

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«22» червня 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Горайстової Тетяни Андріївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Персональна ресурсність студентської молоді з різними
копінг-стратегіями»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Старший викладач, кандидат

психологічних наук

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Теслик Н.М.

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

«22» червня 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021
ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Проблема вивчення персональної ресурсності у психології.....	8
1.2. Поняття і характеристики копінг-стратегій особистості.....	14
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ.....	23
2.1. Методологічні основи дослідження	23
2.2. Персональна ресурсність та копінг-стратегії студентської молоді.....	25
2.3. Взаємозв'язки персональної ресурсності та копінг-стратегій студентської молоді	30
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОПАНОВУЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ.....	37
3.1. Програма розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості.....	37

3.2. Апробація програми розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості.....	43
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	60

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуального питання персональної ресурсності студентської молоді із різними копінг-стратегіями. У роботі було проаналізовано взаємозв'язки персональної ресурсності особистості з такими копінг-стратегіями як вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення проблеми. Було проаналізовано причини зниження та підвищення рівня особистісних ресурсів у студентів. Визначено поняття ресурс, копінг, персональні ресурси, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

Підібрано методики для дослідження рівня персональної ресурсності та копінг-стратегій особистості, обґрунтовано та здійснено їх дослідження, яке засвідчило, що персональна ресурсність особистості вимагає цілеспрямованого розвитку. Проаналізовано методи та методики розвитку опановучої поведінки та персональної ресурсності особистості.

Обґрунтовано використання раціонально-емотивної терапії для розвитку персональних ресурсів та копінг поведінки у студентів закладів вищої освіти. Визначено найбільш ефективні психологічні напрями для їх розвитку.

Розроблено програму розвитку опановучої поведінки, як засобу підвищення персональних ресурсів особистості. Проведено часткову апробацію цієї програми розвитку, описано особливості її проведення у онлайн-режимі, проаналізовано етапи її проведення та отримані результати.

Ключові слова: ресурсність, персональні ресурси, психологічний ресурс, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the topical issue of personal resourcefulness of students with different coping strategies. The work was analyzed the relationship between personal resourcefulness of an individual and such coping strategies as problem solving, seeking social support, and problem avoidance. The reasons for the decrease and increase in the level of personal resources in students were analyzed. The concepts of resource, coping, personal resources, coping behavior, coping strategies were defined.

Methods for the study of the level of personal resourcefulness and coping strategies of the individual were selected, their research, which revealed that the personal resourcefulness of an individual requires purposeful development, was substantiated and carried out. Methods and techniques of development of mastering behavior and personal resourcefulness of the personality was analyzed.

The use of rational-emotional therapy for the development of personal resources and coping behavior in students of higher education institutions was substantiated. The most effective psychological directions for their development were determined.

The program of development of mastering behavior as means of increase of personal resources of the person was developed. A partial approbation of this

development program was carried out, the peculiarities of its realization in the online mode were described, the stages of its implementation and its results were analyzed.

Keywords: resourcefulness, personal resources, psychological resource, coping behavior, coping strategies.

ВСТУП

Актуальність дослідження. З кожним роком наш світ стає все більш розвинутим та прогресивним і вимагає певної трансформації і від людей. Перед нами постає необхідність пристосовуватись до нових умов життя, вирішувати проблемні питання, включатися в нові міжособистісні відносини і вибудовувати нові алгоритми дій в тій чи іншій ситуації. Умови життя в яких ми зараз проживаємо досить часто є причиною розвитку стресу, оскільки людина не завжди встигає іти в одну ногу з прогресом. Проблема поведінки людини в життєвих ситуаціях є досить актуальною, оскільки ритм життя постійно змінюється, з'являється все більше нової інформації і для того, щоб людина могла нормально функціонувати в цьому світі, вона повинна вміти застосовувати свої персональні ресурси якомога краще, розвивати їх та вибудовувати нові стратегії поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Проблема персональної ресурсності, копінг-стратегій, копінг-поведінки людини стала актуальною достатньо давно і такою залишається і сьогодні. Нездатність використовувати ефективні стратегії поведінки та розвивати свої персональні ресурси, породжує у людині погіршення якості життя, погіршення комунікативних навичок та знижує здатність протистояти стресорам.

Великий внесок у вивчення даного витання внесли такі видвтні науковці, як Н. Водоп'янова, Л. Завалкевич, Д. Леонт'єв, Ф. Майленова, І. Рибкін, Н. Рубштейн, Г. Сельє, Е. Фром, С. Хобфолл та інші. Але актуальною лишається проблема персональної ресурсності студентської молоді з різними копінг-стратегіями особистості.

Мета дослідження: визначити персональну ресурсність студентів з різними копінг-стратегіями особистості.

Об'єкт дослідження: персональна ресурсність особистості.

Предмет дослідження: персональна ресурсність студентської молоді з різними копінг-стратегіями особистості.

Завдання дослідження:

- 1) теоретично проаналізувати наукове дослідження персональної ресурсності особистості;
- 2) визначити теоретичні засади аналізу копінгу та копінг-стратегій особистості;
- 3) емпіричним шляхом визначити персональну ресурсність та копінг-стратегії студентської молоді;
- 4) розробити та апробувати програму розвитку опановучої поведінки студентів як засобу підвищення персональних ресурсів особистості.

Гіпотези дослідження:

- 1) персональна ресурсність особистості взаємопов'язана з копінг-стратегіями «вирішення» та «пошук соціальної підтримки»;
- 2) розвиток навичок копінг-поведінки підвищує особистісну ресурсність студентської молоді.

Методи та методики дослідження. На різних етапах роботи під час вирішення завдань, які було поставлено у дослідженні, були використані такі методи:

- 1) теоретичні – аналіз та порівняння наукової літератури по темі дослідження, узагальнення, систематизація, класифікація даних;
- 2) емпіричні – «Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн [8]), методика «Індикатор копінг стратегій» (Д. Амірхан в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського [43]);
- 3) методи математичної обробки даних: кореляційний аналіз, середнє арифметичне, стандартне відхилення, мода, медіана, коефіцієнт варіації, t – критерій Стьюдента (засобами Excel).

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що було уточнено поняття персональної ресурсності особистості та класифікації ресурсів людини, поглиблено уявлення про сутність розвитку особистісних ресурсів та копінг-стратегії, адаптовано психодіагностичний інструментарій для дослідження впливу опанованої поведінки на рівень індексу ресурсності особистості.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що було розроблено програму розвитку опанованої поведінки, як засобу підвищення персональних ресурсів особистості серед студентської молоді, яка може бути використана в роботі психологів та психологічних служб освітніх закладів з метою розвитку персональних ресурсів людини.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (65 найменувань) та додатків (на 25 сторінках). Основний текст викладений на 50 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить дванадцять таблиць та шість рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема вивчення персональної ресурсності у психології

Проблема вивчення персональної ресурсності є актуальною досить давно і багато вчених в різні часи намагалися вияснити, що лежить в основі життєздатності людини, як їй вдається долати складні життєві ситуації та досягати успіху в різних сферах діяльності. В якості джерела внутрішньої сили людини, яка дозволяє їй справлятися з незвичайними, нестандартними ситуаціями, а також досягати значних життєвих успіхів, розглядалися психологічні ресурси [19].

Термін «ресурс» походить від французького слова «resource» та перекладається, як «допоміжний засіб» і є міждисциплінарним поняттям. Ресурси – це засоби та умови, які дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатись, якщо виникає така потреба. Ресурс – це додаткове джерело психологічної та фізичної енергії. Саме завдяки йому людина виконує певні дії, які допомагають досягати бажаного результату [7].

Поняття «ресурс» є близьким, але не збігається за змістом, із поняттям «потенціал», який у широкому сенсі, розглядається як «запасні» можливості.

Ресурси людини – це ті життєві опори, які є в розпорядженні кожного із нас і саме вони дають змогу забезпечувати такі потреби як: виживання, фізичний комфорт, безпеку, залучення до соціуму, самореалізацію в соціумі. Коли людина відчуває відсутність життєвих сил, нерішучість, відсутність життєвої опори, гармонії вона звертається до свого психологічного ресурсу. Також, ми використовуємо свій психологічний ресурс задля подолання важких життєвих ситуацій. Саме наші ресурси допомагають нам вирішувати певні проблеми та успішно долати кризові ситуації [7].

Персональні ресурси – це матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси. Компонентами персональних ресурсів людини є особистісні, соціальні та матеріальні ресурси [52].

Напевно не можливо дати єдине визначення цьому поняттю, оскільки воно достатньо різноманітне. Вчені, які займались його вивченням, трактували його по різному та доповнювали до вже існуючих понять, щось нове. Надалі ми розглянемо, як різні автори розуміють поняття «ресурс» та «ресурсність» у своїх роботах та які групи ресурсів вони виділяють.

На думку О. Анненкової та І. Шкуратової доцільним є виділити такі групи особистісних ресурсів, які допомагають впоратися з переживанням кризи: світогляд та вірування людини; сила духу; інтелект; креативність; інтерес до світу; система навичок, вмінь та знань людини; енергетичний ресурс, до якого відноситься фізичне та психічне здоров'я людини, її витривалість та характеристики темпераменту; властивості людини, що спрямовані на протистояння руйнівним впливам, сюди належать життєстійкість, цілеспрямованість, локус контролю, оптимізм людини та інше [16].

С. Хобфолл охарактеризував ресурси, як те, що є цінним для людини та допомагає їй пристосовуватися до стресових ситуацій. Автор поділяє їх на зовнішні (соціальні) та внутрішні (психологічні, душевні). Втрату зовнішніх або внутрішніх ресурсів людина переживає, як суб'єктивне неблагополуччя і стан психологічного стресу [54].

Концепція С. Хобфолла «консервування» ресурсів ґрунтується на двох принципах:

1) люди прагнуть отримати, зберегти та використати свої психологічні ресурси якнайкраще;

2) люди прагнуть інвестувати свої зусилля у накопичення власних ресурсів, тобто захистити їх від втрачання, або відновити свої ресурси, а також набути нових ресурсів для підвищення впевненості у майбутньому [54].

Автор концепції поділяє персональні ресурси за такими напрямками:

1) матеріальні засоби (матеріальний дохід, будинок, одяг) та нематеріальні (цілі, ідеї, бажання);

2) зовнішні (родина, друзі, робота, соціальний статус та підтримка) та внутрішні (самоконтроль, здібності, інтереси, захоплення, самоповага, життєві цінності, оптимізм, риси характеру, професійні уміння);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові та емоційні характеристики та високий рівень енергії [54].

С. Хобфолл вважає, що людині властиво нарощувати свій потенціал і створювати певний запас ресурсів, який дозволяє їй відчувати себе захищеною перед стресовими ситуаціями. Якщо у людини порушується баланс між набутими та втраченими ресурсами на користь останніх, то це є ключовим моментом для виникнення стресу. Важливим моментом теорії збереження ресурсів є положення про те, що значимість втрат і надбань ресурсів є неоднозначною, оскільки люди схильні акцентувати увагу на витратах, а не на надбаннях. Така фіксація може

призвести людину до ілюзії безпорадності та безсилля та знижувати потенціал опиратися стресу [24].

У своїх роботах, І. Рибкін виокремлював наступні особистісні ресурси: емоційна врівноваженість; висока самооцінка; впевненість та лідерство; відповідальність та цілеспрямованість; автономність та рівень суб'єктивного контролю; адаптивність та психологічна гнучкість [55].

На думку Л. Завалкевич, ресурсність є одним із показників психологічної гнучкості людини, який полягає в умінні особистості знаходити максимальні можливості в будь-якій ситуації. Автор характеризує ресурсність, як головний показник того, що людина здатна повноцінно та ефективно застосовувати особисті внутрішні резерви, тобто реалізовувати мотивацію можливостей. Науковцем було виокремлено такі принципи ресурсності:

- 1) розкнутість, що характеризує вільний обмін ресурсами між елементами системи. На думку автора, людина є адаптивною, керуючою ресурсною системою;
- 2) досвід і відкритість, що означає здатність приймати, накопичувати та використовувати ресурси;
- 3) конгруентність, гармонійність – це вказує на ресурсну узгодженість [18].

Автор вважає, що ресурсність є однією зі складових гнучкості поведінки людини.

НЛП-практик Ф. Майленова, трактує поняття «ресурс людини», як стан у якому в неї найбільше свободи та максимальна кількість виборів. Це можуть бути як внутрішні стани (радість, впевненість) так і умови середовища (спілкування з близькими людьми, книги, подорожі). На думку авторки ресурсом є усе, що може підвести людину до відчуття сили, щастя та впевненості. Також, Ф. Майленова вважає, що ресурс – це стратегії досвіду, за допомогою яких можна перейти з актуального стану до бажаного результату [53].

На погляд Н. Рубштейн, ресурсом є те звідки людина черпає енергію, те, за допомогою чого вона досягає мети, те, що завжди у нагоді, коли людина починає нову справу, якої ніколи раніше не робила і тому відчувається впевнено [54].

Авторка характеризує ресурсний стан, як здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у власних життєвих переконаннях. Така опора необхідна нам для того, щоб пережити зміни у власному житті з найменшими втратами та труднощами [54].

Н. Рубштейн, було описано такі види ресурсів особистості: життєвий досвід; перешкоди та труднощі, які насправді є неусвідомлюваними і нереалізованими потребами; підтримка близьких; внутрішня мудрість, як знання про самого себе; рішення рухатися вперед [53].

Н. Водоп'янова, розглядає ресурс, як внутрішні та зовнішні зміни, що сприяють психологічній стійкості у стресових ситуаціях. Це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина активізує для адаптації до складних, стресових ситуацій життя. Ресурси – це інструменти, які використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [8].

Д. Леонтьєвим були виокремлені види психологічних ресурсів. Автор, розглядаючи ресурси у контексті подолання людиною стресових ситуацій, виокремлює психологічні ресурси стійкості, психологічні ресурси саморегуляції, мотиваційні ресурси та інструментальні [54].

Д. Леонтьєв, під поняттям «ресурси» розуміє такі індивідуально психологічні особливості, залежно від наявності або відсутності яких, мобілізація зусиль індивіда, успішна адаптація до стресових ситуацій, подолання та запобігання її несприятливим наслідкам досягається більш-менш успішно та вимагає різного ступеня зусиль [26].

Автор розрізняє такі види ресурсів: специфічні – це ті ресурси, які є ефективними лише для певних кризових ситуацій; універсальні – є необхідною

умовою для ефективного подолання індивідом різноманітних критичних ситуацій [26].

Д. Леонт'єв, поділяє універсальні ресурси на три класи:

1) фізіологічні ресурси особистості, до яких відноситься загальний стан організму, соматичне та психосоматичне здоров'я людини, нервові системи, від яких залежать фізіологічні затрати організму на забезпечення пристосування до стресорів;

2) психологічні ресурси особистості – це риси особистості та характеру, загальні та спеціальні здібності, особливості перебігу психічних функцій та процесів;

3) соціальні ресурси особистості – саме ці ресурси визначають характер та успішність взаємодії людини з іншими, до них відноситься соціально-психологічна адаптивність, соціальна підтримка тощо [9].

Е. Фром виділяв три психологічних категорії, що позначаються, як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, що сприяє життю і зростанню. Надіятися, означає в кожен момент часу бути готовим до того, що ще не з'явилося на світ і не дивлячись ні на що не впадати у відчай, якщо у певний період життя це народження не відбулося;

2) раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використати;

3) душевна сила – це здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру [49].

Л. Завалкевич, вважає, що однією зі складових гнучкості поведінки людини є ресурсність – показник мотивації «можливостей»; «процес і результат, здатність повноцінно й ефективно застосовувати внутрішні резерви». Автор сформулював наступні принципи ресурсності: 1) розкутість – ресурсна

доступність; 2) досвід – ресурсне накопичення; 3) конгруентність, цілісність та гармонійність – ресурсна узгодженість [55].

Г. Сельє, виокремлює два види адаптаційних ресурсів організму людини:

- 1) поверхнева адаптаційна енергія, що є легко відновлюваними ресурсами (наприклад після відпочинку чи сну);
- 2) глибинна адаптаційна енергія. Тривала активація «глибинних ресурсів» призводить до виснаження організму [41].

В контексті психологічної стійкості до стресу, виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Внутрішні ресурси – це певна узгодженість ідеального та реального Я-образу. Також сюди відноситься відчуття сенсу життя, відповідальність досягнень домаганням, витривалість, добре фізичне здоров'я. До зовнішніх ресурсів належать підтримка близьких людей, друзів та їх допомога.

В. Бодров, переконаний в тому, що ресурси – це фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання програми та способів поведінки людини для запобігання чи зменшення дії стресорів [21].

У свою чергу, К. Мудзибаєв. Позначає ресурси, як засіб для існування, як всі іт компоненти, які людина використовує щоб задовольнити вимоги середовища, як життєві цінності, які створюють потенціал для подолання проблемних ситуацій [21].

Отже, як ми можемо побачити, відмінність в розумінні поняття «ресурс» породжують багато підходів та класифікацій ресурсів людини.

1.2. Поняття і характеристики копінг-стратегій особистості

Завдяки психологічним ресурсам, ми маємо можливість ефективно діяти у кризових ситуаціях, справлятися зі своїми страхами та долати життєві труднощі. Коли на нашому шляху з'являються певні перешкоди, стресові ситуації, ми починаємо вибудовувати стратегії нашої поведінки, так звані копінг-стратегії.

Термін «копінг» почали активно використовувати в американській психології з початку 1960-х років. Л. Мерфі, був першим, хто почав використовувати даний термін. Він вважав, що «копінг» – це прагнення людини вирішувати певну проблему [52].

Визначення «копінг» розуміється та використовується по-різному в різних психологічних школах. Німецькі автори для трактування цього питання використовують термін «bewaitigung», що означає «подолання». У свою чергу російські науковці інтерпретують поняття копінгу як «совладание», а в українській літературі його переклад на даний момент не має одностайно прийнятої форми і в публікаціях ми знаходимо такі різновиди: «опановуюча поведінка», «долаюча поведінка» та просто англomовне запозичення «копінг-поведінка» [14].

Копінг-поведінка – це певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем. Дана форма поведінки спрямована на пристосування до певних обставин і передбачає наявність сформованого вміння використовувати необхідні засоби для подолання негативного емоційного стану [33].

Копінг-ресурси можна розглядати в поняттях психологічних характеристик здорової особистості, яка самоактуалізується. Психологами гуманістичного напрямку, були виділені такі особливості:

- 1) здатність брати на себе відповідальність за свої вчинки;
- 2) позитивна Я-концепція;
- 3) комунікативні вміння, тобто здатність встановлювати дружні відносини з іншими;
- 4) вміння реалізувати свої плани;
- 5) готовність надавати допомогу тим, хто її потребує [6, 8, 10].

Особливості поняття «копінг», «копінг-стратегії», «копінг-поведінка» вивчалися різними вченими на різних етапах життя людини.

Значної популярності серед науковців, які займались вивченням теми копінг-стратегій, набув ресурсний підхід. Він акцентується на існуванні процесу «розподілу ресурсів», який пояснює той факт, що деяким людям вдається зберігати здоров'я та адаптуватися, не дивлячись на складні життєві обставини.

У рамках ресурсного підходу розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, як середовищних так і особистісних. Даний підхід передбачає, що володіння та керування ресурсами та обрані копінг-стратегії особистості, можуть мати взаємний вплив [15].

У зарубіжній психології виділяють три групи підходів щодо розуміння сутності копінг-поведінки.

Перший підхід, акцентує свою увагу на еґо-орієнтованій теорії подолання, яка бере початок в психоаналітичній концепції З. Фрейда та роботах А. Фрейд. З точки зору даної теорії, процес подолання розглядається в якості специфічного Еґо-механізму, який використовується людиною з цілю усунення чи послаблення внутрішньої психічної напруги [39].

З точки зору другого підходу, копінг-поведінка людини обумовлюється стійкими особистісними передумовами, які визначають реакцію людини на той чи інший стресовий компонент. Стійкі риси особистості є основними чинниками, які визначають вибір людиною того чи іншого способу поведінки у проблемній ситуації [39].

Третій підхід представлений когнітивно-феноменологічною теорією подолання стресових ситуацій, яка була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом [59-61, 64-65]. Цей підхід є найпоширенішим у психологічній науці. Він розуміє подолання, як динамічний процес, специфіка якого заключається не лише ситуацією, а й рівнем активності людини, спрямованого на вирішення проблем у разі зіткнення зі стресовими подіями. Автори вважають, що емоційно-орієнтоване подолання може змінити тільки спосіб інтерпретації подій, які відбуваються, але не саму ситуацію.

Перші систематичні дослідження опановучої поведінки почали розвиватися в рамках психології стресу. Р. Лазарус та С. Фолкман, які поклали початок систематичному аналізу процесів копіngu, визначають їх як когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, які безперервно змінюються, спрямовані на подолання і управління специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами і які оцінюються особистістю як ті, що випробовують її або перевищують її ресурси [47].

За визначенням Р. Лазаруса, копінг – це зусилля людини, які спрямовані на вирішення проблем, якщо вимоги мають велике значення для її гарного самопочуття.

Р. Лазарус та його колеги, звернули увагу на два когнітивних процеси – оцінювання та подолання стресу, що є дуже важливим у взаємодії людини з оточуючим світом. Слово «оцінювання», в розглянутому контексті, означає з'ясування цінності або оцінювання якості чогось, а «подолання» – це застосування поведінкових та когнітивних зусиль для задоволення зовнішніх і внутрішніх потреб. Копінг починає діяти тоді, коли складність завдань перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій і потрібні нові витрати, а стандартного пристосування не вистачає [52].

А. Маслоу розглядав «копінг», як готовність індивіда розв'язувати життєві проблеми, пристосовуватися до обставин, що передбачає сформованість умінню у використанні засобів подолання стресу. Якщо людина обирає активні форми поведінки, то вона підвищує вірогідність усунення впливу стресорів на неї. Особливості цього вміння автор пов'язує з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією та умовами середовища [28, 27].

Н. Водоп'янова вважає, що поняття «копінг» вміщує в себе різні форми активності людини задля подолання дезадаптації та стресових станів. Копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього або внутрішнього

характеру, з труднощами, які необхідно вирішити, уникнути, взяти під контроль [51, 13].

На думку Н. Белорукової, копінг-поведінка є важливою характеристикою сімейного життя, а здатність сім'є до конструктивного подолання складних ситуацій є чинником благополуччя та життєстійкості родини. [52, 13].

Такі автори, як М. Голфрід та Т. Дзурілла були першими, хто дослідив таку активно форму копінг-поведінки, як «розв'язання проблеми», що являє собою одну з найважливіших структур її функціонування та формування. Розв'язання соціальних потреб розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість виробляє ефективні стратегії подолання проблемних ситуацій, які зустрічаються у буденному житті. Ці вчені виокремили п'ять специфічних етапів процесу розв'язання проблеми:

- 1) орієнтація у проблемі;
- 2) визначення та формування проблеми;
- 3) генерація альтернатив, тобто розробка переліку можливих варіантів розв'язання проблеми;
- 4) прийняття рішення, на цьому етапі аналізуються наслідки обраних альтернатив;
- 5) виконання рішення: перевірка та спостереження за розвитком результату [46, 47].

Л. Анциферова виділяє такі групи стратегій подолання:

- 1) перетворюючі стратегії, до них відноситься ухвалення рішень про можливі позитивні зміни проблемної ситуації;
- 2) пристосування – зміна власних характеристик і ставлення до ситуації;
- 3) допоміжні прийоми самозбереження [22].

А. Бек вважав, що емоційні та поведінкові проблеми є наслідком когнітивних помилок та неадекватних копінг-стратегій [12].

Копінг-стратегії – це ті прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми [1, 30, 31, 38].

Згідно теорії А. Бека, гармонізація психічного життя передбачає формування раціональних установок та адекватних копінг-стратегій [12].

Копінг-стратегії розділяють на активні та пасивні. При активній копінг-стратегії, поведінка людини спрямована на вирішення стресової ситуації. Пасивна поведінка заснована на такій копінг-стратегії, як уникнення, коли людина заперечує існування проблеми, поводить себе неадекватно та постійно чекає якихось дій від інших.

Базовими копінг-стратегіями у психології вважаються:

1) стратегія «вирішення проблеми» – це активна поведінкова стратегія, коли людина використовує її то застосовує особисті ресурси для пошуку можливих способів вирішення проблеми. Саме в цю стратегію входить комплекс певних навичок людини, які допомагають їй ефективному управлінню в стресових ситуаціях;

2) стратегія «пошуку соціальної підтримки» – розглядається, як активна поведінкова стратегія, за якої, для вирішення проблем людина звертається за допомогою до інших людей (родини, друзі та ін.);

3) стратегія «уникнення» – ця стратегія відноситься до поведінкової стратегії, при застосуванні якої індивід прагне уникати контакту з оточуючими, намагається витіснити необхідність вирішувати проблеми. Дана стратегія має деструктивний вплив на особистість. Вона виражається тоді, коли людина прагне вдіти від реальності.

Найбільш ефективним вважається ситуативне використання всіх трьох стратегій [34].

Структурно в складі копінг-стратегій виділяють три компоненти:

1) когнітивний, як внутрішнє, уявне вирішення проблеми. У цій області копінг-механізми можуть проявлятися як: відволікання або перемикання думок на

інші, більш референтні області, ігнорування або зменшення розміру загрози, пошук інформації по даній проблемній ситуації, порівняння себе з іншими людьми, надання негативній події особливого сенсу;

2) емоційний, як емоційне вирішення проблеми. У цій області копінг-механізми можуть проявлятися як: емоційне відреагування, покірність, смиренність, фаталізм, передання відповідальності іншим людям, самозвинувачення, самоконтроль;

3) поведінковий – це конкретні вчинки і дія для того щоб вирішити проблему. У цій області копінг-механізми можуть проявлятися як: відволікаюча поведінка, заміщення, перемикання на іншу діяльність, турбота про інших людей, уникнення такого типу ситуацій, співпраця, активний пошук допомоги [23].

Р. Лазарус та С. Кохен, узагальнили дані багатьох досліджень та виділили п'ять основних завдань копінгу:

1) мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення;

2) терпіння, пристосування або регулювання, перетворення життєвих ситуацій;

3) підтримка позитивного, гарного «образу Я», впевненості в своїх силах;

4) підтримка емоційної рівноваги;

5) підтримання, збереження достатньо тісних взаємовідносин з іншими людьми [8].

Успішність подолання проблемних ситуацій, залежить від реалізації перерахованих задач. Копінг-поведінка оцінюється успішною, якщо вона усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги, дає можливість людині відновити до стресову активність, оберігає індивіда від психічного виснаження [62, 63].

Значна кількість науковців пропонують нам розглядати копінг як конструктивний та неконструктивний.

Конструктивний копінг – це стратегії поведінки, які передбачають досягнення мети за допомогою власних сил, зверненням за допомогою до інших осіб, які включені в проблемну ситуацію або мають досвід вирішення таких ситуацій. Також сюди відноситься ретельне обдумування проблеми та шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення ситуації що склалася.

До неконструктивного копінгу належать різні способи психологічного захисту, уникнення, пасивність, імпульсивна поведінка (агресивні реакції, емоційні зриви) [2].

У своїй концепції, Н. Сирота, виділив три базові моделі копінг-поведінки:

- 1) адаптивна модель копінг-поведінки – модель яка спрямована на активне вирішення проблем та пошуку соціальної підтримки;
- 2) псевдоадаптивна модель подолання стресу характеризується нестійкою мотивацією до вирішення проблеми, інфантильною поведінкою та інфантильною активністю;
- 3) дезадаптивна модель копінг-поведінки визначається пасивністю та асоціальною спрямованістю дій в стресових ситуаціях [25].

Неможливо визначити наперед, які копінг-стратегії є конструктивними, а які неконструктивними, які є адаптивними, а які псевдоадаптивними, оскільки кожна людина в різних ситуаціях використовує свої особисті, найбільш вдалі стратегії [2].

Висновки до розділу 1

1. Ресурси – це засоби та умови, які дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися, якщо виникає така потреба. Ресурс – це додаткове джерело психологічної та фізичної енергії. Саме завдяки ньому людина виконує певні дії, які допомагають їй досягти бажаного результату.

2. Персональні ресурси – це матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стреси. Компоненти персональних ресурсів людини є особистісні, соціальні та матеріальні ресурси.

3. С. Хобфолл аналізує персональні ресурси за такими напрямками:

1) матеріальні засоби (матеріальний дохід, будинок, одяг) та нематеріальні (цілі, ідеї, бажання);

2) зовнішні (сім'я, друзі, робота, соціальний статус та підтримка) та внутрішні (самоконтроль, здібності, інтереси, захоплення, самоповага, життєві цінності, оптимізм, риси характеру, професійні уміння);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові та емоційні характеристики і високий рівень енергії.

4. В контексті психологічної стійкості до стресу, виокремлюють внутрішні та зовнішні ресурси особистості. Внутрішні ресурси – це певна погодженість ідеального та реального Я-образу. Також до них відносяться відчуття сенсу життя, відповідність досягнень домаганням, витривалість, добре фізичне здоров'я. До зовнішніх ресурсів належать підтримка близьких людей, друзів та їх допомога.

5. Термін «копінг» почав активно використовуватися в американській психології з початку 1960-х років. Л. Мюрфі був першим, хто почав використовувати даний термін. Він вважав, що «копінг» – це прагнення людини вирішувати певну проблему. Копінг-поведінка – це певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем.

6. Копінг-стратегії – це ті прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Базовими копінг-стратегіями у психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми»; стратегія «пошуку соціальної підтримки»; стратегія «уникнення».

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНОЇ РЕСУРСНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З РІЗНИМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Методологічні основи дослідження

З метою вивчення персональної ресурсності студентської молоді з різними копінг-стратегіями особистості, нами було проведено дослідження, у якому взяли участь студенти різних навчальних закладів та різних спеціальностей. Вибірка до складається зі студентів першого та четвертого курсу віком від 17 до 25 років, у тому числі 40 осіб першокурсників та 40 студентів четвертого курсу, серед яких 20 жінок та 20 чоловіків.

Для збору емпіричного матеріалу були використані психодіагностичні методики: «Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн [8]); методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського [43]).

Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів діагностує співвідношення і динаміку персональних ресурсів людини за конкретний заданий проміжок часу. У контексті запропонованої методики ресурси розуміються, як значні матеріальні засоби (матеріальний дохід, будинок, одяг тощо) і нематеріальні конструкти (бажання, цілі, ідеї, переконання), зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні (світогляд, самоповага, життєві цінності, самоконтроль), стан душевного та фізичного благополуччя, емоційні та енергетичні характеристики, які потрібні людині для подолання реальних або передбачуваних життєвих стресів.

Бланк відповідей складається з двох частин по 30 тверджень у кожній. З його допомогою визначаються переживання відносно можливих втрат та надбань респондента. Досліджуваний оцінює ступінь своїх переживань по шкалі від 1 до 5, де 1 – немає такого відчуття; 2 – переживання в малому ступені; 3 – переживання

середнього ступеня; 4 – переживання в значному ступені; 5 – переживання дуже сильне.

В даному опитувальнику підраховується індекс ресурсності, як частка від ділення суми балів «надбань» на суму балів «втрат». При інтерпретації показників використовують наступні оцінки індексу ресурсності:

- < 0.8 – низький рівень;
- 0.8-1.2 – середній рівень;
- > 1.2 – високий рівень.

Ідея методики «Індикатор копінг-стратегії» полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

- 1) стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, під час якої людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для того, щоб знайти способи ефективного вирішення проблеми;
- 2) стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина, для ефективного вирішення проблемної ситуації, звертається за допомогою та підтримкою до родини, друзів та значущих інших;
- 3) стратегія уникнення – це поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю та втекти від вирішення проблеми. Це можуть бути пасивні способи уникнення проблеми, такі як втеча у хворобу, вживання алкоголю та наркотиків, суїцид.

На бланку відповіді представлені можливі шляхи подолання проблеми, завдання досліджуваного прочитати ці твердження та обрати один з трьох найбільш прийнятний варіант відповіді для кожного твердження, де 3 – повністю згоден, 2 – згоден, 1 – не згоден.

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального балу за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Для інтерпретації результатів надається таблиця показників по кожній із трьох копінг-стратегій (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Норми для оцінки результатів методики «Індикатор копінг-стратегій»

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

Збір емпіричних даних проведено із застосуванням онлайн технологій, а зокрема Google Форми.

2.2. Персональна ресурсність та копінг-стратегії студентів закладів вищої освіти

Обрахунок середнього арифметичного по показнику індексу ресурсності становить 1.03 ± 0.22 . Це свідчить про середній рівень індексу ресурсності по всіх опитаних учасниках дослідження. Результати показників у процентному співвідношенні представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Показники індексу ресурсності по загальній вибірці у процентному співвідношенні

Рівень індексу ресурсності	Кількість студентів у %
Низький	9 %

Середній	76 %
Високий	15 %

У 76% досліджуваних індекс ресурсності перебуває на середньому рівні, це означає, що у студентської молоді, яка брала участь у дослідженні, нормальний баланс між життєвими розчаруваннями і досягненнями, менша вразливість до стресу та нормальний адаптаційний потенціал.

Мінімальний показник, який було отримано по шкалі індексу ресурсності – 0.40, а максимальний – 1.6. Коефіцієнт варіації дорівнює 21 – це свідчить про середню мінливість ознаки та кількісно однорідну сукупність.

Порівняння показників індексу ресурсності у студентів першого та четвертого курсів представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників індексу ресурсності

	Загальна вибірка	1-й курс	4-й курс
Середнє арифметичне	1.03	1.06	1.01
Мода	1	1	1
Медіана	1	1	1
Стандартне відхилення	0.22	0.23	0.21
Коефіцієнт варіації (%)	21	22	21

Відповідно до даних поданих у таблиці, ми можемо зробити наступні висновки: показники вибірки є однорідними, середній показник індексу ресурсності студентів першого та четвертого курсів знаходяться на середньому рівні, але показники першого курсу є більшими, що може свідчити про вищу ресурсність першокурсників.

Результати показників індексу ресурсності по статі, у процентному співвідношенні, представлені у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Показники індексу ресурсності по статі у процентному співвідношенні

Рівень	Дівчата	Хлопці
Низький	10 %	7 %
Середній	77 %	50 %
Високий	13 %	43 %

За результатами поданих у табл. 2.4, можемо побачити, що у групі опитаних дівчат, показник індексу ресурсності знаходиться на середньому рівні, тоді як у групі юнаків переважає середній та високий рівень. Можна зробити висновок, що у досліджуваних чоловіків, баланс між втратами та надбаннями персональних ресурсів вищий ніж у підгрупі жінок.

Загальні результати по шкалам типу копінг-стратегій, у процентному співвідношенні представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Загальні показники типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні

Рівень	Копінг-стратегія

	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	4 %	5 %	24 %
Низький	25 %	21 %	60 %
Середній	69 %	69 %	11 %
Високий	2 %	5 %	5 %

По загальній вибірці у досліджуваних по таких копінг-стратегіях, як вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки переважає середній рівень. Копінг-стратегія уникнення, у 60% опитаних, знаходиться на низькому рівні. Отримані результати свідчать про те, що опитана група студентів звикла активно вирішувати проблемні ситуації, а не уникати їх. Вирішення проблем відбувається за допомогою використання наявних у них особистісних ресурсів та за допомогою значущих інших.

Для підтвердження відмінностей у підгрупах порівняння по статі, застосовано t – критерій Стьюдента (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Виявлені статистичні відмінності досліджуваних по статі

	Середньогруповий показник чоловіків	Середньогруповий показник жінок	$t_{\text{емп, р}}$
Індекс ресурсності	1.08 ± 0.25	0.99 ± 0.17	2.3, $p \leq 0.05$
Вирішення проблеми	23.28 ± 4.20	23.38 ± 3.59	–

Пошук соціальної підтримки	22.15 ± 4.57	21.18 ± 4.55	–
Уникнення	17.83 ± 4.71	20.05 ± 4.11	2.3, $p \leq 0.05$

Доведено, що показники індексу ресурсності у підгрупі жінок значно нижчі, ніж у чоловіків ($t_{\text{емп}} = 2.3$, $p \leq 0.05$). У підгрупі чоловіків у 17 студентів високий рівень ресурсності, тоді як у жінок лише у 5. Це означає, що у чоловіків кращий баланс між втратами та надбаннями персональних ресурсів і вони є менш вразливими до стресових ситуацій. Також було доведено, що показник копінг-стратегії уникнення, у підгрупі жінок є значно вищим, ніж у підгрупі чоловіків ($t_{\text{емп}} = 2.3$, $p \leq 0.05$). Це означає, що дана копінг-стратегія у більшості випадках використовується жінками. При виникненні проблем вони намагаються уникнути контакту з навколишньою діяльністю та піти від вирішення проблеми.

Для підтвердження відмінностей у підгрупах першого та четвертого курсів застосовано t – критерій Стьюдента (табл. 2.7). Доведено, що показники копінг-стратегії уникнення в значній мірі вище у опитаних студентів четвертого курсу ($t_{\text{емп}} = 2.5$, $p \leq 0.01$). Домінуюча копінг-стратегія уникнення, у підгрупі четвертого курсу, свідчить про те, що досліджувані при виникненні проблем, частіше намагаються втекти від їх вирішення. Використання цієї стратегії може бути зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Також, причиною вибору даної стратегії студентами четвертого курсу, може слугувати те, що у процесі навчання людина змінює своє ставлення до життєвих проблем, вона починає відноситися до них не так серйозно і завдяки цьому розвиваються копінг-стратегія уникнення.

Таблиця 2.7

Виявлені статистичні відмінності досліджуваних по курсу

	Середньогруповий показник 1 курсу	Середньогруповий показний 4 курсу	$t_{\text{емп}}, p$
Індекс ресурсності	1.06 ± 0.23	1.01 ± 0.21	–
Вирішення проблеми	23.88 ± 3.95	22.78 ± 3.78	–
Пошук соціальної підтримки	20.90 ± 4.74	22.43 ± 4.29	–
Уникнення	17.70 ± 4.44	20.18 ± 4.33	$2.5, p \leq 0.01$

Як і в підгрупі порівняння по статі, так і в підгрупі порівняння по курсу, відсутні статистично значимі відмінності по копінг-стратегіям вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки. Це свідчить про те, що ці групи в рівній мірі здатні використовувати дані стратегії і при вирішенні проблемних питань, можуть покладатися, як і на свої особисті ресурси так і звертатись за допомогою до інших.

2.3. Взаємозв'язки персональної ресурсності та копінг-стратегій особистості

Для визначення взаємозв'язку між показниками індексу ресурсності та типу копінг-стратегій застосовано критерій кореляції Пірсона (див. Додаток В).

Кореляція підгрупи жінок із копінг-стратегією уникнення дорівнює 0,25, а у чоловіків, по даному показнику, кореляція є зворотною та дорівнює – 0,25 ($p \leq 0,05$). Це означає, що дана стратегія більшою мірою притаманна дівчатам. Оскільки по даній вибірці індекс ресурсності у дівчат є значно нижчим, ми можемо припустити, що вибір копінг-стратегії уникнення знижує рівень ресурсності особистості.

Дивлячись на показники кореляції курсу та копінг-стратегії, можна сказати, що стратегія уникнення більшою мірою притаманна четвертому курсу, оскільки виявлена кореляція 0,27 ($p \leq 0,05$), а у першого курсу зворотна кореляція – 0,27. Це

може бути пов'язано з тим, що у процесі професійного навчання у людини змінюється ставлення до проблемних ситуацій, відбувається засвоєння байдужої поведінки та підвищуються навички уникнення проблеми.

Кореляція між індексом ресурсності та копінг-стратегією вирішення дорівнює 0,29 ($p \leq 0,01$). Це може означати, що чим більше людина схильна до вирішення проблеми, тим більшою буде її ресурсність. Якщо людина застосовує активну стратегію вирішення проблеми то це стимулює її особистісні ресурси.

Найтісніші зв'язки індексу ресурсності спостерігаються з копінг-стратегією пошук соціальної підтримки, показник кореляції між ними дорівнює 0,31 ($p \leq 0,01$). Отже, підтримка з боку інших, можливість розраховувати на інших, отримувати від них емоційне підкріплення та мотивацію, найбільшою мірою впливають на підвищення ресурсності особистості та збільшують готовність людини до роботи.

Виявлені кореляційні зв'язки копінг-стратегії вирішення із стратегіями пошук соціальної підтримки та уникнення, можуть означати, що людина, яка спрямована на вирішення проблеми, буде готова застосовувати різні копінги задля досягнення своєї мети.

Кореляція підгрупи чоловіків із показником віку дорівнює 0,33, а у жінок, по даному показнику, кореляція є зворотною та дорівнює $-0,33$ ($p \leq 0,01$). Ми можемо припустити, що на даний показник впливає відмінність віку у підгрупах. З цієї ж самої причини, ми можемо спостерігати кореляцію між четвертим курсом та показником віку, яка дорівнює 0,62 ($p \leq 0,01$), та зворотну кореляцію у першого курсу $-0,62$ ($p \leq 0,01$). Оскільки у підгрупі студентів першого курсу вік є меншим, це могло вплинути на дані показники.

Копінг-стратегія уникнення корелює з гендерними показниками, але кореляційних зв'язків з індексом ресурсності не було виявлено. Це може означати, що вибір даної копінг-стратегії не впливає на особистісні ресурси людини.

Оскільки показники у підгрупах за статтю значимо відрізнялись, були проаналізовані кореляційні зв'язки таких же параметрів чоловіків та жінок окремо.

Виявлено у підгрупі чоловіків наступні результати (Рис. 2.1.). У підгрупі чоловіків спостерігаються кореляційні зв'язки між курсом та індексом ресурсності. Кореляція між показниками першого курсу та індексом ресурсності дорівнює 0,31, та зворотна кореляція – 0,31 між четвертим курсом та індексом ресурсності. Судячи з отриманих результатів, ми можемо припустити, що на рівень ресурсності особистості у підгрупі чоловіків впливає процес професійного навчання. До зниження персональних ресурсів людини може призводити тривалий процес здобуття освіти, що може бути пов'язано із професійним чи емоційним вигоранням.

Було виявлено кореляційні зв'язки між курсом та копінг-стратегією уникнення. Дана стратегія більшою мірою притаманна підгрупі чоловіків четвертого курсу, оскільки виявлена кореляція дорівнює 0,35, тоді як у першого курсу кореляція є зворотною з показником – 0,35. З отриманих результатів можемо зробити висновок, що чим тривалішим є процес навчання людини, тим частіше вона буде обирати стратегію уникнення, при появі проблемних ситуацій.

Кореляція між параметрами індекс ресурсності та копінг-стратегією вирішення дорівнює 0,44. З отриманих даних, ми можемо припустити, що на збільшення рівня ресурсності людини впливають активні стратегії поведінки. Чоловіки, які шукають способи вирішення проблеми, а не втікають від них, мають більший ресурсний потенціал.

Найтісніший зв'язок індексу ресурсності спостерігається з копінг-стратегією пошук соціальної підтримки, показник кореляції між цими параметрами дорівнює 0,46. Отримані результати підтверджують той факт, що людина стає більш ресурсною, коли має змогу отримувати підтримку з боку інших та має можливість поділитися своїми переживаннями з іншими.

Прямий кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями вирішення та пошук соціальної підтримки дорівнює 0,40. Це дає підстави припустити, що чоловіки, які

спрямовані на вирішення проблемних ситуацій, будуть використовувати активні стратегії поведінки.

	Вік	Курс 1	Курс 4	IP	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1						
Курс 1	-0,78	1					
Курс 4	0,78	-1	1				
IP	-0,20	0,31*	-0,31*	1			
Вирішення	-0,16	0,11	-0,11	0,44**	1		
Пошук соціальної підтримки	-0,03	0,06	-0,06	0,46**	0,40**	1	
Уникнення	0,18	-0,35*	0,35*	-0,12	0,10	0,02	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Рис. 2.1. Кореляційний аналіз даних у підгрупі чоловіків

Під час кореляційного аналізу даних у підгрупі жінок, були отримані такі результати (Рис. 2.2). Було виявлено кореляцію між віком досліджуваних жінок та копінг-стратегією пошук соціальної підтримки, яка дорівнює 0,45. Вік опитаних жінок знаходиться в рамках від 17 до 24 років. Отримані результати можуть свідчити про те, що у більшості випадках жінки, у даному віковому періоді, будуть вирішувати свої проблеми за допомогою підтримки з боку соціуму. Для них є важливим отримання емоційного підкріплення з боку інших та можливість отримувати від них мотивацію.

Спостерігаються кореляційні зв'язки у підгрупі жінок першого та четвертого курсів з копінг-стратегією пошук соціальної підтримки. Даний тип стратегії є більш притаманним підгрупі жінок четвертого курсу, оскільки виявлена кореляція дорівнює 0,39, тоді як у першого курсу кореляція є зворотною з показником – 0,39. Це дає підстави припустити, що в процесі дорослішання жінки починають все більше потребувати підтримки зі сторони значущих інших під час виникнення

проблемних життєвих ситуацій. Збільшується потреба у можливості розраховувати на допомогу та підтримку з боку соціуму.

Відсутність значимих кореляційних зв'язків між параметрами індексу ресурсності та копінг-стратегіями, може свідчити про відсутність впливу рівня ресурсності жінок на їх вибір стратегії поведінки, під час вирішення проблеми.

	Вік	Курс 1	Курс 4	IP	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1						
Курс 1	-0,50	1					
Курс 4	0,50	-1,00	1				
IP	-0,03	-0,15	0,15	1			
Вирішення	-0,15	0,18	-0,18	0,06	1		
Пошук соціальної підтримки	0,45**	-0,39*	0,39*	0,07	0,13	1	
Уникнення	0,26	-0,21	0,21	-0,08	0,42**	0,49**	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Рис. 2.2. Кореляційний аналіз даних у підгрупі жінок

Пряма кореляція копінг-стратегії уникнення із стратегіями вирішення та пошук соціальної підтримки може бути зумовлена внутрішніми зв'язками методики.

Оскільки було виявлено, що показники у підгрупах за курсом значимо відрізнялись, були проаналізовані кореляційні зв'язки таких же параметрів студентів першого та четвертого курсів окремо. Отримані результати у підгрупі першого курсу представлені на рисунку 2.3. Спостерігаються кореляційні зв'язки індексу ресурсності з гендерними показниками. Можна сказати, що у підгрупі студентів першого курсу, індекс ресурсності буде вищим у чоловіків, оскільки виявлена кореляція дорівнює 0,43, тоді як у жінок кореляція є зворотною з показником – 0,43.

З отриманих даних ми можемо сказати, що жінки в підгрупі першого курсу, з низьким індексом ресурсності особистості, будуть в більшості випадках обирати копінг-стратегію уникнення і не шукатимуть соціальної підтримки з боку інших при виникненні проблем. Це підтверджується тим, що було виявлено зворотну кореляцію між підгрупою жінок та копінг-стратегією пошук соціальної підтримки, яка дорівнює $-0,32$, та пряму кореляцію між жінками та стратегією уникнення, з показником $0,34$.

Також, з представлених даних, ми можемо побачити, що у підгрупі чоловіків першого курсу, які мають високий індекс ресурсності, переважаючою копінг-стратегією буде пошук соціальної підтримки, а зворотна кореляція з стратегією уникнення свідчить про те, що вони не обирають її, як спосіб вирішення проблеми.

Отже, ми можемо припустити, що вибір переважаючої копінг-стратегії залежить від рівня індексу ресурсності. Жінки з низькою ресурсністю будуть відходити від вирішення проблеми і при цьому не звернуться за підтримкою до інших, а чоловіки з високим показником індексу ресурсності, можуть звернутися за допомогою до соціуму, але не втечуть від проблем, що виникли.

Наявність кореляційного зв'язку між копінг-стратегією вирішення та пошук соціальної підтримки, може означати, що людина, яка прагне вирішити проблемні питання, буде обирати активні стратегії поведінки. Вона буде покладатися на свої власні сили, але важливим також є підкріплення з боку інших.

	Вік	Жінки	Чоловіки	IP	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1						
Жінки	-0,26	1,00					
Чоловіки	0,26	-1,00	1,00				
IP	0,10	-0,43**	0,43**	1,00			
Вирішення	-0,03	0,03	-0,03	0,22	1,00		

Пошук соціальної підтримки	0,15	-0,32*	0,32*	0,27	0,36*	1,00	
Уникнення	0,00	0,34*	-0,34*	-0,13	0,27	0,19	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Рис. 2.3. Кореляційний аналіз даних у підгрупі першого курсу

При кореляційному аналізі даних у підгрупі четвертого курсу (Рис. 2.4), було виявлено прямий зв'язок індексу ресурсності з копінг-стратегіями вирішення та пошук соціальної підтримки.

	Вік	Жінки	Чоловіки	IP	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1						
Жінки	-0,54	1					
Чоловіки	0,54	-1	1				
IP	-0,02	0,02	-0,02	1			
Вирішення	-0,11	-0,01	0,01	0,35*	1		
Пошук соціальної підтримки	0,12	0,12	-0,12	0,42**	0,24	1	
Уникнення	-0,13	0,17	-0,17	-0,11	0,30	0,14	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Рис. 2.4. Кореляційний аналіз даних у підгрупі четвертого курсу

Це дає підстави припустити, що вибір даних стратегій поведінки напряму пов'язаний з рівнем ресурсності людини.

Висновки до розділу 2

1. Для дослідження зв'язку персональної ресурсності особистості та опановуваної поведінки, нами використані наступні методики: для дослідження індексу ресурсності особистості – «Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн), для дослідження копінг-стратегій людини – методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського).

2. Виявлено, що у досліджуваних чоловіків рівень індексу ресурсності є вищим, ніж у жінок. Чоловіки є менш схильними до стресових ситуацій, ніж жінки. Найтісніший зв'язок індексу ресурсності у підгрупі чоловіків виявлено з копінг-стратегією пошук соціальної підтримки. Дані результати можуть означати те, що коли чоловіки отримують підтримку та мають можливість поділитися своїми переживаннями з іншими, вони стають більш ресурсними.

3. Підгрупі жінок четвертого курсу притаманна копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, це дає підстави припустити, що в процесі дорослішання жінки починають все більше потребувати підтримки з боку інших під час виникнення життєвих труднощів. Збільшується потреба у можливості розраховувати на допомогу та мотивацію зі сторони соціуму.

4. Доведено, що показники копінг-стратегії уникнення в значній мірі вище у опитаних студентів четвертого курсу. Причиною вибору даної стратегії може слугувати те, що у процесі навчання людина змінює своє ставлення до життєвих проблем і завдяки цьому відбувається розвиток копіngu уникнення.

5. З'ясовано, що у підгрупі чоловіків першого курсу, які мають високий індекс ресурсності, переважаючою копінг-стратегією буде пошук соціальної підтримки. Жінки першого курсу з низькою ресурсністю будуть обирати стратегію уникнення.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОПАНОВУЧОЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПЕРСОНАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості

Дослідженням ресурсності людини займалися наступні вчені: В. Бодров, Н. Водоп'янова, Л. Завалкевич, Д. Леонт'єв, І. Рибкін, Е. Фром, С. Хобфолл, І. Шкуратова та інші.

А. Маслоу, акцентує увагу на тому, що особистісним ресурсом людини є прагнення до самоактуалізації. Він зазначив, що риси самоактуалізованої особистості слугують певним орієнтиром у розвитку особистісного ресурсу в подоланні важких життєвих ситуацій. Це передусім впевненість у собі, здатність розширювати власні можливості, вміння встановлювати сприятливі відносини з оточуючими, гнучкість поведінки, довіра до своїх глибинних почуттів, свого організму, творче начало [28].

Питання розвитку персональних ресурсів людини є досить актуальним у наш час [4, 5, 6, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 31]. У сучасних умовах життя людині досить часто буває важко знайти життєвий баланс та правильно розподілити свої енергозатрати. Багато людей не розуміють в повній мірі у чому саме їх сильні сторони та не усвідомлюють можливості їх використання у власному житті. Ми не завжди використовуємо свої особистісні ресурси ефективно і це може призводити до зайвих витрат нашої енергії.

Бувають випадки, коли людина не здатна мислити раціонально і її життя наповнене ірраціональними судженнями, а ті в свою чергу призводять до негативних емоцій, які перешкоджають здійсненню наших цілей.

А. Еллісом була розроблена раціонально-емотивна терапія, суть якої полягає в перетворенні ірраціональних суджень на раціональні [20].

Раціонально-емотивна терапія (РЕТ) – це психотерапевтична школа, основною метою якої є корекція ірраціональних думок, установок та негативних емоційних переживань.

За час свого існування раціонально-емотивна терапія використовувалася в різноманітних терапевтичних варіантах (індивідуальна, групова) та різними фахівцями в сфері психічного здоров'я (психологами, психотерапевтами, соціальними працівниками). Принципи раціонально-емотивної терапії використовуються не лише під час консультування і психотерапії, а й у всіх життєвих сферах.

Раціональні судження виражаються у формі бажань людини, її прагнень, переваг та схильностей. Людина переживає позитивні емоції, почуття задоволення, коли одержує те, чого бажає, і негативні (роздратування, смуток, жаль тощо), коли не одержує. Такі негативні емоції вважаються нормальною реакцією на негативні події і не перешкоджають досягненню поставленої мети.

Ірраціональні судження відрізняються від раціональних тим, що вони виражаються у жорсткій формі «повинен», «треба», «зобов'язаний» та призводять до негативних емоцій, які в свою чергу стоять на шляху до здійснення цілей. Виникнення ірраціональних установок досить часто пов'язане із минулим людини, коли вона в дитячому віці сприймала їх, не вмючи проводити критичний аналіз на когнітивному рівні.

Скута ірраціональними установками людина постійно переживає негативні емоції. Будучи неспроможною подолати ці емоції, вона проявляє у поведінці безпорадну некомпетентність. Людині стає все важче досягати поставлених перед собою цілей та задач.

Важливим знанням для людини є те, що ірраціональні судження можна змінювати. Але для того, щоб їх змінити, необхідно спочатку їх ідентифікувати, а це вимагає наполегливого спостереження та самоаналізу. У процесі раціонально-емотивної терапії людина навчається управляти своїми ірраціональними установками за власним розсудом.

Суть концепції А. Елліса виражається моделлю А-В-С, де А – збудлива подія, В – система переконань, суджень, установок, а С – емоційний наслідок.

Коли сильній надмірний емоційний наслідок (С) слідує за важливою збудливою подією (А), тоді може скластись враження, що А викликає С, але насправді ж емоційний наслідок виникає під впливом В – системи переконань людини.

Коли цей небажаний емоційний наслідок такий, як гнів, сильна тривога тощо, то його причину можна знайти в тому, що А. Елліс називає ірраціональними

переконаннями людини. Якщо такі переконання ефективно спростовувати, приводити раціональні докази та показувати їх неадекватність на поведінковому рівні, надмірна емоція зникне [20].

Отже, не об'єктивні події самі по собі викликають у нас позитивні чи негативні емоції, а саме наше внутрішнє сприйняття їх, їхня оцінка. Ми відчуваємо те, що думаємо з приводу сприйнятого.

Метою РЕТ є допомога у зміні точки зору на систему своїх переконань, норм, уявлень та звільнення від ідеї самозвинувачення. У людини слід сформувати інтерес до себе та соціуму, гнучкість, самоприйняття, прийняття невизначеності, здатність до ризику.

Серед технік, які використовуються у раціонально-емотивній терапії, виділяють обговорення та спростування ірраціональних поглядів, домашні завдання, рольова гра, атака на страх.

А. Елліс хотів звільнити людей від стереотипів, кліше у сприйнятті дійсності і забезпечити вільний погляд на світ. Він вважав, що люди народжуються з певним потенціалом, і цей потенціал має дві сторони: раціональну та ірраціональну.

Причиною психологічних порушень є система індивідуальних ірраціональних суджень про світ, яка була засвоєна у дитинстві від дорослих.

Таким чином, раціонально-емотивна терапія є ефективною моделлю вирішення психологічних проблем, зосереджуючи увагу на процесах відповідності фактичного стану та поведінки людини її установкам та цінностям. Розлади між цими аспектами усуваються у процесів психологічної допомоги за рахунок роботи мислення та свідомої рефлексії.

Для розвитку опанованої поведінки у студентської молоді пропонується програма тренінгу, розрахована на сім занять по 90 хв., яка може реалізовуватися практичними психологами. Програма розроблена з урахуванням кращих вітчизняних та зарубіжних практик [9, 17, 24, 30, 41, 48, 56, 58, 62, 65].

За характером направленості програму можна визначити, як направлену на розвиток розуміння своїх сил, їх меж та можливостей їх розширення та використання у своєму житті якомога ефективніше. Якісно реалізована програма може забезпечити позитивні особистісні зміни, покращення життєвої збалансованості та особистої спроможності.

Мета програми: розвиток опанованої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості у студентської молоді.

Завдання програми:

1) Систематизувати знання щодо:

- поняття «ресурс» та «персональна ресурсність»;
- методів розвитку персональної ресурсності.

2) Сформувати вміння:

- усвідомлення своїх можливостей та саморозвитку;
- використовувати персональні ресурси найбільш ефективно;
- розуміння своїх сильних сторін;
- використовувати техніки самоаналізу та релаксації;
- долати негативні емоції;
- приймати ефективні та раціональні рішення;
- розуміння особистих найбільш бажаних життєвих цілей;

– формування внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Тривалість програми: 7 занять по 90 хвилин.

Структура занять. У загальному вигляді заняття складаються з:

- 1) ритуалу вітання, ритуалу прощання;
- 2) бесід, лекцій, дискусій;
- 3) інформаційних блоків;
- 4) вправ на релаксацію;
- 5) вправ з арт-терапії;
- 6) вправ на розвиток внутрішньої мотивації;
- 7) медитативних практик;
- 8) вправ на саморозвиток;
- 9) вправ на розвиток впевненості у собі.

План-схема програми розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості, представленні у Додатку А. Повна програма розвитку знаходиться у додатку Б.

3.2. Апробація програми розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості

З метою апробації програми нами було проведено 5 онлайн-занять по розвитку опановучої поведінки та персональних ресурсів особистості, а саме заняття № 1, 3, 4, 6 та 7. Тривалість цих занять була по 60 хвилин кожне. Заняття були модифіковані під онлайн формат. Дані заняття були проведені для 6 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету.

Під час занять студентів було ознайомлено з поняттями «ресурс» та «персональні ресурси», проаналізовано причини втрат та надбань особистісних ресурсів, розглянуто класифікації ресурсів людини. Учасники мали змогу визначити, що саме для них є ресурсом, що їх мотивує та в чому полягають їх сильні та слабкі сторони. Були проведені вправи на підвищення впевненості в собі та своїх силах, створено «Матрицю цілей», проводились вправи на рефлексію та

медитативні практики. Протягом занять студенти приймали активну участь в різних видах роботи, були зацікавлені в даній темі. Але я вважаю, що було замало практичних та активних завдань для динаміки групової роботи. Програма тренінгу вимушено змінила формат на онлайн проведення, для більшого комфорту учасників.

Перед проведенням тренінгових занять та по їх закінченню, учасники проходили опитування за наступними методиками: Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів (Н. Водоп'янова, М. Штейн [8]) та методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ядтонського [43]).

Результати опитування, яке проводилось до апробації розвивальної програми, представлені в таблиці 3.2.

Обрахунок середнього арифметичного по показнику індексу ресурсності становить $1,07 \pm 0,27$ – це свідчить про середній рівень індексу ресурсності по всіх опитаних учасниках дослідження, до проходження програми розвитку.

Таблиця 3.2

Описова статистика загальних показників отриманих до апробації програми

	Індекс ресурсності	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Середнє арифметичне	1,07	21,70	20,80	17,20
Стандартне відхилення	0,27	6,47	5,34	6,31
Коефіцієнт варіації	0,25	0,30	0,26	0,37

Показники копінг-стратегії вирішення $21,70 \pm 6,47$ та уникнення $17,20 \pm 6,31$ знаходяться на низькому рівні. Стратегія пошук соціальної підтримки, з показниками $20,80 \pm 5,34$, перебуває на середньому рівні. Отримані дані свідчать про те, що дана група досліджуваних, при виникненні проблем буде намагатись

вирішити їх, але для них є важливою підтримка з боку інших та надання допомоги у разі необхідності.

Загальні результати типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні, до апробації розвивальної програми представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Загальні показники типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні до апробації програми

Рівень	Копінг-стратегія		
	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	33 %	0 %	50 %
Низький	17 %	33 %	33 %
Середній	33 %	67 %	0 %
Високий	17 %	0 %	17 %

Згідно отриманих результатів, ми можемо побачити, що переважаючою копінг-стратегією у даній підгрупі є пошук соціальної підтримки з показником у 67 %.

Для визначення взаємозв'язку між показниками індексу ресурсності та копінг-стратегіями, до апробації програми, було застосовано критерій кореляції Пірсона (Рис. 3.1).

Було виявлено зворотний кореляційний зв'язок між копінг-стратегіями пошук соціальної підтримки та уникнення, який дорівнює – 0,90. Отриманий результат може означати, що при переважаючій копінг-стратегії пошук соціальної підтримки людина не буде шукати способів уникнення вирішення проблеми.

Вік	Стать	ІР	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
-----	-------	----	-----------	----------------------------	-----------

Вік	1					
Стать	-0,27	1				
ІР	0,70	-0,49	1			
Вирішення	0,42	0,33	0,31	1		
Пошук соціальної підтримки	-0,01	0,47	-0,24	0,39	1	
Уникнення	-0,23	-0,48	0,16	-0,69	-0,90*	1

Примітка: * $p \leq 0,01$.

Рис. 3.1. Кореляційний аналіз даних отриманих до апробації програми

Результати опитування, яке проводилось після апробації розвивальної програми, представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Описова статистика загальних показників отриманих після апробації програми

	Індекс ресурсності	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Середнє арифметичне	0,98	22,33	21,33	17,00
Стандартне відхилення	0,23	4,13	4,63	5,02
Коефіцієнт варіації	0,24	0,18	0,22	0,30

Обрахунок середнього арифметичного по показнику індексу ресурсності становить $0,98 \pm 0,23$ – це свідчить про те, що рівень ресурсності після проходження студентами програми залишився на середньому рівні. Результати показників копінг-стратегій також залишилися без суттєвих змін.

Загальні результати типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні, після апробації програми представлені й таблиці 3.5. Згідно отриманих результатів, ми можемо побачити збільшення проценту вибору студентами копінг-стратегії пошук соціальної підтримки з 67 % до 83 %.

Таблиця 3.5

Загальні показники типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні після апробації програми

Рівень	Копінг-стратегія		
	Вирішення проблеми	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Дуже низький	17 %	17 %	33 %
Низький	17 %	0 %	50 %
Середній	66 %	83 %	17 %
Високий	0 %	0 %	0 %

Кореляційний аналіз даних отриманих після апробації розвивальної програми представлено на рисунку 3.2. Було виявлено зворотну кореляцію між показником статі та копінг-стратегією вирішення, який дорівнює – 0,87. Зробити висновки з даного кореляційного зв'язку нам не дозволяє розуміння гендерної незбалансованості вибірки, у зв'язку з незалежними від нас обставинами. Оскільки в групі переважали жінки, 86 % учасників апробації і лише 14 % чоловіки, то ми вважаємо цей показник неоднозначним. Але існує перспектива подальшого дослідження перевірки потреби студенток у психологічному сприянні розвитку їхньої схильності до копінг-стратегії вирішення.

	Вік	Стать	ІР	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1					

Стать	-0,27	1,00				
IP	-0,02	-0,60	1,00			
		-0,87				
Вирішення	-0,09	*	0,65	1,00		
Пошук соціальної підтримки	-0,05	0,28	-0,31	0,06	1,00	
Уникнення	0,23	-0,59	0,55	0,50	-0,19	1

Примітка: * $p \leq 0,01$.

Рис. 3.2. Кореляційний аналіз даних отриманих після апробації програми.

Застосування t-критерія Стьюдента доводить, що у підгрупах порівняння, ніяких особистісних суттєвих змін не було виявлено (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Загальні показники типу копінг-стратегій у процентному співвідношенні після апробації програми

	Середньогруповий показник до проходження програми	Середньогруповий показник після проходження програми	t_{emp}, p
Індекс ресурсності	$1,07 \pm 0,27$	$0,98 \pm 0,23$	—
Вирішення проблеми	$21,70 \pm 6,47$	$22,33 \pm 4,13$	—
Пошук соціальної підтримки	$20,80 \pm 9,34$	$21,33 \pm 4,63$	—
Уникнення	$17,20 \pm 6,31$	$17 \pm 5,02$	—

Студенти залишилися в межах своїх природніх схильностей, своєї раціоналізації, вирішення, пошуку соціальної підтримки та уникнення, але змінилося бачення виходу зі складних ситуацій.

Ми припускаємо, що на відсутність змін могли вплинути життєві обставини та обмеженість апробації запропонованої програми. Друга гіпотеза нашої роботи може бути підтверджена лише на теоретичному рівні і є перспективою подальшого дослідження.

Висновки до розділу 3

1. Розроблена програма спрямована на розвиток опанованої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості.

2. Програма складена з використанням наступних методів та методик: групові дискусії; вправи на релаксацію; арт-терапія: медитативні практики; вправи на розвиток внутрішньої мотивації та саморозвиток.

3. Програма розвитку передбачає, що по закінченню учасники будуть знати визначення поняття ресурс та персональні ресурси. Сформують вміння щодо усвідомлення своїх можливостей та саморозвитку, використання персональних ресурсів найбільш ефективно, вмітимуть використовувати техніки самоаналізу та релаксації, долати негативні емоції, приймати ефективні та раціональні рішення та формуватимуть внутрішню мотивацію до саморозвитку.

4. З метою апробації програми нами було проведено 5 онлайн занять по 60 хвилин кожне, а саме заняття № 1, 3, 4, 6 та 7. Тривалість цих занять була по 60 хвилин кожне. Заняття були модифіковані під онлайн формат. Дані заняття були проведені для 6 студентів першого курсу спеціальності «Психологія» Сумського державного університету. Відбір студентів для проходження розвивальної програми відбувався рандомно.

5. Було виявлено зворотну кореляцію між показником статі та копінг-стратегією вирішення, який дорівнює $-0,87$. Зробити висновки з даного кореляційного зв'язку нам не дозволяє розуміння гендерної незбалансованості вибірки, у зв'язку з незалежними від нас обставинами. Оскільки в групі переважали жінки, 86 % учасників апробації і лише 14 % чоловіки, то ми вважаємо

цей показник неоднозначним. Але існує перспектива подальшого дослідження перевірки потреби студенток у психологічному сприянні розвитку їхньої схильності до копінг-стратегії вирішення.

6. Застосування t-критерія Стьюдента доводить, що у підгрупах порівняння, ніяких особистісних суттєвих змін не було виявлено. Студенти залишилися в межах своїх природніх схильностей, але змінилося бачення виходу зі складних ситуацій. Ми припускаємо, що на це могла вплинути програма розвитку або життєві обставини. Друга гіпотеза нашої роботи може бути підтверджена лише на теоретичному рівні і є перспективою подальшого дослідження.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена проблемі персональної ресурсності студентської молоді з різними копінг-стратегіями особистості. Було проаналізовано взаємозв'язки персональної ресурсності особистості з такими копінг-стратегіями як вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки та уникнення. Також передбачено написання програми розвитку опановучої поведінки як засобу підвищення персональних ресурсів особистості методами раціонально-емотивної терапії.

1. Поняття персональна ресурсність особистості визначається нами як матеріальні та нематеріальні резерви людини, які дають їй змогу почуватися дієздатною та долати стресові ситуації. Це стан, можливість, якою можна скористатися при виникненні такої потреби, додаткове джерело психологічної та фізичної енергії. Відповідно до проаналізованої та систематизованої інформації, ми виділяємо наступні компоненти персональних ресурсів людини: особистісні, соціальні та матеріальні.

2. Копінг-стратегії – це ті прийоми, та поведінка, за допомогою якої здійснюється процес подолання проблемних ситуацій. Дана форма поведінки направлена на пристосування до певних обставин і передбачає наявність вміння застосовувати потрібні засоби для подолання негативного емоційного стану. До базових копінг-стратегій у психології відносять: стратегію «вирішення проблеми»; стратегію «пошук соціальної підтримки» та стратегію «уникнення».

3. Для дослідження персональної ресурсності особистості та опановучої поведінки, нами були використані наступні методики: для дослідження індексу ресурсності особистості – «Опитувальник втрат та надбань персональних ресурсів» (Н. Водоп'янова, М. Штейн), для дослідження копінг-стратегій людини – методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського).

Ми виявили, що у досліджуваних чоловіків індекс ресурсності є вищим, ніж у жінок. Чоловіки мають кращий баланс між втратами та надбаннями персональних

ресурсів і вони є менш схильними до стресових ситуацій. У підгрупі чоловіків спостерігається вплив процесу професійного навчання на рівень ресурсності та вибір копінг-стратегії. У більшості випадках підгрупа чоловіків четвертого курсу, обирає стратегію вирішення проблеми уникнення. Найтісніший зв'язок індексу ресурсності у підгрупі чоловіків спостерігається з копінг-стратегією пошук соціальної підтримки. Отримані результати можуть свідчити про те, що чоловіки стають більш ресурсними, коли мають змогу отримувати підтримку з боку інших та мають можливість поділитися своїми переживаннями з іншими. Прямий кореляційний зв'язок у даній підгрупі, між копінг-стратегіями вирішення та пошук соціальної підтримки, дає підстави припустити, що чоловіки, які спрямовані на вирішення проблемних ситуацій, будуть використовувати активні стратегії поведінки.

Також було з'ясовано, що копінг-стратегія уникнення у більшості випадках використовується жінками. Підгрупі жінок четвертого курсу притаманна копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, це дає підстави припустити, що в процесі дорослішання жінки починають все більше потребувати підтримки з боку інших під час виникнення життєвих труднощів.

4. На основі раціонально-емотивного напрямку А. Елліса розроблена та частково апробована програма розвитку опанованої поведінки студентів як засобу підвищення персональних ресурсів особистості. Результати дослідження показали, що питання персональної ресурсності студентської молоді з різними копінг-стратегіями особистості вимагає спрямованого розвитку. Програма складається з 7 занять по 90 хвилин та була написана з використанням методів раціонально-емотивної терапії. Часткова апробація даної програми не забезпечила суттєвих особистісних змін учасників, що гіпотетично обумовлюється скороченням її тривалості, відсутності систематичної та достатньо особистісно залученої роботи учасників. Таким чином, перша гіпотеза дослідження знайшла

своє підтвердження, в той час як друга гіпотеза може бути підтверджена лише на теоретичному рівні.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в повній апробації розвивальної програми та вивченні гендерних відмінностей персональної ресурсності студентської молоді з різними-копінг стратегіями особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol6/001.pdf> (дата звернення: 20.10.2020).
2. Боснюк В. Ф. Копінг-поведінка фахівців екстремального профілю професійної діяльності як фактор особистісної безпеки. *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Кривий Ріг, 07 лютого 2019 року. Кривий Ріг, 2019. С. 24-27.
3. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний компонент у структурі копінг-поведінки рятувальника: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: 9.00.09. Харків, 2012.
4. Бохан Т. Г. Ценностная детерминация стрессоустойчивости личности в период взросления. *Изменения в обществе и классический университет: история и современность*. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2005. С. 190 – 204.
5. Быкова С. В., Кадиевская И. А. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу. *Вопросы духовной культуры. Философские науки*. С. 156-159. URL: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/93364/44-Bykova.pdf?sequence=1> (дата звернення: 26.10.2020).
6. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. Санкт-Петербург.: Речь; 2010. 192 с.
7. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана*

Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. С. 33-49.

8. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург.: Питер, 2009. 336 с.

9. Галян А. І. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психологічних наук: 19.00.01. Луцьк, 2016. 234 с.

10. Головей Л. А., Манукян В. Р. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода развития. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия. Культурология. Политология. Право.* 2003. № 4 (30). С. 100–112.

11. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург.: Питер, 2011. 496 с.

12. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* 2013. Вип. 24. С. 282-288. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62 (дата звернення: 23.10.2020).

13. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 39.С. 368-379. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2018_39_32 (дата звернення: 28.10.2020).

14. Дудка А. І. Копінг-поведінка в професійній діяльності педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.* 2017. Вип. 6(2). С. 28-32. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpu_2017_6%282%29__7 (дата звернення: 28.10.2020).

15. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

16. Казанжи М. Й. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2015_1_6 (дата звернення: 28.10.2020).
17. Казанцев А. А., Зотова О. Ю. Понятие «копинг-стратегии» и особенности её реализации. *Студенческий вестник*. 2020. № 2-1 (100). С. 50-54.
18. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2 (1). С. 120-127. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%281%29_23 (дата звернення: 29.10.2020).
19. Капиева К. Р. Психический ресурс личности: паттерны и детерминанты развития. *Научно-практический журнал «Гуманизация образования»*. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskiy-resurs-lichnosti-patterny-i-determinanty-razvitiya/viewer> (дата звернення: 25.10.2020).
20. Калошин В. Ф. Рационально-эмотивна терапія: Теорія та практика. *Психологія для всіх*. С. 71-76. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3526/1/7_%D0%A0%D0%95%D0%A24_2010.pdf (дата звернення: 29.10.2020).
21. Кобильченко В. В. Теоретичні та методичні засади психокорекційної роботи з дошкільниками, які мають порушення психофізичного розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2013. Вип. 4(1). С. 42-51. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ooop_2013_4\(1\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ooop_2013_4(1)_8) (дата звернення: 29.10.2020).
22. Коцар А. О. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія “Психологія”*. 2015. С. 15-20. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhipC_2015_1150_57_5 (дата звернення: 01.11.2020).

23. Кочуров М. Г. Связь копинг-стратегий с локусом контроля. *Международный научно-исследовательский журнал*. № 1 (91). Часть 2. Январь. С. 40-43. URL: <https://research-journal.org/psychology/svyaz-koping-strategij-s-lokusom-kontrolya/> (дата звернення: 23.10.2020).
24. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения: монография. Кострома: КГУ им. Н. Некрасова – студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 344 с.
25. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 454-466. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 10.11.2020).
26. Леонтьев Д. А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструктов. *Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе: материалы московской научно-практической конференции*. Кострома, 2010. С. 40-42.
27. Мартіросян М. В. Копінг-поведінка: особистісні інваріанти професійного стресу в юридичній діяльності. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 32. С. 182-192. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2018_32_18 (дата звернення: 20.10.2020).
28. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 352 с.
29. Морозова, Т. Ю., Ступницкая Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков. *Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников: материалы Пятой городской научнопрактической конференции*. Москва.: ИПССО; АНО «Школа «Премьер», 2008. С. 70
30. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности. Монография. Москва.: Прометей, 2005. 312 с.

31. Нартова-Бочачер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. 1997. № 5. С. 20–30.
32. Петрунько О. В. Внутрішні та зовнішні джерела патологічного страху сучасної дитини. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 21. Серія : Психологічні науки. 2003. С. 138-144.
33. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19 (1). С. 185-194. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2014_19%281%29__27 (дата звернення: 28.10.2020).
34. Пічурін В. В. Копінг-стратегії студентів і психологічна готовність до професійної праці. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 53-59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2015_2_11 (дата звернення: 30.10.2020).
35. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
36. Пятифакторный личностный опросник “Большая пятерка”. Методика диагностики личностных факторов темперамента и характера (5PFQ) / за ред. Р. МакКрае, П. Коста. URL: <http://psycabi.net/testy/388-testbolshaya-pyaterka-pyatifaktornyj-lichnostnyj-oprosnik-r-makkray-p-kosta-metodikadiagnostiki-lichnostnykh-faktorov-temperamenta-i-kharaktera-5pfq> (дата звернення: 30.04.2021).
37. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург, 2006. 479 с.
38. Резнікова О. А., Шамардіна А. В. Копінг-стратегії та копінг-ресурси у структурі копінг-поведінки особистості студента. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 6(2). С. 80-85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_6%282%29__17 (дата звернення: 20.10.2020).

39. Рисинець Т. П., Потоцька І. С. Формування поведінки подолання в процесі професійного становлення майбутніх психологів. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2017-35.%25p> (дата звернення: 22.10.2020).
40. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук. Київський нац. ун-т імені Т. Г. Шевченка. К., 2013. 504 с.
41. Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1982. 127 с.
42. Симатова О.Б. Копинг-стратегии и копинг ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике адиктивного поведения подростков. Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения: международная заочная научно-практическая конференция. URL: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49> (дата звернення: 01.11.2020).
43. Сирота Н. А., Ялтонський В. М. Копінг-поведінка і психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків: Огляд психіат. і мед. психол. Москва.: Медицина, 105 с.
44. Столин В. В. Самосознание личности. Московский государственный университет, 1983. 284 с.
45. Терейковская Т. В. Теоретические подходы к понятию «копинг-поведение». *Человек в современном обществе: вопросы психологии*: международная заочная научно-практическая конференция. Новосибирск, 01 июня 2010 г. URL: <http://sibac.info/11954> (дата звернення: 01.11.2020).
46. Ткачук А., Тарасенко І. Копінг-поведінка як основа конструктивного опанування важких життєвих ситуацій. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_1_12 (дата звернення: 20.10.2020).
47. Ткачук Т.А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України*: матеріали «Круглого столу». 2012. С. 23. URL: <http://zavantag.com/docs/1938/index-5765-1.html?page=23> (дата звернення: 30.10.2020).

48. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.
49. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. Москва, 1993. 144 с.
50. Фромм Э. Иметь или быть? / пер. с нем. Т.Э. Телятниковой. Москва. 2017. 320 с.
51. Хазова С. А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования. *Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова*, 2013. С. 52-57.
52. Шебанова В. І. Копінг-поведінка і механізми подолання стресу. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 289-296. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_26_35 (дата звернення: 28.10.2020).
53. Штепа О. С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 782-791. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_71 (дата звернення: 20.10.2020).
54. Штепа О.С. Ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2017. № 1. URL: <http://publications.lnu.edu.ua/bulletins/index.php/psychology/article/view/7512> (дата звернення: 25.10.2020).
55. Штепа О.С. Самоменеджмент. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. 362 с. URL: <https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/03/Resurs-menedzhment.-Samomenedzhment-samoorhanizuvannia-osobystosti.-SHtepa-O.-S..pdf> (дата звернення: 25.10.2020).
56. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59. P. 1066-1075.
57. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? *American Psychologist*. 2000. June. P. 638–646.

- 58.** Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. 1994. Vol. P. 50–60.
- 59.** Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp.
- 60.** Folkman, S., Lazarus, R. S. *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 52 p.
- 61.** Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. of Personality and Social Psychology*. V. 50. N 3. 1986-b. 571–579 pp.
- 62.** Heim E. Coping and Adaptivitat. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie*. 1998. Vol. 38. № 1. P. 8–18.
- 63.** Heim E. Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. 1995; 26 (1-3). P. 145-151.
- 64.** Lazarus, R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
- 65.** Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. Theory and method in the study of stress and coping in aging individuals. *5th WHO Conference on Society, Stress and Disease: Aging and old age*. Stockholm, Sweden, June 14–19, 1976.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ПЛАН-СХЕМА ПРОВЕДЕННЯ ПРОГРАМИ

№ заняття	Мета	Вправи	Час
1	Знайомство учасників тренінгу один з одним, прийняття правил групи, виявлення очікувань учасників від занять.	1) Прийняття правил; 2) Візитівка; 3) Дві правди, одна брехня; 4) Особистий момент; 5) Чотири сфери; 6) 20 бажань; 7) Рефлексія.	90 хв.
2	Створення сприятливої атмосфери і довіри у групі, налаштування учасників на ефективну групову роботу.	1) Привітання; 2) Уявний м'яч; 3) Синхронний рух; 4) Повітряні вежі; 5) Паперовий кухоль; 6) Ресурсний Я; 7) Усмішка по колу.	90 хв.
3	Ознайомлення з поняттям «ресурс» та «персональні ресурси».	1) Ритуал привітання; 2) Асоціація; 3) Обмін ресурсами; 4) Виміри власного Я; 5) Ресурси в нашому житті.	90 хв.

4	Визначення власних найбільш важливих ресурсів, сформулювати відповідь на питання «Що для мене є внутрішніми ресурсами?».	1) Ритуал привітання; 2) Мої сильні сторони; 3) Матриця цілей; 4) Контраргументи; 5) Мої можливості.	90 хв.
5	Ознайомлення з техніками та методами розвитку ресурсності, складання карти власних бажань.	1) Ритуал привітання; 2) Чарівні знахідки для щастя; 3) Карти бажань; 4) Ромашкове поле; 5) Щоденник вдячності; 6) Рефлексія.	90 хв.
6	Розвивати впевненість у досягненні поставленої мети, активізація процесів саморозкриття, самопізнання та відкриття в собі сильних сторін.	1) Ритуал привітання; 2) Я пишаюся; 3) Звільнення від негативу; 4) Питання самому собі; 5) Чарівні дзеркала; 6) Привило руки.	90 хв.
7	Підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку від учасників стосовно розвивальної програми.	1) Ритуал привітання; 2) Заповіді; 3) Прокурори і адвокати; 4) Валіза; 5) Про себе; 6) Рефлексія.	90 хв.

ДОДАТОК Б

Заняття 1

Мета: знайомство учасників тренінгу один з одним, прийняття правил групи, виявлення очікувань учасників від заняття.

Вправа «**Прийняття правил**»

Мета: прийняття правил групової роботи.

Тривалість: 15 хвилин.

- 1) Не запізнюватися на заняття.
- 2) Конфіденційність.
- 3) Правило «тут і зараз».
- 4) Не критикувати інших.
- 5) Бути активним.
- 6) Бути щирим та доброзичливим до інших.
- 7) Давати зворотній зв'язок за потреби.
- 8) Мати можливість сказати «ні».
- 9) Мати право на підтримку з боку інших.

Вправа «**Візитівка**»

Мета: сприяти знайомству учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: папір, ножиці, олівці, фломастери.

Процедура

- 1) Учасникам пропонується зробити графічне зображення візитівки для свого сусіда.
- 2) Кожен із учасників по черзі представляє зроблену ним візитівку усій групі.
- 3) На виконання завдання дається 10 хвилин.
- 4) 5 хвилин на представлення візитівок.

Вправа «**Дві правди, одна брехня**»

Мета: допомогти учасникам познайомитись одне з одним, пізнати один одного краще.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

Кожен з учасників по черзі розповідає про себе 3 факти, серед яких два правдивих і один неправдивий. Завдання групи визначити неправдиві факти.

Вправа «**Особистий момент**»

Мета: сприяти знайомству учасників за допомогою використання звичайних особистих речей учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

Перший учасник бере в руки якусь власну річ і від її імені розповідає про себе (наприклад: «Я – олівець Ольги, знаю її не дуже давно, але можу розповісти про неї таке...»). Далі так само, по черзі, від імені будь-яких особистих речей розповідають про себе всі учасники групи. Під час вправи тренер фокусує увагу членів групи на тому, що вміння розкритися перед іншими – важлива особистісна якість, яка сприяє встановленню контакту з людьми.

Вправа «**Чотири сфери**»

Мета: дати можливість учасникам висловити свої очікування.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: папір, ручки.

Процедура

1) Тренер повідомляє учасникам, що люди зазвичай вкладають енергію в різні сфери свого життя, з яких можна умовно виділити такі: власне тіло, життєва діяльність, контакти з іншими людьми та фантазії.

2) Тренер пропонує учасникам подумати та написати, як вони використали б свою енергію і час, якщо можливості були б необмеженими, які бажання й очікування мають учасники на найближчий день, тиждень, місяць, півроку, п'ять років, розподіливши запаси за такими чотирма сферами: 1) що робитиме учасник для фізичного аспекту особи – зовнішньої краси, фізичного здоров'я (тіло); 2) для професійної кар'єри, власних інтересів (діяльність); 3) для родини, друзів (контакти); 4) для творчості, майбутнього (фантазії).

3) На виконання завдання дається 10 хвилин.

4) Після закінчення група обговорює записані очікування, бажання, намагаючись уявити чи енергія розподіляється рівномірно між цими чотирма сферами, чи рівновага відсутня, а привалюють очікування в певних сферах.

5) На обговорення дається 10 хвилин.

Вправа «20 бажань»

Мета: дати можливість учасникам відпочити, набратися оптимізму.

Тривалість: 5 хвилин.

Матеріали: папір, ручки.

Процедура

Тренер пропонує учасникам двадцять разів закінчити речення, яке починається словами «Я хочу...». Записують усі бажання, які спади на думку, не дбаючи про їхню реалістичність або прийнятність для інших.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників тренінгу.

Тривалість: 5 хвилин.

Процедура

Учасники по черзі діляться своїми враженнями від тренінгу, дають зворотній зв'язок та відповідають на запитання:

- що сподобалося?
- що відчували під час тренінгу?
- чого не вистачило?

Заняття 2

Мета: створення сприятливої атмосфери і довіри у групі, налаштування учасників на ефективну групову роботу.

Вправа «Привітання»

Мета: привітання учасників одне з одним.

Тривалість: 5 хвилин.

Процедура

Тренер дає учасникам наступну інструкцію: «У світі відомі різні способи привітання людей одне з одним. Ваше завдання згадати їх та продемонструвати. Ви називаєте ім'я свого сусіда і вітаєтеся з ним. Потім ваш сусід, привітавшись з вами, інакше вітається з наступним учасником. Головна умова – для привітання ви повинні використовувати лише своє тіло, тобто невербальну поведінку, та намагайтеся не повторювати одне одного». Тренер розпочинає вправу, демонструючи тим самим приклад та перший спосіб привітання.

Вправа «Уявний м'яч»

Мета: створення довірливих відносин та налаштування учасників на групову роботу.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

1) Тренер пояснює групі, що успіх гри залежить від того, наскільки вони зможуть зосередитися, налаштуватися на інших, підтримати чужу ініціативу і проявити власну активність.

2) Тренер призначає кого-небудь із учасників групи гравцем № 1 і дає наступну інструкцію: «Щоб почати вправу гравець № 1 перекидає кому-небудь уявний м'яч. Гравець № 1 повинен сказати про який саме м'яч іде мова (вага, розмір, форма і матеріал м'яча підкажуть, як його потрібно кидати і ловити). Гравець № 1 повинен назвати ім'я того, кому буде кидати м'яч і сказати про який саме м'яч іде мова. Наприклад: гравець № 1 зустрічається очима з гравцем № 2, вимовляє його ім'я і каже перед кидком: «Футбольний м'яч» або «Шарик для пінг-понгу» і так далі».

3) Після того, як уявний м'яч перекинули кожному із учасників, група 5 хвилин обговорює, які складнощі були під час гри та чим корисна дана вправа.

Вправа «Синхронний рух»

Мета: формування згуртованості в учасників групи.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

1) Тренер розповідає учасникам, що група працює злагоджено тоді, коли кожен із її членів може виконувати функції як керівника, так і підлеглого.

2) Учасникам дається інструкція гри. Спочатку всі учасники сидять на стільцях. Потім, без попередньої домовленості і не перемовляючись, всі повинні почати рухатися. Головним завданням гравців є синхронне виконання рухів за відсутності явного керівництва з боку окремих учасників. Кожен учасник робить те, що роблять всі інші, а краще, якщо рухи будуть неквапливими і навіть уповільненими. Кожен гравець повинен по можливості намагатися утримувати погляд на всіх.

3) Проводиться тренувальний раунд, під час якого учасники залишаються сидіти на своїх місцях і виконувати різні рухи, наприклад, повертають голову

праворуч, ліворуч, завмирають дивлячись прямо. Коли прості рухи почнуть вдаватися, гравці можуть ускладнювати рухи.

4) Після завершення вправи учасники дають відповіді на наступні питання:

- наскільки добре вдавалося тримати в полі зору всю групу?
- наскільки легко змінювалися ролі ведучого і веденого?
- яка роль для вас більш звичайна – провідного чи веденого?

Вправа «Повітряні вежі»

Мета: тренування навиків взаємної діяльності.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: дві пачки аркушів паперу.

Процедура

- 1) Учасники діляться на дві групи.
- 2) Тренер дає кожній груп по пачці аркушів і розповідає інструкцію.

Кожній команді необхідно за 15 хвилин побудувати із цього паперу вежу. Нічого крім паперу використовувати не можна. Вежа повинна бути вище одного метра у висоту. Перемагає та команда, яка побудувала найвищу вежу.

3) Після цього учасники обговорюють, що допомагало, а що заважало працювати в команді.

Вправа «Паперовий кухоль»

Мета: показати ефективність колективної праці, розвиток креативного мислення.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: папір, ручки.

Процедура

1) Кожен учасник окремо, за 30 секунд, повинен написати якомога більше варіантів використання паперового кухля.

2) Потім учасники діляться на дві групи і складають єдиний список варіантів використання паперового кухля.

3) Команди діляться своїми варіантами та обговорюють користь даної вправи.

Вправа «Ресурсний Я»

Мета: ресурсування учасників, усвідомлення власних особистісних ресурсів.

Тривалість: 10 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, маркери.

Процедура

1) Кожному із учасників тренінгу пропонується зобразити на листку себе та свої ресурси біля себе.

2) Після того, як усі учасники завершили свої малюнки, вони розкладають їх на столі, щоб усі інші мали змогу їх переглянути і написати відповідь на запитання «Чим цей малюнок є ресурсним?».

3) Після завершення учасники діляться своїми враженнями та відповідають на такі питання:

– що ви відчували, коли переглядали коментарі, щодо вашого зображення?

– чи отримали ви нову інформацію про свої ресурси?

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: підведення підсумків роботи тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Тривалість: 10 хвилин.

Процедура

Учасники тренінгу стають в коло та беруться за руки. Кожен з них посміхається друзям зліва і справа та висловлює свої почуття, враження про роботу на тренінгу, висловлює вдячність, підтримку та розуміння.

Заняття 3

Мета: ознайомлення з поняттям «ресурс» та «персональні ресурси».

Вправа «Ритуал привітання»

Учасники кожного заняття використовують ритуал привітання, який узгодили на другому занятті.

Інформаційний блок «Що таке ресурс та персональні ресурси у житті людини». *(Вставити посилання)*

Тривалість: 20 хвилин.

Вправа «Асоціація»

Мета: допомогти кожному учаснику тренінгу прояснити для себе поняття «ресурс».

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: підготовлений плакат, папір, ручки.

Процедура

1) Тренер показує плакат учасникам і пропонує кожному продовжити речення, які на ньому написані:

- якщо ресурс – це споруда, то він...
- якщо ресурс – це колір, то він...
- якщо ресурс – це музика, то він...
- якщо ресурс – це назва фільму, то він...
- якщо ресурс – це настрій, то він...

2) Після того, як учасники виконали завдання, вони за бажанням зачитують свої відповіді та обговорюють, які труднощі виникали під час виконання.

Вправа «Обмін ресурсами»

Мета: ресурсування особистості, створення позитивного емоційного стану.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, маркери, ножиці, клей.

Процедура

- 1) Кожного із учасників тренінгу просять намалювати по чотири асоціації, які для них символізують ресурс.
- 2) Після чого учасники по черзі розповідають, що для них є ресурсом.
- 3) Після обговорення, кожен із учасників, може віддати свій ресурс тому, кому на його думку саме цього не вистачає.
- 4) Після обміну своїми ресурсами одне з одним, учасникам пропонується зробити свої ресурсні книжечки із тих ресурсів, які вони написали самі і тих які отримали від когось.
- 5) Після створення ресурсних книжечок, учасники діляться своїми враженнями та відповідають на такі питання:
 - як ви відчуваєте себе з новими ресурсами?
 - чи важко було приймати ресурси від інших учасників?
 - скільки своїх ресурсів у вашій книжечці та скільки подарованих?
 - чи із задоволенням ви ділилися своїми ресурсами з іншими?
 - чи можуть подаровані вам ресурси бути інтегровані у ваше життя?

Вправа «Виміри власного Я»

Мета: здійснити рефлексію власного «Я», розвинути ідентифікацію, розширити виміри власного «Я».

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: бланки із незакінченими реченнями.

Процедура

- 1) Учасникам тренінгу пропонується закінчити наступні речення:
 - Я – ніби птах, тому що...
 - Я – перетворююся у сокола, коли...
 - Я – ніби мураха, коли...
 - Я – склянка води...
 - Я – відчуваю себе шматочком льоду, коли...

- Я – пісенька...
- Я – ніби буква «О»...
- Я – роса...
- Я – ковток повітря...
- Я – буваю напоєм...
- Я – можу бути...

2) Після написання учасники за бажанням зачитують свої відповіді, діляться враженнями, дають відповідь на питання:

- які речення ви відразу продовжили, а над якими були труднощі?
- які речення не було бажання продовжувати?
- які думки виникали?

Вправа «Ресурси в нашому житті»

Мета: згрупувати та узагальнити знання з питань ресурсів, підбиття підсумків.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, ручки, маркери.

Процедура

1) Учасники тренінгу діляться на три групи і кожній групі дається своє завдання. Група № 1 визначає та записує ресурси, якими ми можемо користуватися щодня. Група № 2 визначає та записує, як зберегти та не допустити повного вичерпання внутрішніх ресурсів. Група № 3 визначає та записує, що ми маємо в результаті наповнення внутрішніми ресурсами.

2) Після цього, кожна із груп зачитує те, що вона написала та інші учасник можуть зробити свої доповнення. Учасники діляться своїми враженнями від заняття та дають відповідь на запитання «Чи змогли вони визначити свої внутрішні ресурси?».

Заняття 4

Мета: визначення власних найбільш важливих ресурсів, сформулювати відповідь на питання «Що для мене є внутрішніми ресурсами?».

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: визначити сильні сторони кожного із учасників, розвинути рефлексію.

Тривалість: 35 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

Тренер зачитує наступну інструкцію:

1) Заплющіть очі, розслабтесь і згадуйте своє життя. Не поспішайте, починайте з найбільш ранніх дитячих спогадів. Згадуйте кожне ваше досягнення, кожна заслугу, кожна досконалу праву, якою ви можете пишатися. Відмовтеся від будь-яких скромних, спотворюючих ваші чесноти зауважень. Зверніть особливу увагу на ті події, які без вашої участі мали б зовсім інший розвиток. Не забудьте вчинки, які комусь можуть здаватися легкими, але для вас були важкими (наприклад вчити іноземну мову чи складати іспит).

2) Кожен член групи повинен розповісти про свої переваги – про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відмітити те, що може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той хто говорить, не брав у лапки свої слова, не відмовлявся від них, не зменшував своїх чеснот, щоб говорив щиро. Тренер та інші учасник групи повинні контролювати, щоб виступаючий уникав самокритики та самоосуду.

3) Після того, як усі висловилися, тренер роздає аркуші паперу та олівці, пропонуючи усім спробувати «провести інвентаризацію» своїх сильних сторін і переписати їх на аркуш. Тренер пропонує перерахувати не лише те, про що вже говорили про себе, але й інші сторони, які кожен усвідомлює в собі нині.

4) Після цього група ділиться на три підгрупи і обговорює, як спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежуючись тільки індивідуальними інтересами та потребами.

5) Потім уся група збирається і учасники розповідають одне одному про те, як вони використовуватимуть свої сильні сторони в особистісному зростанні. Діляться своїми відчуттями під час виконання, обговорюють труднощі, які виникали, на які думки нашттовхнула ця вправа і який загальний висновок можна зробити.

Вправа «Матриця цілей»

Мета: формувати вміння ранжувати цілі.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: бланк «матриця цілей», ручки.

Процедура

1) Кожному із учасників надається бланк «матриця цілей» і пропонується написати декілька своїх цілей, та вказати, що саме вони хочуть, що можуть зробити та на який результат очікують, а також розставити всі написані цілі по рейтингу, від найбільш значимої до найменш значимої.

Бланк «матриця цілей»

№	Ціль	Хочу	Можу	Результат	Рейтинг цілі
1					
2					

2) Після того, як учасники заповнили свої бланки, вони діляться своїми враженнями, обговорюють чи вдалося їм розписати план досягнення своєї цілі.

Вправа «Контраргументи»

Мета: виявити внутрішні протиріччя, змінити сприйняття своїх недоліків, визначити напрям особистісного зростання.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

1) Учасники беруть по аркушу паперу і розділяють його лінією навпіл. Ліворуч, у колонку «Невдоволення собою» записують усе те, чим вони незадоволені собою саме сьогодні, зараз, на цьому занятті.

2) Потім, на кожне «Невдоволення собою» наводять контраргументи, тобто те, що можна протиставити, чим вони і люди, що їх оточують, задоволені вже сьогодні, що приймають у вас, і записують у колонці «Прийняття себе».

3) Після цього, учасники діляться на три підгрупи з тими людьми, з якими найменше працювали під час занять і обговорюють всі свої записи в таблиці.

4) Після цього учасники обговорюють виконання даної справи та відповідають на запитання:

– з чим важче було визначитися: невдоволеннями собою чи контраргументами?

– чи важко було відшукати контраргументи?

– як змінилося ставлення до власних недоліків?

– чи змінилося щось у сприйнятті власного «Я»?

Медитація «Мої можливості»

Мета: опанування однієї із технік медитації, зняття напруженості, усвідомлення свого потенціалу.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

1) Тренер зачитує учасникам наступний текст: «Заплющіть очі, зручно сядьте і розслабтеся. Дихайте глибоко. Знайдіть свій пульс, відчуйте, як кров тече

кровоносними судинами. Ваше серце б'ється рівно. Вам спокійно і добре. Вас оточують люди, яким ви цікаві та які цікаві вам. Ви довіряєте їм. Ви – один із групи, і від кожного із вас залежить успіх нашої роботи. Дихайте глибоко. Уявіть себе зернятком якоїсь рослини. Вам тепло і затишно у землі, але у вас є потреба, якимось виразити себе і тому ви починаєте рости. Ви відчуваєте свою силу, свої можливості. Ось ви і проросли, прорвалися на поверхню. Відчуйте сонячне тепло, комфорт. Вас оточують рослини схожі на вас. Це квіти, ягоди, гриби, дерева. Їх зовнішній вигляд різний, але вони і ви розвиваєтесь за одними законами. Ніхто нікому не заважає, вам радісно, що ви тепер не самотні: ви можете чути, відчувати інших. Уявіть собі з усіма подробицями, яка ви рослина, у що ви вирости. Поступово повертайтеся сюди, у кімнату. Розплющіть очі».

2) Після цього учасники обговорюють хто ким виріс, діляться своїми відчуттями та враженнями під час медитації.

Заняття 5

Мета: ознайомлення з техніками та методами розвитку ресурсності, складання карти власних бажань.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Чарівні знахідки на щастя»

Мета: розслаблення, створення програми власних ресурсів через медитативну практику.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: запис релаксаційної музики, скринька з побажаннями.

Процедура

1) Тренер зачитує текст медитативної практики: «Сядьте зручно та закрийте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Ви відчуваєте, як хвиля приємного тепла і розслаблення спускається від маківки на ваші плечі, охоплює груди, талію, ноги. Вам добре та спокійно. Уявіть, що пливете на човні в морі, далеко від своєї домівки. Всі ваші проблеми та турботи ви залишаєте позаду. Ви відчуваєте

затишок та умиротворіння. Ваш човник в спокої пливе за хвилями. Ви насолоджуєтесь краєвидом та власною безтурботністю. Ви піднімаєтесь та опускаєтесь по хвилям пливучи в своєму човнику. Сонячні промені дарують приємне тепло. Ви задоволені, розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих. Ваш спокій наче розтікається у тілі. Ви все вільніші та впевненіші. Раптом, вашу увагу привертає маленький острів, який ви побачили попереду. Вас туди манить, там ви хочете знайти ще більше затишку та задоволення. Ви прямуєте туди. Острів все ближче та ближче. Вам видно рослинність, пісок, пальми. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте пісок та теплі промінчики сонця. Це ваша гавань. І в цю мить хвилі підносять до берега стародавню скриньку, в якій знаходяться знахідки на щастя для вас. Що ви хотіли б там знайти? Що б вас порадувало? Ви відкриваєте з цікавістю скриньку і знаходите те, що надихає вас, радує, що так потрібно зараз вам для життєвої енергії. Насолодіться почуттями впевненості, тепла та спокою. Збережіть ці почуття. Вони вам дадуть упевненість, життєву силу, безпеку. А тепер подякуйте тому місцю, де ви були. Подякуйте собі за те, що мали можливість помріяти. У вас попереду довге, красиве і безперечно щасливе життя. Настав час повертатися в реальність. Глибоко вдихніть і видихніть та повільно відкривайте очі».

2) Далі кожному із учасників пропонується витягнути із скриньки свою щасливу знахідку на щастя та поділитися враженнями від проведеної вправи.

Вправа «Карта бажань»

Мета: формування власних цілей та бажань.

Тривалість: 40 хвилин.

Матеріали: власне фото, клей, ножиці, журнали, олівці, маркери, аркуші паперу.

Процедура

Учасника тренінгу пропонується створити свою власну карту бажань та відобразити на ній те, чого вони хочуть досягнути у найближчий рік.

- 1) Учасники беруть своє фото та приклеюють його посередині аркушу, якщо фото немає, то можна намалювати себе самостійно.
- 2) Далі, навколо фотографії, наклеюємо вирізки із журналу, або малюємо те, що б нам хотілося мати, ті бажання, які ми хочемо здійснити.
- 3) Потім кожну вирізку чи малюнок з'єднуємо із власною фотографією.
- 4) Після того, як всі учасники зроблять свою карту, вони можуть продемонструвати її групі та розповісти, що саме вони зобразили.

Вправа «Ромашкове поле»

Мета: зняття втоми, відновлення сил.

Тривалість: 10 хвилин.

Процедура

1) Тренер зачитує учасникам наступну інструкцію: «Уявіть себе в образі сонечка, бджоли, метелика тощо, що сидить під ромашкою. Відчуйте себе в його образі, подивіться його очима на світ. Уявіть, що ви збираєтеся стеблом ромашки на квітку. Ви бачите над собою величезну краплю роси, в якій відбивається усіма кольорами світу те, що оточує вас. Ось ви в центрі квітки гойдаєтеся на тичинках. Потім злітаєте над ними вище і вище. Ви бачите під собою величезне поле ромашок. Помилувавшись цим видовищем, ви робите коло і повертаєтеся в початкове положення».

2) Після цього учасники тренінгу обговорюють дану вправу, діляться своїми почуттями після її виконання.

Вправа «Щоденник вдячності»

Мета: зміна ставлення до життя, покращення самооцінки.

Тривалість: 10 хвилин.

Процедура

Тренер пропонує учасникам створити власний «щоденник вдячності» і заповнювати його протягом тижня. Записувати туди усе приємне, все за що вдячні прожитому дню. Це можуть бути навіть найпростіші речі: смачний сніданок,

прогулянка в парку, похід у кіно. Також слід записувати у щоденник слова подяки самому собі, хвалити себе за свої гарні вчинки чи виконану роботу.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримання зворотного зв'язку від проведеного тренінгу.

Тривалість: 10 хвилин.

Процедура

Учасники по черзі відповідають на запитання:

- що сподобалось та що було корисного на сьогоднішньому занятті?
- чим сьогоднішнє заняття мені допомогло?
- що нового я виніс із сьогоднішнього тренінгу?

Заняття 6

Мета: розвивати впевненість у досягненні поставленої мети, активізація процесів саморозкриття, самопізнання та відкриття в собі сильних сторін.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Я пишаюся»

Мета: розвиток почуття власної значущості, розвиток рефлексії.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

Тренер дає учасникам наступну інструкцію:

- 1) Перерахуйте п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтесь.
- 2) Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтесь найбільше.
- 3) Встаньте і промовте, звертаючись до усіх: «Я не хочу хвалитися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення.
- 4) Невербально продемонструйте свою гордість.
- 5) Тричі повторіть вербально і невербально про те, чим ви пишаєтесь.

б) Після того, як кожен учасник промовив те, чим він пишається, група відповідає на наступні запитання:

- що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями?
- як вас здається, у момент вашого виступу інші переживали те ж саме що і ви?
- що викликало переживання?
- чи важко було виконати завдання?

Вправа «Звільнення від негативу»

Мета: формувати відчуття спокою, внутрішньої гармонії та стабільності, врівноваженості.

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура:

1) Тренер дає наступну інструкцію учасникам: «Встаньте будь ласка. Повільно підніміть руки долонями вгору, видихніть. Уявіть, що погані емоції летять у небо. Вдихаючи відчувайте, як руки притягують енергію з неба, від сонця й утримують її над головою ніби кулю. Затамувавши подих уявіть, що енергетична куля входить у вас через голову, ваше тіло нагадує порожню трубу, а куля – поршень, що рухається всередині. Видихаючи, повільно опустіть руки долонями вниз. При цьому долоні, енергетично з'єднані з кулею, переміщують її вниз через усе тіло-трубу. Відчуйте, як куля немов поршень витісняє з тіла негативну енергію і разом із нею зникають негативні емоції, погані настрої, злість, образа, біль. Не змінюючи пози і не згинаючись, остаточно виштовхніть негативну енергію через ноги в землю».

2) Після проведеної вправи, учасники за бажанням діляться своїми відчуттями одне з одним.

Вправа «Питання самому собі»

Мета: розвиток прихованих почуттів, саморефлексія та аналіз внутрішніх конфліктів, розмежування сторін власного образу «Я».

Тривалість: 15 хвилин.

Процедура

1) Тренер просить учасників згадати ситуацію в якій вони дуже сильно переживали та відповісти самому собі на ряд таких питань: Це дійсно важливо? Чи буде це так само важливо для мене через два тижні, місяць? Чи варто за це померти? Чи варто через це так сильно переживати?

2) Після того, як всі учасники завершили вправу їм пропонується поділитися своїми висновками.

Вправа «Чарівні дзеркала»

Мета: формування позитивної «Я – концепції», підвищення впевненості у собі, зниження тривожності.

Тривалість: 20 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, олівці, фломастери.

Процедура

1) Учасників просять намалювати себе в 3-х дзеркалах, які є чарівними: в першому – маленьким та наляканим, в другому – великим і веселим, в третьому – безстрашним і сильним.

2) Далі учасники відповідають на такі запитання:

- яка людина має симпатичніший вигляд?
- на кого в даний час ви більше схожі?
- на кого б ви хотіли бути схожим?
- які відчуття у вас виникали в процесі малювання 3-х малюнків?

Вправа «Правило руки»

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

1) Тренер просить кожного із часників обвести свою руку на листку та заповнити її за таким принципом: у великому пальці учасники пишуть те, що дуже сподобалось на занятті; у вказівному, що хотів (ла) б ще отримати для себе особисто і свого розвитку від тренера; у середньому, що точно візьме для впровадження у своє життя; у безіменному, що потрясло емоційно; у мізинці, чого було мало.

2) Після заповнення своїх малюнків, учасники по черзі читають свої записи та обговорюють їх з групою.

Заняття 7

Мета: підбиття підсумків, отримання зворотного зв'язку від учасників стосовно розвивальної програми.

Вправа «Ритуал привітання»

Вправа «Заповіді»

Мета: актуалізація цінностей.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

Тренер зачитує учасникам наступну інструкцію:

1) Визначте 10 заповідей, що підсумовують правила, ідеали, цінності на які ви орієнтуватиметеся надалі, щоб забезпечити свій особистісний саморозвиток. На самостійну роботу дається 10 хвилин часу.

2) Після того, як всі учасники написали свої заповіді, група відповідає на наступні запитання:

- які труднощі були при виконанні вправи?
- що ви думаєте стосовно ваших заповідей?
- які почуття вони у вас викликають?
- що ви будете робити для того, щоб виконувати написані заповіді?

Вправа «Прокурори і адвокати»

Мета: підбиття підсумків шляхом узагальнення сильних і слабких сторін особистості кожного учасника.

Тривалість: 25 хвилин.

Процедура

Один із членів групи на деякий час стає «звинувачуваним». Він сідає на окремий стілець. Ліворуч від нього в один ряд сідає половина учасників, які виступатимуть в ролі «прокурорів». Їх основне завдання – знайти слабкі сторони «звинувачуваного». «Прокурори» можуть висувати свої звинувачення або колективно, коли від імені групи говорить один представник, висловлюючи загальну думку після обговорення всіх пропозицій, що надійшли, або індивідуально. Інша половина групи, сидить праворуч від «звинувачуваного» і виступає в ролі «адвокатів», основне завдання яких вказати присутнім на позитивні, сильні сторони «звинувачуваного».

Завдання учасників – активно поставитися до особистості «звинувачуваного», допомогти йому ще раз, більш повно, усвідомити як свої слабкі, так і сильні сторони.

Після висловлювання «прокурорів» та «адвокатів» у «звинувачуваного» є право задати будь-які питання, якщо йому щось не зрозуміло у «звинуваченнях» чи «аргументах захисту».

Примітка: цю процедуру учасники тренінгу можуть пройти лише за власним бажанням. При зміні «звинуваченого» групи міняються ролями.

Після проведення вправи учасники відповідають на такі запитання:

- у якій ролі, «адвоката» чи «прокурора», легше бути?
- що нового ви дізналися про себе?
- які почуття були у «звинуваченого»?
- чим була корисна дана вправа?

Вправа «Валіза»

Мета: налаштувати групу на завершення занять, розвиток емпатії, дати «валізу» кожному учаснику.

Тривалість: 25 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

Один із членів групи виходить із кімнати, а решта починають збирати йому у далеку дорогу «валізу». У цю «валізу» збирається те, що на думку групи допоможе людині в особистісному та професійному зростанні, усі позитивні характеристики, які група особливо цінує у ньому. Але обов'язково вказує і те, що заважає людині, в чому проявляються її негативні риси і над чим слід активно попрацювати.

Обирається «секретар», він ділить аркуш паперу вертикально рисою навпіл, на одній стороні ставиться «+», на іншій «-». Для доброї «валізи» потрібно не менше 5-7 характеристик з одного та іншого боку. Потім учасник групи, який виходив, повертається і йому вручається «валіза». Виходить наступний учасник і процедура повторюється.

Після того, як кожен учасник отримав свою «валізу» група відповідає на запитання: «Які думки і почуття викликав вміст «валізи»? Що ви будете робити з «валізою»? Чи важко було складати «валізу» для інших учасників?».

Вправа «Про себе»

Мета: визначити власні ресурси і концентрувати на них увагу учасників тренінгу. Розвинути позитивну «Я – концепцію».

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки.

Процедура

1) Тренер пропонує кожному із учасників чесно і відверто завершити наступні речення:

- Я горджуся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що...

- У мене є такі дві чудові якості...
- Одна з найкращих речей, які я зробив (ла) у своєму житті...
- Я на цьому світі єдина (й) тому, що...
- У моєму житті був найкращий вчинок, коли я...

2) Після того, як всі учасники закінчили речення, група ділиться своїми враженнями та за бажанням зачитує свій список.

Вправа «Рефлексія»

Мета: отримати зворотній зв'язок від проведених занять.

Тривалість: 10 хвилин.

Процедура

Учасники по черзі дають відповідь на запитання:

- що корисного вони винесли для себе із пройдених тренінгів?
- чи вдалося їм визначити свої сильні сторони?
- чи вдалося їм розвинути свої персональні ресурси?
- що їм найбільше сподобалося за весь період занять?

Кореляційний аналіз даних по загальній вибірці

	Вік	Жінки	Чоловіки	Курс 1	Курс 4	ІР	Вирішення	Пошук соціальної підтримки	Уникнення
Вік	1								
	-0,33*								
Жінки	*	1							
Чоловіки	0,33**	-1	1						
	-0,62*								
Курс 1	*	0,00	0,00	1					
Курс 4	0,62**	0,00	0,00	-1	1				
ІР	-0,06	-0,21	0,21	0,12	-0,12	1			
Вирішення	-0,15	0,01	-0,01	0,14	-0,14	0,29**	1		
Пошук соціальної підтримки	0,20	-0,11	0,11	-0,17	0,17	0,31**	0,27*	1	
Уникнення	0,11	0,25*	-0,25*	-0,27*	0,27*	-0,15	0,23*	0,20	1

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.