробити в собі вірну самооцінку. Скажіть, чи добре ви себе знаєте? Чи впевнені ви в тому, що ваша самооцінка вірна?

4. Вправа «Досягнення року»

Мета: розвинути впевненість у собі, зосередитися на позитивних моментах, згадати все, чого людина досягла упродовж останнього року.

Обладнання: папір і ручка.

Хід виконання:

Роздавши аркуші паперу й ручку; запропонуйте учасникам за 15 хвилин скласти список усіх досягнень останнього року – і великих, і маленьких;

коли людина складе список, запропонуйте їй гордо прочитати його вголос;

Порадьте кожній особистості підписати свій список;

складіть усі списки у вазу або чашу, перемішайте й запропонуйте кожному навмання витягнути чийсь список;

завдання учасників – прочитати списки досягнень один одного. Решта людей хвалять автора списку.

Обговорення:

Як ви обирали свої досягнення?

Чи були якісь критерії?

Що ви відчували, коли зачитували ваші досягнення?

Як часто ви собі звітуєте? Чи потрібно це робити? Чому?

5. Рефлексія заняття.

Які враження у вас від заняття?

Яка вправа вам найбільше запам'яталася? А яка сподобалася?

Що нового ви дізналися?

Які очікування від заняття здійснилися?

6. Вправа на визначення очікування: Витягнути зі скриньки чиєсь очікування, проаналізувати його, чи справдилось воно, порівняно з вашим?

7. Прощання. Вправа «Все у мене в руках»

Мета. Підведення підсумків заняття.

Час. 5 хвилин.

Учні на аркуші паперу малюють долоню і на кожному пальці пишуть:

На великому пальці – «Над цією темою хотів би працювати ще»

Вказівний – «Корисним для мене було...»

Середній палець – «Мені зовсім не сподобалось заняття, тому що...»

Безіменний – «психологічна атмосфера на занятті була...»

Мізинець – «Мені тут бракувало...»

Заняття №5

Тема: Розвиток соціальних навичок та пошуку підтримки

Мета: Формування навичок ефективної комунікації та вміння шукати підтримку у складних ситуаціях.

Завдання:

1. Розвиток навичок вербального та невербального спілкування.
2. Розвиток вміння повідомляти про свої почуття, емоції, бажання.
3. Розвиток комунікабельності.
4. Формування вміння знаходити рішення із складних ситуацій.

Матеріали:

1. Привітання: Знайомство. «Я такий, як я хочу»

Мета: розвиток комунікативних навичок, усвідомлення своїх позитивних та негативних якостей, розвиток позитивної самооцінки.

Хід вправи

Учасники по черзі називають своє ім'я. Проговорюють вислів: "Я такий, як я хочу..." та завершують речення, вказуючи свої особистісні якості.

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети

2. Вправа на очікування «Зоряне небо»

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити свої очікування від тренінгу і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі зірки.

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» у вигляді зоряного неба, на якому тільки-но починають сходити зорі.

Повторення правил групи:

3. "Синтез думок" та "Дерево рішень"

Мета: навчити систематизувати свої творчі ідеї, формувати вміння знаходити відповідні рішення

Хід вправи: Учасники об'єднуються в чотири групи.

Завдання 1. Записати три фактори і передати лист іншій команді:

які допомагають у процесі творчості;

які перешкоджають у процесі творчості

Завдання 2. Вибрати три найважливіші фактори, які сприяють процесу творчості і гальмують його. Завдання 3. Кожний учасник групи на стікерах прописує методи вирішення гальмівних факторів та прикріплюють на "Дереві рішень".

Рефлексія:

Що ви взяли для себе під час проведення вправи?

Які труднощі виникали?

4. Вправа «Моя історія». Мозковий штурм

Завдання: учасники згадують свої невдалі ситуації спілкування. Тренер разом з учасниками придумують варіанти розвитку подій та грають найвдаліший.

Обговорення:

Що ви відчували, коли потрібно було розповісти свою ситуацію?

Чи змінились ваші відчуття після обговорення?

Що ви б змінили в тодішній ситуації?

5. Вправа «Вислухай — поверни»

Мета: тренувати навички активного слухання та партнерської взаємодії.

Хід вправи тренер пропонує учасникам, встановлюючи контакт очима, об'єднатися у пари. Для цього потрібно мовчки («домовившись» очима з іншим учасником) знайти собі пару, об'єднатись і визначити, хто з учасників буде партнером А, а хто — партнером Б.

Тренер дає учасникам інструкцію: «Партнер А розповідає партнеру Б все, що він хотів би повідомити на цей момент про себе. На це відводиться 2 хв». Тренер контролює тривалість виконання завдання і повідомляє, коли скінчиться час.

Потім тренер повідомляє: «Тепер партнер Б, який слухав партнера А, «повертає» все, що почув: «Я почув, що ти...» і розповідає почуте ним. На «повернення» інформації партнеру Б також відводиться 2 хв. Далі партнери міняються ролями: партнер Б розповідає партнеру А протягом 2 хв все, що він хотів би розповісти про себе. Психолог слідкує за часом. Потім партнер А «повертає» почуту інформацію партнеру Б, починаючи слова ми: «Я почув, що ти...».

Запитання для обговорення:

чи вистачило часу на розповідь?

що було легше: слухати чи відтворювати інформацію?

що відчували, коли слухали? А коли переказували?

чи повністю була відтворена інформація?

що допомагало правильно зрозуміти партнера?

чи допомагали вам: поза вашого партнера, міміка, жести?

6. Вправа «Спілкуватися – це здорово!»

Мета: розвивати в учасників навички ефективного спілкування, формувати власний позитивний образ спірозмовника, сприяти розвитку самооцінки.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному учаснику індивідуально скласти перелік того, що має робити і яким має бути спірозмовник, щоб з ним було приємно спілкуватися. Тобто кожен складає власний список «Мені приємно спілкуватися з людиною, коли...».

На виконання завдання - 5 хв.

На наступному етапі тренер проводить обговорення і пропонує учасникам скласти плакат «Чудово спілкуватися, коли спірозмовник...». На ньому записуються лише ті пропозиції, які обговорюються і приймаються всією групою.

На виконання завдання — 10 хв.

Варто звернути увагу, що до таких умінь і навичок належать як словесні, наприклад: спірозмовник виявляє зацікавленість – перепитує, уточнює, доповнює тощо, так і несловесні, наприклад: спірозмовник дивиться в очі, посміхається тощо.

Запитання для обговорення:

- які якості й уміння із зазначених на нашому плакаті притаманні вам?

- чи можуть бути ці вміння та якості і вашими також?

- Що вам для цього потрібно робити?

7. Рефлексія заняття

8. Вправа на справдження очікування «Зоряне небо»

Мета: визначити чи здійснилися очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам визначити, які очікування від тренінгу здійснилися і записати їх на маленьких кольорових аркушиках, вирізаних у формі зірки.

Після цього учасники по колу зачитують свої записи і прикріплюють їх на плакаті «Наші очікування» біля своїх попередніх записів.

Заняття №6

Тема: Емоції, як їх проявляти

Мета: Розвиток емоційного інтелекту, розуміння власних емоцій, вміння їх проявляти.

1. Привітання: «Привітання»

Мета: привітання, активізація, налаштування на продуктивну роботу

Завдання: назвати своє ім'я та який у тебе сьогодні настрій

Актуалізація попереднього заняття: обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.

Повідомлення мети

2. Вправа на очікування: «Скринька очікувань»

Хід вправи. Кожний учасник записує свої очікування на стікерах, озвучує їх та вкладає в «Скриньку»

Повторення правил групи...

Мозковий штурм «Емоції, їх проявлення»

Релаксація «Всередині нас»

Мета: релаксація, можливість почути себе, свої бажання.

Ведучий: Почнемо процес самопізнання з психологічного настрою, який завжди буде проводитися під музику.

Сядьте зручно ... Чому б вам не розслабитися і не заспокоїтися, в той час як з вами буде відбуватися щось корисне ... Розслаблення, спокій, відпочинок бувають приємнішими, коли очі заплющені. Заплющіть очі. Ви чуєте мій голос і можете ще більше розслабитися і заспокоїтися, ще більше, рівно настільки, наскільки це треба вашому організму ... вашому тілу ... вашому мозку ... вашій підсвідомості.

Відчуйте, як ви дихаєте. З кожним вдихом відчуття спокою посилюється ... З кожним видихом все тривоги, турботи дня йдуть на задній план.

Для того, щоб домогтися позитивних внутрішніх змін, потрібно навчитися ставити собі самому питання. Відповівши на них, ви зможете розібратися в самих собі.

Отже, дайте відповідь самому собі: «Що я зараз роблю? Що я відчуваю? Про що думаю?»

Тепер давайте активізуємо нашу уяву. Уявіть, що ви - маленький поплавок в величезному океані ... У вас немає мети, компаса, карти, керма, весел. Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі. Велика хвиля на деякий час накриває вас, але ви знову виринає на поверхню ... Спробуйте відчути ці поштовхи, ці падіння і виринання ... Відчуйте рух хвилі ... тепло сонця ... бризки води ... цю силу, яка не дає вам піти на дно і підтримує вас.

Ось так і в житті - то ви опиняєтеся накриті хвилею проблем і тривоги, то раптом - знову на поверхні ... Ніколи не треба втрачати самовладання ... Будемо вчитися у природи, у навколишнього світу життєвої мудрості ...

Добре! А зараз згадайте такий момент вашого життя, коли ви відчували емоційний підйом, коли ви були щасливі ... Згадайте, коли ви були комусь дуже потрібні, були дорогі й улюблені ... Згадайте або трохи пофантазуйте.

Коли ви відчуєте, що вже відпочили, згадали, що хотіли, або помріяли, ви розплющите очі... Кожен розплющить очі тоді, коли йому цього захочеться.

Обговорення:

Що ви зараз відчуваєте?

Вам вдалося розслабитися?

Чи комфортно вам було?

1. Вправа. «Наші емоції, наші вчинки»

Мета: усвідомлення залежності вчинків від емоційного стану, створення умов щодо формування навичок управління своєю поведінкою.

Інструкція. Учасникам пропонується продовжити речення:

- Я засмучуюсь, коли...
- Я злюсь, коли...
- Мені погано, коли...
- Я радію, коли...
- Я спокійний, коли...
- Мені подобається, коли...
- Мені не подобається, коли...
- Мені добре, коли...

Як тільки ця частина роботи буде закінчена, пропонується продовжити речення далі: «...коли...то я поступаю...»

Обговорення:

Про що думаєте, коли здійснюєте той чи інший вчинок?

Чи завжди люди думають перед тим, як щось роблять?

Учасникам пропонується підтвердити або спростувати твердження: «Попереду будь якої дії повинна йти думка!».

Арт-терапевтична вправа «Музика моєї душі»

Мета: створити ситуацію успіху для учасників, підбадьорити їх, заохотити до роботи.

Час: 15хвилин

Хід заняття.

Зараз ви прослухаєте мелодії одного із композиторів(Моцарт, Бах, Бетховен). Ваше завдання визначити, який настрій передає музика. Вам потрібно описати характер образу мелодії, наприклад:

- весела, радісна, щаслива, приємна, безтурботна;
- самотня, печальна, сумна, відчужена, беззахисна;
- задушевна, лагідна, мрійлива, добра, спокійна, плавна, тиха;
- сердита, тривожна, загрозлива, зла;
- стомлена, плавна, лінива, тиха, спокійна;
- схвильована, тривожна, швидка, ритмічна, голосна; - святкова, піднесена, поважна.

Музика, ніби жива, має свій характер і настрій. Спробуйте зобразити образ почуття, який викликає у вас мелодія фарбами на папері з допомогою пальців. Це можуть бути різнокольорові лінії, плями, крапки, образи, фігури.

Обговорення:

- Чи сподобалося вам?
- Чи важко було малювати з допомогою пальців?
- Що ви відчували про малюванні?

Заняття №7

Тема: Узагальнення

Мета: Підбиття підсумків тренінгових занять

Завдання:

1. Розвинути навички самопідтримки та самостимулювання, мотивації власної діяльності.

2. Рефлексія. Установка на самостійну перспективну діяльність та спрямування особистісного розвитку.

3. Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

4. Формування планів на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Матеріали: Аркуші папері, олівці, фломастери, стікери

1. Привітання:

Інструкція: Уявіть та опишіть себе у вигляді будинку.

Обговорення: При аналізі описів зверніть увагу на зміст, форму, розмір комфортності, на основі чого робиться висновок про глибину знання та прийняття кожним з учнів власного «Я».

Актуалізація попереднього заняття: *обговорення попереднього заняття, що запам'яталось, що сподобалось і т.д.*

Повідомлення мети

2. Вправа на очікування «Пантоміма»

Показати свої очікування пантомімою.

Повторення правил групи:

3. Вправа «Цінність мого «Я»

Мета: Виявити сутність значення любові особистості до самої себе в наведених висловлюваннях.

Інструкція: Проаналізуйте запропоновані висловлювання. Учасники поділяються на групи таким чином: одна група учасників на кожне висловлювання, після виконання завдання група, яка працювала над першим висловлюванням презентує його групі, що працювала над другим висловлюванням, а потім — навпаки.

1. «Моє власне «Я» повинно бути таким самим об'єктом моєї любові, як і інша людина. Ствердження власного життя, щастя, свободи, укорінене в здатності любити, тобто в піклуванні, повазі, відповідальності та знанні. Якщо індивід може любити свідомо, він любить також і себе, якщо він любить лише інших, він взагалі не може любити...» (Е. Фромм)

2. «Людина, яка любить себе, перебуває в гармонії з усім світом, бо всю різноманітність речей вона знаходить у собі» (А. Менегетті)

З'ясовується специфіка осмислення учнями наведених висловлювань, виявляється значущість прийняття власного «Я» як гідного поваги, любові до себе самого та інших для переживання власної самоцінності.

Обговорення:

- Які з наведених думок близькі Вам?

- Чи пов'язана, з Вашої точки зору, любов особистості до самої себе та прийняття себе?

- За що людина може любити себе?

4. Вправа «Геній»

Мета: Розвинути навички творчої діяльності і активності.

Інструкція: Уявіть, що Ви – відомий і видатний геній. (Наприклад — Ейнштейн). Спробуйте увійти в його життя, відчуйте проблеми, інтереси цієї людини. Радійте досягненню, припливу творчої енергії, яка існує в Вас і створює нове.

Поспілкуйтесь в цій ролі з іншими учасниками, розкажіть про своє життя (бажано, щоб учасники обирали відомих вчених, які близькі їм за інтересами).

Обговорення:

- Чи відчуваєте Ви внутрішній приплив сил?

- Що Ви відчуваєте, коли працюєте над винаходом?

- Чи була Ваша діяльність вимушеною?

- Які почуття Ви переживали?

5. Вправа «Зустріч в майбутньому»

Мета: Рефлексія. Установка на самостійну перспективну діяльність та спрямування особистісного розвитку.

Інструкція: За час роботи в групі Ви всі добре пізнали один одного, ближче познайомились, поділились інтересами. Оберіть одного з учасників й уявіть свою зустріч із ним у майбутньому. Спробуйте охарактеризувати зміни, які відбулися в його характері, його вигляді, розкажіть про те, чим він займається, чого досягнув.

Діти працюють парами, обмінюючись ролями, а потім описують свої враження. Акцентується увага на розбіжностях між власним баченням себе в майбутньому і поглядом з боку інших.

7. Вправа «Валіза на прощання»

Інструкція: Наша робота підходить до кінця. Однак перед тим, як розійтись, зберемо валізи. Ми працювали разом, тому збирати валізи для кожного будемо разом. Вміст валізи буде особливим. Оскільки ми займались проблемою гармонізації самооцінки, туди ми покладемо те, що кожному з нас допомагає бути впевненим в собі, і те, що заважає. Валізу ми будемо збирати за відсутності людини, а коли ми закінчимо, то запросимо цю людину і вручимо валізу. Ця людина повинна взяти валізу і понести з собою, не задаючи запитань.

Збираючи валізу, ми будемо дотримуватись наступних правил:

1. У валізу треба покласти однакову кількість якостей, які допомагають, і які заважають.

2. Кожна якість буде вкладатися у валізу лише з дозволу усієї групи. Якщо хто-небудь із нас, хоча б один, не згідний, то група може спробувати переконати його у правильності власного рішення, а якщо це не вдасться зробити, якість у валізу не кладеться.

3. Покласти у валізу можна лише ті якості, які проявились в ході роботи групи.

4. Покласти можна лише ті якості, які піддаються корекції.

5. Прохання не забувати правила.

Не варто вручати зібрану валізу у вигляді запису.

Прощання

Мета: Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівник.