

особливу увагу потрібно приділяти розвитку всіх зазначених видів пам'яті, що зробить процес засвоєння учнями навчального матеріалу більш ефективним. Для цього використовуються мнемотехнічні прийоми, які включають широкий спектр технік запам'ятовування інформації.

Список використаної літератури

1. Богучаров О. І. Шкільні страхи шестирічок та їх запобігання / О. І. Богучаров // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - № 5.- С. 1-3.
2. Кочерга О. Психічне здоров'я молодшого школяра / О. Кочерга, О. Васильєв // Бібліотека психолога. - 2003. – № 7, - С. 40-57.
3. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г. Маклаков. – Санкт-Петербург, 2004. – 583 с.
4. Чепурний Г.А. Мнемотехніка: технологія ефективного запам'ятовування інформації в умовах сучасної освіти / Г.А. Чепурний. – Тернопіль : Мандрівець, 2015. – 152 с.

УДК:159.922.736.4

А.О.Скірко

Вибір копінг-стратегій у юнацькому віці

Анотація. У статті представлено проблему вибору копінг-стратегій в юнацькому віці. Визначено, що саме в юнацькому віці проблеми морального, екзистенційного, професійного змісту, розвиток рефлексії суттєво впливають на виникнення, перебіг та переживання особистістю стресових ситуацій. За допомогою емпіричного дослідження встановлено, яким копінг-стратегіям в юнацькому віці надають перевагу. Доведено, що з віком вибір копінг-стратегій змінюється.

Ключові слова: копінг-стратегії, превентивне подолання, особливості вибору копінг-стратегій, юнацький вік.

А.О.Скірко. Выбор копинг-стратегий в юношеском возрасте.

Аннотация. В статье представлено проблему выбора копинг-стратегий в юношеском возрасте. Определено, что именно в юношеском возрасте проблемы нравственного, экзистенциального, профессионального содержания, развитие рефлексии существенно влияют на возникновение, ход и переживания личностью стрессовых ситуаций. С помощью эмпирического исследования установлено, каким копинг-стратегиям в юношеском возрасте отдают предпочтение. Доказано, что с возрастом выбор копинг-стратегий меняется.

Ключевые слова: копинг-стратегии, превентивное преодоления, особенности выбора копинг-стратегий, юношеский возраст.

A.O. Skirko. Choice of coping strategies in adolescence.

Summary. The article presents the problem of choosing coping strategies in adolescence. It is determined that it is precisely in youthful age that the problems of

moral, existential, professional content, development of reflection significantly affect the emergence, course and experience of the personality of stressful situations. With the help of an empirical study, it was determined which coping strategies in adolescence prevail. It has been proved that with age the choice of coping strategies varies.

Keywords: coping strategies, preventive overcoming, peculiarities of choosing coping strategies, youth age.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України, умови становлення особистості молоді стають все більш підвладними впливу кризових явищ політичного, суспільного, економічного характеру. Швидкі та значущі соціальні зміни актуалізують проблему вивчення психологічних особливостей активності юнаків і дівчат у складних життєвих обставинах, пошуку шляхів надання ефективної психологічної допомоги з метою сприяння розвитку здатності подолання стресів особистістю в юнацькому віці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі під терміном «копінг-стратегії» більшість спеціалістів (Р.Лазарус, Л.Мерфі, С.К.Нартова-Бочавер, С.Фолкман, Е.Фрайденберг та ін.) розуміють прийоми подолання складних стресових ситуацій, станів, умов, які свідомо використовуються людиною, а з позиції превентивного (запобіжного) подолання – у створенні та підтриманні ситуації (зміст завдань, умови, організація життя та діяльності суб'єкта) у відповідності до функціональних, конституційних, психологічних та інших можливостей людини [1, с. 36].

Особливості вибору копінг-стратегій особистістю (на думку С.К.Нартової-Бочавер) часто пов'язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом [2].

Специфічне становище молоді, обумовлене їх віковими особливостями, – між підлітковим віком та дорослістю – відображається і на їх долаючій поведінці: підлітки та дорослі знаходяться на різних полюсах переважного вибору стратегій подолання, а особи юнацького віку займають між ними середню позицію, – зазначає А.В.Лібіна [3, с. 131], що свідчить про пошукову активність юнацтва, їх експериментування у виборі стратегій подолання стресу.

Однак, подолання стресових ситуацій у юнацькому віці залишаються ще недостатньо вивченими. Саме в юнацькому віці (за твердженням Е.Еріксона) особистість є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз та стресів через свою спрямованість на самоствердження, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду. В той же час період юнацтва є сензитивним до навчання психологічному подоланню стресових ситуацій через розвиток вольового та інтелектуального потенціалу особистості [4, с.344].

Реалізація основних потреб юнацтва призводить до відносної стабілізації особистості, формування Я-концепції, світогляду [5, с. 63 – 74]. Таким чином, вивчивши особливості психічного розвитку особистості в юнацькому віці, можемо зазначити, що проблеми морально-особистісного, екзистенційного, професійного змісту, становлення стійкої системи цінностей, розвиток рефлексії

суттєво впливають на виникнення, перебіг та переживання особистістю складних стресових ситуацій.

Мета статті: визначити найпоширеніший спосіб вибору копінг- стратегій в юнацькому віці (17 – 20 років).

Викладення основного матеріалу дослідження.

Дослідження проводилося у листопаді 2017 року в Криворізькому державному педагогічному університеті серед студентів 1, 2, 3 курсів факультету мистецтв. Загальну вибірку склали юнаки та дівчата у кількості 37 осіб.

Нами використано наступні методи та методики дослідження:

1.Теоретичний аналіз наукової літератури з метою визначення глибини розробленості теми.

2.Методика « Індикатор копінг-стратегій» Д.Амірхан (адаптований Н.А.Сиротой).

За методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан) були отримані результати дослідження студентів, які представлені в вигляді діаграми (вибірка була зроблена з найбільших показників).

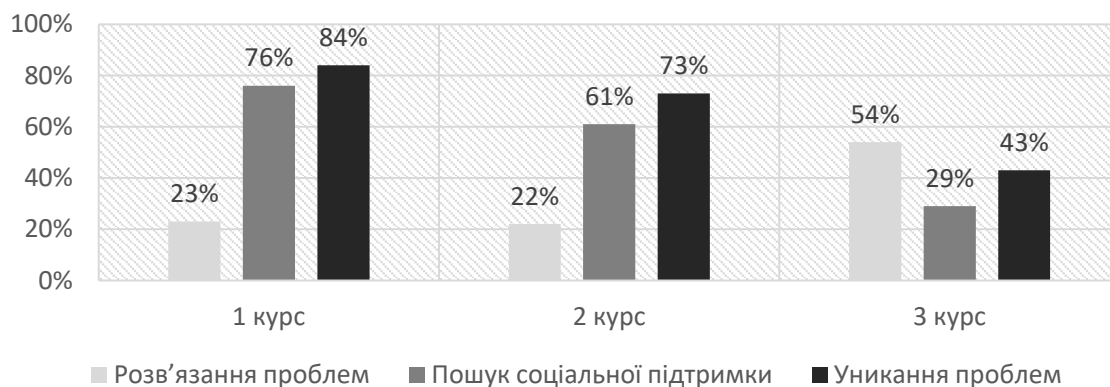


Рис.1.Результат дослідження студентів за методикою «Індикатор копінг-стратегій» (Д.Амірхан)

До базових копінг-стратегій науковці та практики відносять: по-перше, стратегія вирішення проблем (активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми); по-друге, стратегія пошуку соціальної підтримки (активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до навколишнього оточення); по-третє, стратегія уникнення (поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишнім його дійсністю, піти від вирішення проблем).

Як ми бачимо, більшість студентів першого курсу обирають такі стратегії поведінки, як «пошук соціальної підтримки» (76%) та «уникання проблем» (84%).

В результатах, отриманих на другому курсі, ми бачимо, що ситуація є наближеною до ситуації першокурсників, але спостерігається тенденція до зменшення випадків потреби у пошуку соціальної підтримки (61%) . Проте, високим залишається прагнення до уникання проблем (73%).

На третьому курсі прослідковується тенденція до більшого розв'язання проблем (54%). Певною мірою зменшується кількість студентів, які намагаються знайти у стресовій ситуації соціальну підтримку (29%) та уникають проблем (43%).

Висновки. Більшість студентів першого курсу обирають такі стратегії поведінки, як «пошук соціальної підтримки» (76%) та «уникання проблем» (84%). Як виявилось, вони часто обирають втечу від проблеми, щоб уникнути конфліктів з батьками й не отримати покарання. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, відхід у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій при формуванні особистості в юнацькому віці. Така поведінка спрямована на подолання або зниження дистресу людиною. Стратегію уникнення використовують в тих випадках, коли: мало розвинені навички активного вирішення проблем, а також недостатність в розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів. Однак представлена стратегія може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

На другому курсі ситуація є наближеною до ситуації першокурсників, але спостерігається тенденція до зменшення випадків потреби у пошуку соціальної підтримки (61%). Однак, залишається потяг до уникання проблем (73%). Досліджувані другокурсники, як виявилось, мають занижену самооцінку й у стресових ситуаціях більше покладаються на друзів.

На третьому курсі значно знижується кількість студентів, що шукають у стресовій ситуації соціальну підтримку (29%) та уникають проблем (43%).

Проаналізувавши інформацію, можна сказати, що спостерігається використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, в інших йому потрібна підтримка оточуючих, або ж вона просто змінити своє відношення до проблемної ситуації, подумавши про її негативні наслідки.

Перспективу досліджень з цієї проблеми вбачаємо в розробці тренінгу, спрямованого на копінг-превенцію та відпрацювання ефективних копінг-стратегій в учбових закладах для зниження тяжкості проходження кризи юнацького віку.

Список використаної літератури

1. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / [наук.ред. А.Л.Журавлева, Е.А.Сергиенко]. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – С. 36
2. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behaviour” в системе понятий психологии личности / С.К.Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1994. [Електронний ресурс]: Веб-сайт «Электронная библиотека», режим доступа [http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#\\$p20](http://psychlib.ru/mgppu/periodica/PJ051997/NCB-020.HTM#$p20)
3. Либина А.В. Совладающий интеллект : Человек в сложной жизненной ситуации / А.В.Либина. – М. : Эксмо, 2008. – С. 131

4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э.Эриксон. – М.: “Прогресс”, 1996. – С. 131

5. Сирота Н.Я. Копинг- поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков / Н.Я.Сирота, В.М.Ялтонский // Обозреватель психиатрии и медицинской психологии, 1994. – №1. – С. 63 – 74

УДК. 159.922.8

Філоненко Ю.

Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці

Анотація. Стаття присвячена проблемі тривожності в юнацькому віці. Визначено та проаналізовано деякі психологічні детермінанти тривожності юнаків. Представлено результати діагностичного експерименту по виявленню рівня реактивної та особистісної тривожності юнаків.

Ключові слова: тривожність, спілкування, дезадаптація, фрустрація, емоційна нестійкість.

Аннотация. Статья посвящается проблеме тревожности в юношеском возрасте. Определены и проанализированы некоторые психологические детерминанты тревожности. Представлены результаты диагностического эксперимента, которые выявляют уровень переживания реактивной и личностной тревожности в юношеском возрасте.

Ключевые слова: тревожность, общение, дезадаптация, фрустрация, эмоциональная неустойчивость.

Annotation. The article is devoted to the problem of anxiety in adolescence. Some psychological determinants of anxiety of young men and women are identified and analyzed. The results of the diagnostic experiment on revealing the level of reactive and personality anxiety of young people are presented.

Key words: anxiety, communication, disadaptation, frustration, emotional instability.

Постановка проблеми. В епоху складних політичних та соціально-економічних перетворень, що відбуваються в наш час, в суспільстві поширюються різноманітні кризові процеси. Це напряду призводить до серйозних труднощів спілкування, появи депресій, фрустрацій, погіршення психологічного самопочуття населення. Особливо вразливими до таких радикальних змін, що викликають відчуття занепокоєності та тривоги, є юнаки.

Юнацький вік – це період надій та сподівань, коли перед молодого людиною стоїть задача подальшого життєвого самовизначення та фундаменталізація соціальних ролей. Стабільна соціально-економічна ситуація, сприятливі умови розвитку оптимізують процес дорослішання, роблять його безконфліктним та продуктивним. Натомість, реформи, кризи, революції тощо, призводять до соціальної нестабільності, появи у юнаків відчуття невизначеності перед майбутнім. Виникають депресії, тривоги, які з стану реактивності легко можуть