

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри психології,
політології та
соціокультурних технологій
_____ Ніна СВІТАЙЛО
(підпис)
_____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми Психологія
на тему: «Особливості копінг-стратегій студентів із різними рівнями
адаптованості до навчання в умовах воєнного стану»

Здобувачки групи ПЛ-91 Зеленської Вікторії Сергіївни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело.

_____ Вікторія ЗЕЛЕНСЬКА
(підпис)

Керівник доцент, кандидат психологічних наук,
Сергій НІКОЛАЄНКО

_____ (підпис)

Консультант ст. викладач кафедри іноземних мов та лінгводидактики,
кандидат педагогічних наук, Тетяна ПЛОХУТА

_____ (підпис)

ЗМІСТ

Анотація.....	3
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
1.1. Характеристики та види копінг-стратегій у психологічній літературі.....	8
1.2. Суттєві аспекти копінг-стратегій студентів під час навчання.....	12
1.3. Проблема адаптованості студентів до навчання в умовах воєнного стану.....	14
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.....	22
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	
3.1. Теоретичні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій.....	36
3.2. Особливості розвитку ефективних копінг-стратегій до навчання методами когнітивно-поведінкової психотерапії.....	38
3.3. Програма розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.....	44
3.4. Часткова апробація програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.....	46
Висновки до розділу 3.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	52
ДОДАТКИ.....	56

Анотація

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану. Проведено аналіз видів копінг-стратегій та їх суттєві аспекти, а також особливості адаптованості студентів до навчання в умовах воєнного стану.

У ході дослідження було застосовано методики «Копінг-тест Лазаруса» та «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова). Отримані результати оброблялися за допомогою методів математичної статистики. Було проведено порівняння показників адаптованості студентів до навчальної групи та навчальної діяльності. Визначено, які копінг-стратегії вплинули на рівні адаптованості. Встановлено взаємозв'язки між позитивними копінг-стратегіями та адаптованістю студентів.

Проаналізовано теоретичні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій. Аргументовано використання психологічного тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії для розвитку ефективних копінг-стратегій. Складено програму розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану за допомогою когнітивно-поведінкової терапії.

У роботі представлено опис програми розвитку та її часткову апробація, а також результати її ефективності у вигляді даних тестування, проведеного до та після проходження програми.

Ключові слова: копінг-стратегії, адаптованість, воєнний стан, програма розвитку, когнітивно-поведінкова терапія.

Summary

Qualification work is devoted to the study of coping strategies peculiarities of students with different levels of adaptability to learning during martial law. The analysis of coping strategies and their essential aspects, and also the peculiarities of students' adaptability to learning during martial law have been conducted.

In the course of the study, the «Lazarus Coping Test» and «Students' Adaptability in the university» (T. D. Dubovytska, A. V. Krylova) methods were applied. The obtained results were processed using the methods of mathematical statistics. A comparison of indicators of students' adaptability to the study group and study activity has been carried out. It has been determined which coping strategies had an impact on the adaptability levels. The relationship between positive coping strategies and students' adaptability has been established.

Theoretical approaches of developing effective coping strategies have been analyzed. The use of psychological training and cognitive-behavioral therapy for the development of effective coping strategies has been argued. The development program of effective coping strategies of students with different levels of adaptability to learning during martial law using cognitive-behavioral therapy has been drawn up.

The paper presents a description of the development program and its partial approval, as well as the results of its effectiveness in the form of testing data conducted before and after the program.

Key words: coping strategies, adaptability, martial law, development program, cognitive-behavioral therapy.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови воєнного стану є надзвичайно напруженими та небезпечними для населення. Студенти, зокрема, змушені вчитися та здобувати знання в нестабільних умовах та стресі, що може негативно впливати на їх психологічний стан та здоров'я. Розуміння особливостей копінг-стратегій до навчання в умовах воєнного стану може бути корисним для розробки більш ефективних підходів до навчання та підготовки студентів до подібних умов. Відповідні дослідження можуть також допомогти виявити особливості різних груп студентів та відповідно до цього налаштувати програми навчання та підтримки. Дослідження копінг-стратегій може допомогти зрозуміти, як студенти із різними рівнями адаптованості впораються з цими викликами, і допомогти їм знайти кращі способи адаптуватися до нових умов. Якщо студенти зможуть ефективно впоратися зі стресом і труднощами, то вони, ймовірно, зможуть краще вивчати і засвоювати новий матеріал. Дослідження копінг-стратегій може допомогти виявити, які саме стратегії є найбільш ефективними для студентів із різними рівнями адаптованості. Результати дослідження можуть бути корисними для психологів, педагогів та інших спеціалістів, які працюють зі студентами в умовах воєнного стану, а також для розробки програм розвитку ефективних копінг-стратегій та психологічної підтримки.

Вивчення психологічної адаптованості особистості та природи копінг-стратегій завжди було одним із найактуальніших напрямків наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів. Досліджували дану проблему такі вчені, як: Ж. Піаже, Е. Еріксон, Р. Лазарус, С. Фолкмен, Р. Фолкс, Р. Флемінг, Р. Гарланд, С. Кобб, Ч. Карвер, Н. Родіна, С. Рубінштейн, В. Татенко, О. Тімченко, Т. Титаренко тощо.

Мета дослідження: визначити особливості копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану; скласти програму розвитку ефективних копінг-стратегій студентів.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії студентів.

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.

Для реалізації мети дослідження нами висунуто наступні **завдання:**

1. Визначити теоретичні засади вивчення копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання.

2. З'ясувати особливості навчання студентів в Україні в умовах воєнного стану.

3. Емпірично дослідити особливості копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.

4. Скласти програму розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.

5. Провести часткову апробацію програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає у наступному:

1) студенти з різними копінг-стратегіями виявлять різний рівень адаптованості до навчання в умовах воєнного стану, де студенти, які використовують позитивні копінг-стратегії, будуть мати кращу адаптованість, ніж ті, які використовують негативні копінг-стратегії;

2) успішність адаптованості обумовлена цілеспрямованим формуванням ефективних копінг-стратегій методами когнітивно-поведінкової терапії.

Методи дослідження. Для вирішення першого та другого завдання ми використовували наступні методи: аналіз, синтез, узагальнення та порівняння – проаналізовано та систематизовано джерела наукової літератури, зібрано теоретичні та практичні дані. Для розв'язання третього завдання нами було використані емпіричні методи: методика «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова), копінг-тест Лазаруса. Отримані дані оброблялись методами математичної статистики: середнє, мода, медіана, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, регресійний аналіз,

однофакторний дисперсійний аналіз, t-критерій Стюдента, коефіцієнт лінійної кореляції r-Пірсона.

Для розв'язання четвертого та п'ятого завдання використали метод активного психологічного впливу на особистість — психологічний тренінг. Ми використовували методи когнітивно-поведінкової терапії та соціально-психологічний тренінг.

Теоретична значущість дослідження полягає у тому, що було уточнено та поглиблено уявлення про копінг-стратегії, які використовують студенти протягом навчання та особливості адаптованості до навчальної діяльності в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що нами було складено програму розвитку ефективних копінг-стратегій до навчання студентів із різними рівнями адаптованості в умовах воєнного стану, яка може бути використана для підготовки практичних психологів до професійної діяльності з метою забезпечення успішної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану.

Часткова апробація результатів дослідження. Нами було проведено 4 заняття у дистанційному форматі за допомогою сервісу «ZOOM» зі студентами Сумського Державного Університету, відповідно до сформованої програми, із попередньою адаптацією певних вправ під онлайн-формат.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст роботи викладений на 43 сторінках.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНOSTІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Характеристики та види копінг-стратегій у психологічній літературі

Копінг-стратегії – це способи, з допомогою яких люди адаптуються до нових умов, справляються з труднощами та стресовими ситуаціями в житті. У психологічній літературі виділяють кілька видів копінг-стратегій, кожен з яких характеризується певними ознаками.

Перший вид копінг-стратегій це проблемно-орієнтовані копінг-стратегії [14].

Дана стратегія спрямована на вирішення проблеми, що виникла у житті людини. Індивід зосереджує власну увагу на аналізі проблеми та розробці плану дій для її вирішення. До таких стратегій належать пошук інформації, планування, прийняття рішень, раціональне мислення.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії – це способи вирішення проблем, що базуються на пошуку та аналізі інформації, необхідної для вирішення проблеми. Вони можуть допомогти людям подолати труднощі, здобути нові навички і краще зрозуміти себе.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії можуть включати такі підходи:

1. Аналіз проблеми – вивчення проблеми для того, щоб зрозуміти її характер, причини та можливі рішення. Люди, які використовують цю стратегію, можуть робити перелік наявних проблем та можливих рішень, а також аналізувати плюси та мінуси кожного варіанту.

2. Пошук інформації. Часто, щоб вирішити проблему, потрібно знайти інформацію про неї. Люди можуть звертатися до джерел інформації, таких як книги, Інтернет чи консультації фахівців.

3. Планування та управління часом. Правильне планування та управління часом можуть допомогти людям подолати проблеми, що включає

розподіл часу між різними завданнями, пріоритезацію завдань і оцінку часу, необхідного для їх виконання.

4. Вирішення проблем разом з іншими людьми. У деяких випадках для вирішення проблеми може знадобитися допомога інших людей. Це може бути консультація фахівців або підтримка друзів та близьких.

5. Оцінка прогресу. Люди, які використовують цю стратегію, можуть періодично оцінювати свій прогрес у вирішенні проблеми. Це допомагає їм оцінити ефективність обраної стратегії та визначити необхідні коригування.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії можуть бути дуже корисними у вирішенні складних проблем, дозволяючи людям розвивати нові навички, зміцнювати свою рішучість і досягати успіху в особистому та професійному житті.

Наступний вид копінг-стратегій – емоційно-орієнтовані копінг-стратегії [1].

Дані стратегії спрямовані на управління емоційними станами та почуттями, які виникають при зіткненні з труднощами у житті. Людина зосереджує свою увагу на зменшенні негативних емоцій та збільшенні позитивних. До таких стратегій відносяться зменшення емоційних реакцій, пошук соціальної підтримки, позитивне мислення, релаксація.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії (або емоційні стратегії) – це психологічні механізми, спрямовані на зменшення негативних емоцій та стресу, а також збільшення позитивних емоцій. Вони використовуються людиною для того, щоб упоратися з емоційними наслідками важких життєвих ситуацій.

Однією з таких стратегій є пасивне уникнення. Використовуючи дану стратегію людина намагається уникнути проблеми, не стикаючись з нею безпосередньо. Наприклад, вона може зайнятися чимось іншим, щоб відволіктися від проблеми або поринути у роботу чи розваги, щоб не думати про неприємності. Однак, у деяких випадках, така поведінка може погіршити проблему.

Іншою емоційною стратегією є пошук соціальної підтримки, що може включати професійну підтримку від психолога або підтримка від друзів та близьких. Людина може також просто розмовляти з кимось про свої проблеми, щоб отримати емоційну підтримку та втіху.

Ще однією емоційною стратегією є активне схвалення. Ця стратегія полягає в тому, щоб прийняти свої емоції, переживання та сфокусуватися на тому, що можна контролювати. Людина намагається не боротися з емоціями, а прийняти їх і нормалізувати власні почуття. Потім вона може сконцентруватися на тому, що можна змінити у своїй ситуації, і почати діяти.

Ще однією емоційною стратегією є регулювання емоцій. Ця стратегія спрямована на те, щоб контролювати свої емоції у тих випадках, коли вони заважають справлятися з проблемою. Наприклад, людина може використовувати методи релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, щоб зменшити рівень стресу та тривоги [6].

У цілому, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії відіграють важливу роль у тому, щоб допомогти людям справлятися з різними негативними емоціями та почуттями, які виникають у відповідь на стресові ситуації. Вони можуть допомогти знизити рівень тривоги, гніву, депресії, страху та інших емоційних проявах, які можуть заважати ефективному вирішенню проблеми.

Одним із видів емоційно-орієнтованих копінг-стратегій є позитивна переоцінка ситуації. Ця стратегія полягає у тому, щоб змінити свій погляд на ситуацію та спробувати знайти в ній щось позитивне. Наприклад, якщо у вас був поганий день на роботі, можна спробувати переоцінити ситуацію і подумати про те, який урок можна отримати з цього досвіду або про те, як це допоможе вам зростати та розвиватися у майбутньому.

Інший вид емоційно-орієнтованих копінг-стратегій – використання релаксації та медитації для зняття стресу та тривоги. Ці техніки зменшують рівень фізіологічної активації та допомагають людині досягти розслаблення та заспокоєння.

Нарешті, є також такі емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, як вираження емоцій та емоційна розрядка. Ця стратегія полягає в тому, щоб дозволити собі відчувати та виразити емоції, наприклад, через малювання, написання листів, танці чи інші творчі способи, які можуть допомогти зняти емоційну напругу та впоратися із важкими почуттями.

Наступний вид копінг-стратегій це соціально-орієнтовані копінг-стратегії [2].

Ці стратегії спрямовані на пошук соціальної підтримки та допомоги інших людей у вирішенні проблеми. Людина зосереджує свою увагу на комунікації з іншими людьми, на пошуку порад та підтримки. До таких стратегій належать пошук соціальної підтримки, спілкування з близькими.

Соціально-орієнтовані копінг-стратегії – це стратегії, спрямовані на використання соціальної підтримки та залучення оточуючих людей до вирішення проблеми. Вони можуть включати такі підходи:

1. Пошук інформації та порад у інших людей – включає пошук допомоги в експертів, консультантів, фахівців і просто близьких людей.

2. Пошук емоційної підтримки – спілкування з друзями, розмови з близькими, звернення до психологічної підтримки, відвідування груп підтримки.

3. Звернення по допомогу до інших людей – прохання про допомогу у колег по роботі, родичів, друзів або навіть незнайомих людей.

4. Активна взаємодія з оточуючими – участь у групах і громадських заходах, допомога іншим людям, участь у благодійних акціях.

Соціально-орієнтовані копінг-стратегії можуть бути особливо корисними у ситуаціях, коли проблема потребує спільних зусиль для вирішення. Використання даних копінг-стратегій допомагають людям отримати необхідну підтримку та впевненість у своїх силах, а також навчитись спілкуватися з іншими людьми під час кризових ситуацій.

Останній вид копінг-стратегій - релігійно-орієнтовані копінг-стратегії. Ці стратегії спрямовані на вирішення проблеми шляхом використання релігії [17].

Релігійно-орієнтовані копінг-стратегії включають різні методи, які пов'язані з релігійними або духовними практиками. Вони можуть бути ефективними для людей, чиї переконання сильно пов'язані з їхньою релігійною ідентичністю.

Однією з найпоширеніших релігійних копінг-стратегій є молитва, яка може бути використана для зміцнення зв'язку з Богом та пошуку духовної підтримки. Також релігійні люди можуть звертатися до святих писань для знаходження відповідей на свої запитання, шукати втіху у вірі, брати участь у релігійних церемоніях, здійснювати паломництва чи робити пожертвування у благодійні організації.

Іншою релігійною копінг-стратегією може бути використання релігійних обрядів, таких як пост чи відмова від матеріальних благ, для зміцнення своєї духовності та подолання життєвих труднощів.

У деяких випадках релігійно-орієнтовані копінг-стратегії можуть стати проблемою, якщо людина покладається виключно на них і не шукає допомоги в інших джерелах. Крім того, якщо переконання людини не відповідають релігійним доктринам, це може викликати соціальну ізоляцію та конфлікт усередині неї самої.

Таким чином, релігійно-орієнтовані копінг-стратегії є важливим інструментом для релігійних людей в управлінні життєвими стресами та труднощами. Однак вони повинні використовуватися у поєднанні з іншими копінг-стратегіями для досягнення найкращих результатів.

1.2. Суттєві аспекти копінг-стратегій студентів під час навчання

Копінг-стратегії – це психологічні механізми, які люди використовують для подолання труднощів та стресових ситуацій.

Студенти під час навчання стикаються з різними факторами, які можуть спричинити стрес, такими як: навантаження, іспити, терміни виконання завдань, вимоги викладачів тощо. Копінг-стратегії студентів включають такі методи, як планування, пошук соціальної підтримки, управління емоціями, використання розслаблюючих методик, зміна мислення тощо.

Одними із суттєвих аспектів копінг-стратегій студентів є:

– Активне використання соціальних ресурсів. Соціально-орієнтовані копінг-стратегії, такі як підтримка друзів, сім'ї, викладачів та інших людей, можуть допомогти студентам відчувати себе менш самотньо та отримувати необхідну допомогу та підтримку.

– Позитивне мислення. Студенти, які використовують переважно проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, схильні шукати вирішення проблем, а не захоплюватися своїми емоціями. Вони навчаються перебудовувати своє мислення, щоб бачити можливості замість обмежень.

– Самоефективність. Студенти, які відчувають, що вони можуть впоратися з труднощами, мають більш високий рівень самоефективності та більше віри у свої здібності. Вони схильні використовувати різні копінг-стратегії та краще справляються зі стресом.

– Організація часу та планування. Студенти, які вміють планувати свої дії та володіють навичками тайм-менеджменту, краще справляються з навчальними завданнями та стресовими ситуаціями. Вони можуть використовувати проблемно-орієнтовані стратегії, щоб розбити великі завдання на підзавдання та зрозуміліші кроки.

– Здоровий спосіб життя. Студенти, які приділяють увагу своєму здоров'ю, що включає здорове харчування, достатній сон та фізичні вправи, краще справляються зі стресом. Вони можуть використовувати емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як медитація та йога, щоб знизити рівень тривоги та напруги.

– Уникнення негативних стратегій. Студенти, які використовують пасивні копінг-стратегії, часто стикаються з труднощами у навчанні та можуть відчувати почуття безпорадності та занепокоєння. Однак студенти, які уникають використання негативних стратегій, таких як уникнення проблем або заперечення своїх почуттів, можуть ефективно справлятися зі стресом і зберігати позитивний настрій.

– Адаптивні стратегії. Студенти, які використовують адаптивні копінг-стратегії, такі як планування, пошук соціальної підтримки та позитивна переоцінка, часто справляються з навчальними труднощами більш ефективно та успішно. Вони можуть краще регулювати свої емоції та зберігати мотивацію у важких ситуаціях.

– Вплив соціальної підтримки. Студенти, які отримують соціальну підтримку від своїх близьких, друзів та викладачів, часто мають більш позитивні копінг-стратегії та справляються зі стресом краще, ніж ті, хто не має підтримки. Соціальна підтримка може допомогти студентам почуватися більш впевнено та сприяє їхньому психологічному благополуччю.

– Унікальність стратегії. Кожен студент є унікальним, і його копінг-стратегії можуть відрізнятися залежно від його індивідуальних потреб та уподобань. Це може включати використання медитації, йоги, психотерапії та інших способів подолання стресових ситуацій. Розуміння своїх унікальних потреб та вибір найбільш ефективних копінг-стратегій може допомогти студентам досягати кращих результатів у навчанні та зберігати психологічний добробут.

1.3. Проблема адаптованості студентів до навчання в умовах воєнного стану

Студенти, які навчаються в умовах воєнного стану, часто стикаються з проблемою адаптованості до навчального процесу і можуть відчувати стрес, спричинений невизначеністю, загрозою власній безпеці, зміною режиму та

обстановки. У таких умовах копінг-стратегії стають важливим чинником успішної адаптованості студентів до нової ситуації.

Щоб краще розібратись у проблемах адаптованості студентів до навчання, потрібно дослідити різницю між поняттями «адаптація», «адаптивність» та «адаптованість». Так як усі три поняття мають схоже звучання, але мають кардинально різні значення у психології.

Поняття адаптація відноситься до процесу зміни організму або системи у відповідь на нові умови, щоб підтримувати рівновагу та виживання. Це може включати зміну фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій на нові умови, такі як зміна клімату, місця проживання або роботи [22].

Адаптивність є результатом успішної адаптації, яка дозволяє організму або системі досягти певних цілей, або виконати завдання в нових умовах. Адаптивність проявляється у вмінні швидко адаптуватися до нових ситуацій і долати труднощі, а також у здатності використовувати свої ресурси для досягнення поставленої мети [31].

Таким чином, адаптація – це процес зміни, а адаптивність – результат цього процесу. Адаптація є необхідною умовою для розвитку адаптивності, але не гарантує її. Для того, щоб бути адаптивним, необхідно навчитися використовувати нові ресурси та стратегії, щоб досягти поставленої мети в нових умовах.

У той час, адаптованість (від латинського *adaptatio* – «пристосування») – певний ступінь чи рівень сформованості адаптивних реакцій індивіда до успішного здійснення діяльності, зокрема і екстремальної. Адаптованість слід розглядати як психофізіологічний стан особистості, що зумовлює адекватне відображення факторів середовища та регуляцію функцій, що сприяють збереженню психологічного здоров'я та виконанню мало знайомої діяльності в умовах, що потребують значних зусиль [22].

Одним із основних аспектів копінг-стратегій студентів під час навчання в умовах воєнного стану є орієнтація на вирішення проблем. Студенти повинні знаходити способи справлятися із викликами та проблемами,

пов'язаними зі зміною обстановки та режиму навчання, використовуючи позитивні методи вирішення проблем. Це можуть бути такі копінг-стратегії, як постановка цілей, планування дій, пошук інформації та ресурсів для вирішення завдань.

Ще одним важливим аспектом копінг-стратегій студентів є емоційне регулювання. Студенти можуть відчувати різні емоції, такі як тривога, страх, розчарування та депресія у зв'язку зі зміною обстановки та умов навчання. Тому важливо навчити студентів ефективно регулювати свої емоції та не допускати їх негативного впливу на навчальний процес та особисте життя. До емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, які можуть допомогти студентам регулювати свої емоції, належать такі методи, як самозаспокоєння, управління стресом та тренінг із розслаблення [7].

Існує безліч методів, які допомагають в управлінні стресом, самозаспокоєнні та розслабленні. Розглянемо кілька із них:

– Глибоке дихання. Це один із найефективніших методів розслаблення. Людина повинна сидіти у зручній позі та глибоко вдихати через ніс, затримуючи дихання на кілька секунд, а потім повільно видихати через рот. Цей процес заспокоює розум і допомагає розслабити м'язи тіла.

– Прогресивна м'язова релаксація. Цей метод полягає в послідовній нарузі та розслабленні м'язів тіла. Людина повинна зосередитись на кожній групі м'язів, починаючи з м'язів ніг і закінчуючи м'язами обличчя. Вона повинна напружити м'язи на кілька секунд, а потім повільно розслабити їх. Цей метод допомагає зменшити м'язову напругу та заспокоїти розум.

– Візуалізація. Цей метод включає створення ментальних образів, які допомагають людині заспокоїтися і розслабитися. Вона може візуалізувати картинку, яка їй подобається, наприклад, гарний пляж чи гірський краєвид. Людина може зосередитися на кожній деталі візуалізації, щоб зменшити негативні емоційні реакції.

– Йога та медитація допомагають людині зосередитися на своєму диханні та заспокоїти розум. Ці практики також допомагають розслабити м'язи тіла та зменшити рівень стресу.

– Фізична активність. Іноді допомагає використання активних методів, таких як заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або просто фізична активність, яка дозволяє вивільнити енергію, що накопичилася, і зменшити рівень стресу.

– Соціальна підтримка. Не варто забувати про ефективність спілкування з близькими людьми у моменти стресу та тривоги. Розмова з друзями чи близькими може допомогти отримати підтримку, покращити настрій та зменшити рівень стресу. Розповідь про свої проблеми може допомогти людині висловити свої емоції та почути розуміння та поради від інших людей. Це також може допомогти людині побачити свою ситуацію з іншого боку та отримати нові ідеї для вирішення проблеми. Розмови з близькими людьми можуть також зміцнити зв'язок між ними та створити почуття взаємної підтримки та розуміння. Копінг-стратегії, пов'язані з підтримкою з боку близьких, друзів, вчителів та інших людей, можуть допомогти студентам зберегти оптимізм, боротися з почуттям самотності та стресу, зберігати мотивацію до навчання.

Також важливо враховувати, що копінг-стратегії студентів під час навчання в умовах воєнного стану можуть бути обмежені у зв'язку з різними факторами, такими як доступність ресурсів, обмеженість мобільності та доступної допомоги, знижена мотивація тощо. Це може призвести до розвитку стресу та депресії у студентів, особливо у тих, хто відчуває труднощі у адаптації до нових умов.

Тому важливо пам'ятати, що створення умов для підтримки студентів та розвитку їх ефективних копінг-стратегій може допомогти знизити рівень стресу та підвищити їх адаптивні можливості. Деякі з можливих підходів включають надання психологічної підтримки, організацію тренінгів з

управління стресом, забезпечення доступності інформації про ресурси та допомогу, надання можливостей соціальної підтримки тощо.

Крім того, важливо пам'ятати, що кожен студент є унікальним і може мати свої власні переваги у виборі копінг-стратегій. Тому рекомендується індивідуальний підхід та обговорення зі студентом найбільш сприятливих для нього стратегій.

Висновки до розділу 1

Копінг-стратегії є важливим інструментом для подолання різних стресових ситуацій та проблем, з якими стикаються студенти під час навчання.

У психологічній літературі виділяють кілька типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані.

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії спрямовані на вирішення проблеми шляхом пошуку інформації, аналізу ситуації та прийняття рішень.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з управлінням емоціями та почуттями, наприклад, за допомогою релаксації чи позитивної переоцінки.

Соціально-орієнтовані копінг-стратегії пов'язані з підтримкою та допомогою з боку інших людей, наприклад, друзів, сім'ї чи професійних консультантів.

Суттєві аспекти копінг-стратегій студентів під час навчання включають рівень стресу, соціальну підтримку, вміння управляти емоціями та адаптуватися до умов, що змінюються.

Проблема адаптованості студентів до навчання в умовах воєнного стану пов'язана з додатковими стресорами, такими як небезпека для життя, втрата близьких, відсутність доступу до освіти та нестача спілкування.

Для успішної адаптації студентів до навчання в умовах військового стану необхідно забезпечити соціальну підтримку, психологічну допомогу та створити умови для здобуття освіти, наприклад, через дистанційне навчання.

Розуміння копінг-стратегій та їх різноманітність дозволяє студентам більш ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та долати проблеми під час навчання. Кожна стратегія має свої переваги та обмеження, тому важливо навчитися обирати ту, яка підходить конкретно для цієї ситуації та особистості студента.

В умовах воєнного стану адаптованість студентів до навчання може бути знижена, тому особливо важливо враховувати їхні потреби та допомагати їм розвивати ефективні копінг-стратегії. Допомога психолога та інших фахівців у цій галузі може бути необхідна для забезпечення успішного навчання студентів в умовах стресу та невизначеності.

У цілому, розуміння копінг-стратегій та їх застосування є важливим фактором для успішного навчання студентів та підтримки їхнього психологічного благополуччя у складних умовах.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану

Збір даних для емпіричного дослідження проводився у лютому–березні 2023 року. Зважаючи на умови воєнного стану в Україні для збору даних була використана онлайн платформа Google Forms. Анкета була розміщена у соціальній мережі Facebook на сторінках громадської і освітньої спрямованості, а також розповсюджена в месенджері Telegram серед студентів 1-2 курсів СумДУ.

Вибірку досліджуваних склали 75 осіб 1-2 курсів у віці від 17 до 36 років, з них 88% жінок та 12% чоловіків.

Із метою визначення копінг-стратегій, які використовують студенти для подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності нами був використаний копінг-тест Лазаруса. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптована Т. Л. Крюковою, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою у 2004 році.

Як стверджують автори методики, для подолання життєвих труднощів людина використовує власні когнітивні та поведінкові зусилля, які постійно зазнають змін. Метою подолання негативних життєвих обставин є подолання цих труднощів або зменшення їх негативних наслідків, або уникнення цих труднощів, або витримати їх. Копінг-стратегії представляють собою осмислені методи, які людина використовує для подолання складних життєвих ситуацій або стресу, що відповідають її особистісним характеристикам та контексту, і є цілеспрямованою соціальною поведінкою.

Методика складається із 50 тверджень, які стосуються поведінки у складних життєвих ситуаціях. Досліджуваний повинен оцінити, як часто наступні варіанти поведінки проявляються у нього.

1. Ніколи.
2. Рідко.
3. Іноді.
4. Часто.

Результати опитування підсумовуються відповідно до шкал: «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблем», «Позитивна переоцінка». Згідно отриманих результатів визначається рівень напруги кожного копінгу.

Для визначення рівнів адаптованості студентів до навчання у ВНЗ ми використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова). Методика містить 16 суджень, стосовно яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди. При обробці використовуються дві шкали: адаптованість до навчальної групи та адаптованість до навчальної діяльності.

Т. Д. Дубовицька та А. В. Крилова розглядають адаптованість як результат процесу адаптації. Поняття «адаптованість» відображає результативну сторону процесу адаптації. Відповідно, адаптованість студентів до навчання у вузі передбачає наявність таких особливостей у поведінці та діяльності студентів [10]:

- 1) студент має задовільний психологічний та фізичний стан, який сприяє успішному функціонуванню як у навчальному, так і у позанавчальному середовищі;
- 2) студент повинен відповідати соціальним очікуванням і вимогам, що висувуються йому, і відповідно до цього поводитися;

3) бажання мати можливість користуватися наявними умовами та здатність використовувати їх для досягнення своїх навчальних та особистісних цілей.

Таким чином, на основі вищевказаних методик нами була зібрана вся необхідна інформація з досліджуваної проблеми. Тепер перейдемо до безпосереднього представлення результатів емпіричного дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану

Для кількісної та якісної обробки даних дослідження було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel. Методи статистичного аналізу реалізовані через пакет «Аналіз даних». У табл. 2.1 наведено описову статистику вибірки відносно копінг-стратегій за копінг-тестом Лазаруса.

Таблиця 2.1.

Описова статистика показників копінг-стратегій у студентів

Копінг-стратегії	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
Конфронтаційний копінг	11,84±0,47	11,7	13	4,08	34,47%
Дистанціювання	13,1±0,52	13	13	4,46	34,05%
Самоконтроль	14,5±0,45	13,68	13,68	3,92	27,07%
Пошук соціальної підтримки	14,02±0,48	14,3	14,3	4,2	29,92%
Прийняття відповідальності	15,44±0,55	16	16	4,79	31,05%
Втеча-уникнення	13,96±0,51	14	12	4,45	31,87%
Планування вирішення проблеми	15,18±0,57	14,3	13	4,9	32,29%
Позитивна переоцінка	15,14±0,53	15,96	19,38	4,61	30,44%

Згідно отриманих результатів за шкалами «Конфронтаційний копінг», «Дистанціювання», «Самоконтроль», «Пошук соціальної підтримки», «Прийняття відповідальності», «Втеча-уникнення» та «Планування вирішення проблеми» мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняється в рамках шкали, що може свідчити про нормальний розподіл даних і для підтвердження чи спростування гіпотези доцільно використовувати методи параметричної статистики. За шкалою «Позитивна переоцінка» середня значення, медіана та мода знаходять на середньому рівні, а також свідчить про нормальний розподіл. Досліджувані, які використовують дану стратегію намагаються подолати негативні переживання у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення.

Значення стандартного відхилення за всіма шкалами копінг-стратегій приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,92 до 4,9), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду відносно середнього значення.

Відповідно до показника коефіцієнта варіації, шкали «Конфронтаційний копінг» та «Дистанціювання» більше 33%, тобто вибірка є неоднорідною.

За методикою «Копінг-тест Лазаруса» було встановлено, що найбільш часто зустрічається висока напруженість копінг-стратегій «Прийняття відповідальності» (84% досліджуваних), «Пошук соціальної підтримки» (78,66% досліджуваних) та «Самоконтроль» (78,66% досліджуваних). Серед копінг-стратегій з низьким рівнем напруженості найбільш часто зустрічаються стратегії «Дистанціювання» (32% опитаних), «Конфронтаційний копінг» (29,33% опитаних) та «Втеча-уникнення» (28% опитаних).

У таблиці 2.2 надано описову статистику вибірки відносно адаптованості студентів до навчання за методикою «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицької, А. В. Крилової).

Таблиця 2.2.

**Описова статистика адаптованості студентів до навчальної групи
та навчальної діяльності**

Адаптованість	Середнє значення	Медіана	Мода	Стандарт. відхилення	Коеф. варіації
До навчальної діяльності	11,03±0,39	12	13	3,34	30,3%
До навчальної групи	10,05±0,41	10	11	3,58	35,64%

Як видно з табл. 2.3, мода, медіана і середнє значення істотно не відрізняються, тому розподіл даних можна вважати нормальним.

За середніми значеннями можна зробити висновок, що середня адаптованість учасників до навчальної діяльності вища, ніж адаптованість до навчальної групи.

Показники стандартного відхилення за двома шкалами приблизно на одному рівні (у діапазоні від 3,34 до 3,58), що вказує на те, що дані не мають значного розкиду відносно середнього значення.

Значення коефіцієнта варіації шкали «Адаптованість до навчальної групи» становить 35,64%, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Розподіл копінг-стратегій та адаптованості студентів за рівнями наведено у Додатку А.

У нашій роботі ми розглядаємо дві складові адаптованості: до навчальної групи та до навчальної діяльності. Для того, щоб виявити який саме вид адаптованості домінує та встановити зв'язок між видами адаптованості та копінг-стратегіями використали регресійний аналіз (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3.

Регресійний аналіз співвідношення адаптованості до навчальної діяльності та навчальної групи

	Адаптованість до навчальної діяльності		Адаптованість до навчальної групи	
R-квадрат	26,1%		8,7%	
	Коефіцієнти	P-значення	Коефіцієнти	P-значення
Конфронтаційний копінг	-0,13	0,41	0,13	0,44
Дистанціювання	-0,13	0,37	0,00	0,98
Самоконтроль	-0,22	0,19	-0,06	0,72
Пошук соціальної підтримки	0,24	0,12	-0,01	0,97
Прийняття відповідальності	-0,12	0,59	0,07	0,77
Втеча-уникнення	0,02	0,90	-0,01	0,95
Планування вирішення проблеми	0,38	0,02*	-0,04	0,80
Позитивна переоцінка	0,10	0,47	0,23	0,13

Примітка: * $p \leq 0,05$.

За показником R-квадрат бачимо, що більш активно відбувся процес адаптації до навчальної діяльності ніж до навчальної групи, адже процес навчання проходить у онлайн-форматі у зв'язку з воєнним станом, тому студенти майже не спілкуються між собою у навчальний час та поза ним. Адаптованість до навчальної групи присутня, але відбулась не настільки успішно як навчальна адаптованість.

Порівнюючи наші дані та дослідження Березовської Л. І. за 2018 рік, дійсно, можемо говорити про певні зміни у адаптованості студентів до навчання до ВНЗ. У статті «Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти» отримані дані свідчать про кращу адаптованість студентів саме до навчальної групи – 22% високий рівень, 61,2% середній рівень. Значна частина, а саме 40,2% студентів-першокурсників мають

низький рівень адаптованості до навчальної діяльності [3]. Наші дані говорять про те, що під час дистанційного навчання у зв'язку з воєнним станом адаптованість до навчальної групи сформувалась, але не настільки інтенсивно, як до навчальної діяльності. Тобто можемо говорити про те, що соціальна ситуація може впливати на адаптованість студентів до навчання у ВНЗ.

Також виявлено статистично значущий показник копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» (0,02). Тобто, можна сказати, що адаптованість до навчальної діяльності залежить на 38% від копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми». Чим кращий показник даної копінг-стратегії (студент складає план дій, робить список завдань або використовує інші методи планування) тим краще адаптованим буде студент до навчальної діяльності.

Отже, надалі ми будемо розглядати аналіз даних стосовно адаптованості до навчальної діяльності та копінг-стратегій студентів.

Оскільки ми виділили три рівні адаптованості до навчальної групи, для співставлення даних ми провели однофакторний дисперсійний аналіз: розподілили вік студентів відповідно до їх рівнів адаптованості та провели аналіз. Було виявлено залежність між віком досліджуваних та рівнем їхньої адаптованості (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4.

Однофакторний дисперсійний аналіз впливу віку студентів на рівень адаптованості до навчальної діяльності

Джерело варіації	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>P</i> -значення
Між групами	502,11	40,00	12,55	0,03*
Всередині груп	233,00	35,00	6,66	
Разом	735,11	75,00		

Примітка: * $p \leq 0,05$.

Вік студентів впливає на рівень адаптованості до навчальної діяльності. Зазвичай, молодші студенти, особливо ті, хто тільки починає навчання в коледжі або університеті, можуть відчувати певний рівень стресу та незручностей при адаптації до нового навчального середовища, нових викликів і нових вимог. З іншого боку, досвідченіші студенти можуть бути більш адаптовані до навчальної діяльності, оскільки вони мають більше знань та досвіду, які можуть допомогти їм ефективніше працювати з навчальним матеріалом та виконувати завдання.

Проте, важливо пам'ятати, що адаптованість до навчального середовища залежить від багатьох факторів, таких як попередній досвід, особистісні особливості, підтримка соціального оточення, ситуація в країні тощо. Тому, хоча вік може впливати на рівень адаптованості до навчальної діяльності, це не є єдиним визначальним фактором, інші фактори також мають важливе значення.

Розглянемо, як копінг-стратегії, які використовують студенти, впливають на рівні адаптованості до навчальної діяльності.

За t-критерієм Стьюдента при $p \leq 0,05$ значущі відмінностей не були знайдені за такими копінг-стратегіям: «Конфронтаційний копінг», «Самоконтроль», «Прийняття відповідальності» та «Втеча-уникнення». Тобто дані копінг-стратегії не є поширені серед студентів та не впливають на рівні адаптованості. Одним з припущень неактуальності цих копінг-стратегій може бути повномасштабна війна у країні, коли події є більш непередбачуваними ніж у мирний час, тому людям важко брати на себе відповідальність. Ситуація у більшості випадків від нас не залежить під час воєнних дій, тому можна припустити, що перелічені копінг-стратегії не є ефективними у даний період часу, а на противагу ним включаються інші копінг-стратегії (у нашому випадку «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка») залежно від соціальної ситуації.

Розглянемо розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів відповідно до рівнів їх адаптованості до навчальної діяльності (табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

**Розподіл середніх показників прояву копінг-стратегій студентів
відповідно до рівнів адаптованості до навчальної діяльності**

Адаптованість до навчальної діяльності (середні значення)	Низький рівень адаптованості	Середній рівень адаптованості	Високий рівень адаптованості
		3,67	9,1
Дистанціювання	8,89	11,05*	8,92
Пошук соціальної підтримки	8,22	11	11,36*
Планування вирішення проблеми	8,33	11,44	13,28*
Позитивна переоцінка	11,11	12,83	14,8*

Примітка: $*p \leq 0,05$. Рівні напруженості для копінг-стратегій «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми»: 0-6 – низький, 7-12 – середній, 13-18 – високий. Для копінг-стратегії «Позитивна переоцінка»: 0-7 – низький, 8-14 – середній, 15-21 – високий.

Для аналізу значимих відмінностей слід порівняти між собою рівні прояву кожної копінг-стратегії відповідно до їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності за допомогою t-критерія Стюдента. При $p \leq 0,05$ було виявлено такі значимі відмінності: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання» (0,01), середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» (0,03), високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» (0,00) та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» (0,04). Таким чином, позитивні копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» є більш значущими та спрацьовують для кращої адаптованості до навчальної діяльності. Копінг-стратегія «Дистанціювання» вважається негативною, проте у нашому випадку, хоча вона і є значущою, але не знижує показник

навчальної адаптованості студентів. Тобто ми підтверджуємо та розширюємо нашу гіпотезу: позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості, проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його, як ми вважали раніше.

Розглянемо відсотковий розподіл рівнів прояву кожної копінг-стратегії відповідно до рівнів адаптованості студентів до навчальної діяльності (рис. 2.1).

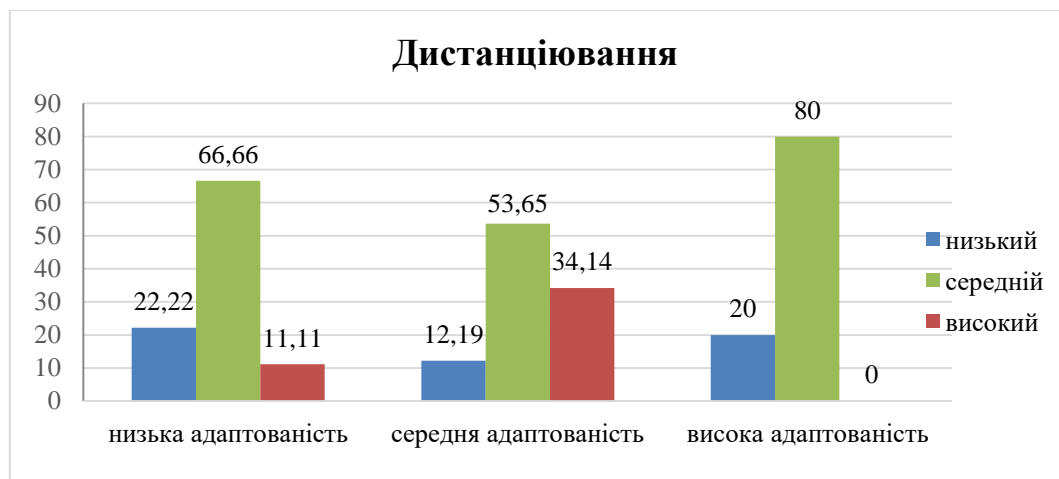


Рис 2.1. Рівні прояву копінг-стратегії «Дистанціювання» у осіб з різними рівнями адаптованості до навчання (%)

Студенти, у яких середній рівень адаптованості, мають високий рівень прояву копінг-стратегій «Дистанціювання» порівняно з іншими рівнями адаптованості. Тобто дані студенти намагаються зменшити значимість наявної проблеми, відокремитись від неї. Хоча цю копінг-стратегію можна віднести до негативної, проте вона може бути ефективною для студентів, які навчаються в умовах воєнного стану, адже дана копінг-стратегія може допомогти подивитися на проблемну ситуацію з іншого кута зору, не проживаючи її особисто, та знайти нові рішення. Незважаючи на переважання середньої напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», вона не знижує показники адаптованості студентів, а навпаки допомагає їм пристосуватись до навчальної діяльності в умовах воєнного стану.

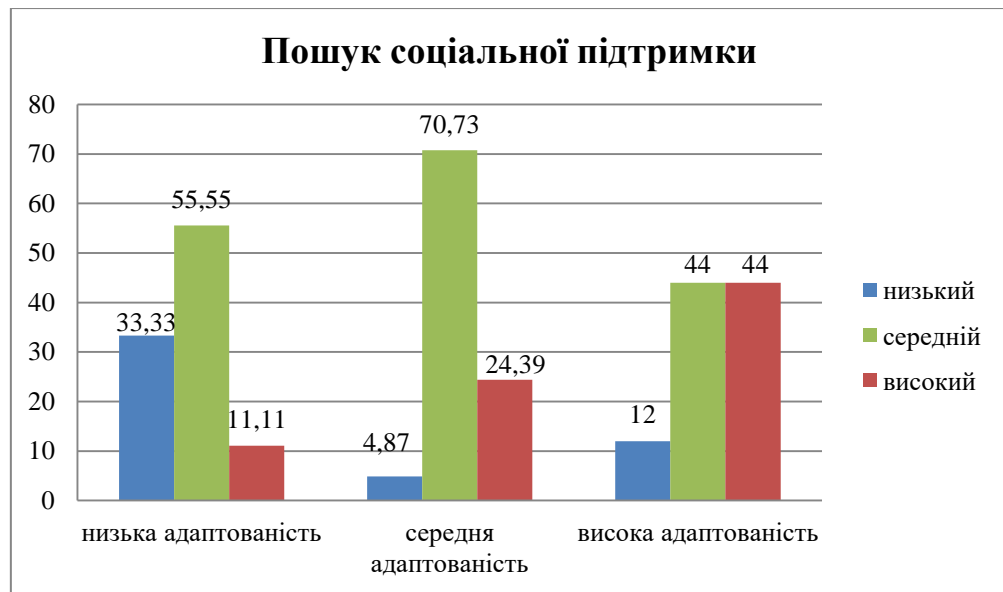


Рис. 2.2. Рівні прояву копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» у осіб з різними рівнями адаптованості до навчання (%)

Загалом, з таблиці видно, що середній рівень адаптованості студентів відображається найбільшим відсотком використання стратегії «Пошук соціальної підтримки» – 70,73%. Це може свідчити про те, що ця стратегія дійсно ефективна в управлінні стресом серед студентів, оскільки вона дозволяє їм віднаходити емоційну, інформаційну підтримку у своєму соціальному оточенні.

Студенти з низьким рівнем адаптованості використовують стратегію «Пошук соціальної підтримки» найменше – 33,33%. Це може свідчити про те, що студенти можуть мати більш серйозні труднощі у взаємодії з іншими людьми або вони можуть відчувати, що не мають достатньої підтримки у своєму соціальному оточенні, і тому не використовують дану копінг-стратегію.

Студенти з високим рівнем адаптованості використовують стратегію «Пошук соціальної підтримки» приблизно 44% на середньому та високому рівні. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем адаптованості також можуть бути здатними знаходити підтримку у своєму соціальному

оточенні, але вони можуть також використовувати інші стратегії у складних ситуаціях, які не вимагають такої міцної підтримки від інших людей.

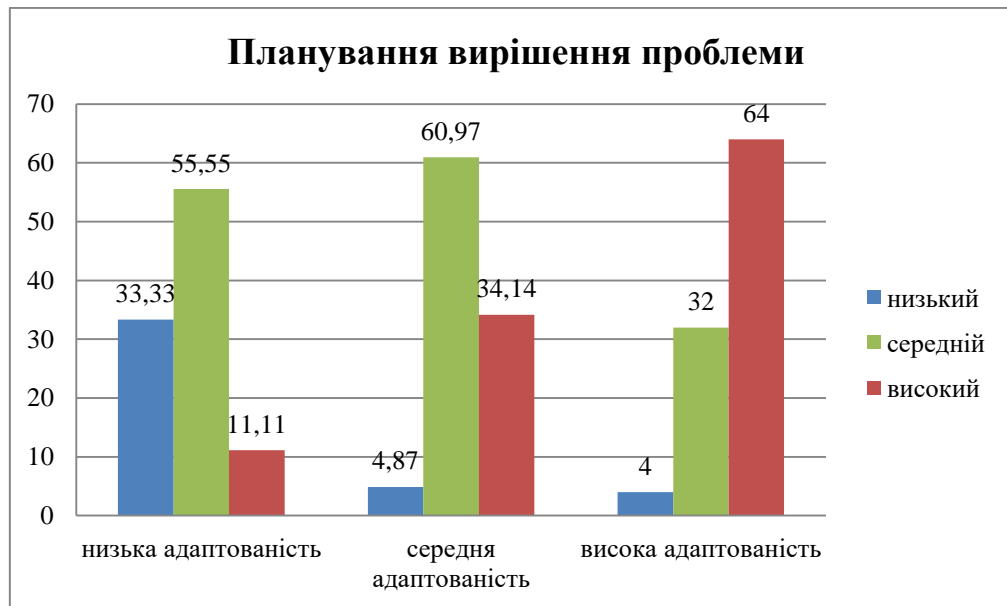


Рис. 2.3. Рівні прояву копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» у осіб з різними рівнями адаптованості до навчання (%)

Із таблиці можна зрозуміти, що студенти з високим рівнем адаптованості в основному використовують стратегію «Планування вирішення проблеми», а саме у 64% випадків. Це означає, що вони здатні ефективно планувати свої дії та розв'язувати проблеми, з якими вони стикаються в їхньому житті.

Середній рівень копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» застосовують у 60,97% випадків студенти із середньою адаптованістю. Вони здатні планувати свої дії та розв'язувати проблеми, але можуть потребувати додаткової підтримки у важких ситуаціях.

Незважаючи на те, що студенти з низькою адаптованістю менше схильні до застосування стратегії «Планування вирішення проблеми», у них ця стратегія використовується тільки у 33,33% випадків. Це може означати, що вони можуть мати проблеми з плануванням та розв'язуванням проблем, що може впливати на їхню адаптованість до навчального середовища та життєві виклики.

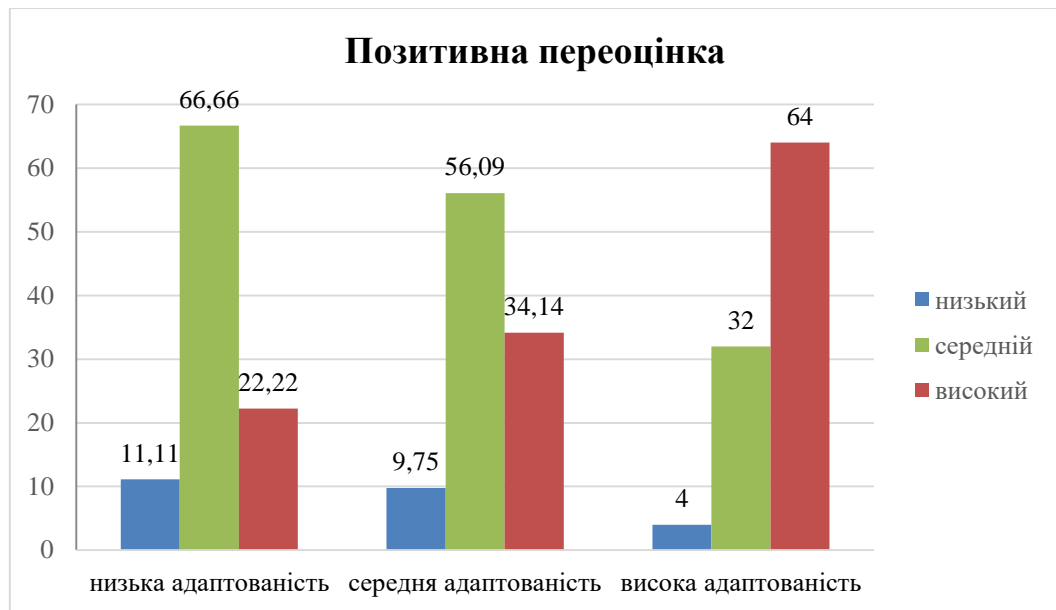


Рис. 2.4. Рівні прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» у осіб з різними рівнями адаптованості до навчання (%)

Із таблиці видно, що студенти з високою адаптованістю більш часто використовують копінг-стратегію «Позитивна переоцінка», ніж студенти з низькою адаптованістю. Це може свідчити про те, що такі студенти більш оптимістично ставляться до негативних ситуацій і здатні швидше переключатися на позитивний настрій.

Студенти з низькою адаптованістю найменше використовують «Позитивну переоцінку» як копінг-стратегію. Це може свідчити про те, що вони більше схильні до негативного сприйняття ситуацій і можуть відчувати більшу неспроможність або безнадійність.

Для встановлення взаємозв'язку між копінг-стратегіями студентів та видами адаптованості ми провели кореляційний аналіз. Так як вибірка має нормальний розподіл, то можна застосувати коефіцієнт лінійної кореляції r -Пірсона. Для вибірки в 75 осіб кількість ступенів свободи $k=n-2=75-2=73$. Для рівня значимості $p \leq 0,05$ критичне значення коефіцієнту кореляції Пірсона становить $r=0,23$. У табл. 2.6 наведено дані кореляційного взаємозв'язку.

Таблиця 2.6.

**Кореляційні зв'язки між копінг-стратегіями та видами
адаптованості студентів**

	Адаптованість до навчальної групи	Адаптованість до навчальної діяльності
Конфронтанційний копінг	0,19	0,04
Дистанціювання	0,08	-0,14
Самоконтроль	0,10	0,00
Пошук соціальної підтримки	0,17	0,28*
Прийняття відповідальності	0,16	0,02
Втеча-уникнення	0,13	-0,06
Планування вирішення проблеми	0,18	0,38*
Позитивна переоцінка	0,26*	0,32*

Примітка: * $r = 0,23$ при $p \leq 0,05$.

За результатами таблиці, наведеними у табл. 2.6, можна зробити наступні висновки:

- Копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» мають сильний кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності з коефіцієнтами кореляції 0,38 та 0,32 відповідно.
- Копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» має помірний кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної діяльності з коефіцієнтом кореляції 0,28.
- Копінг-стратегія «Позитивна переоцінка» має помірний кореляційний зв'язок з адаптованістю студентів до навчальної групи з коефіцієнтом кореляції 0,26.

Зазначені кореляційні зв'язки дозволяють припустити, що використання копінг-стратегій «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки» може позитивно

вплинути на адаптованість студентів до навчання загалом. Значення коефіцієнтів кореляції для адаптованості студентів до навчальної групи менше, ніж для адаптованості до навчальної діяльності. Це може свідчити про те, що копінг-стратегії мають більшу роль у студентській адаптованості до навчального процесу, ніж до соціального оточення.

Висновки до розділу 2

1. Для дослідження копінг-стратегій студентів ми використали копінг-тест Лазаруса, а з метою діагностики рівня адаптованості студентів до навчання ми використали методику «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова).

2. За результатами описової статистики копінг-стратегій студентів та адаптованості до навчання у ВНЗ ми отримали нормальний розподіл значень, тому ми могли надалі працювати з цими даними, застосовуючи методи параметричної статистики.

3. За допомогою регресійного аналізу ми виявили, що наразі адаптованість до навчальної діяльності відбулась успішніше, ніж до навчальної групи.

4. Було виявлено вплив віку студентів на рівень адаптованості до навчальної діяльності за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу. Молодші студенти будуть мати дещо нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж досвідченіші студенти.

5. За t-критерієм Стьюдента було виявлені значимі показники за такими рівнями копінг-стратегій відповідно до їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності: середній рівень напруженості копінг-стратегії «Дистанціювання», середній рівень напруженості копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки», високий рівень напруженості копінг-стратегії «Планування вирішення проблеми» та високий рівень прояву копінг-стратегії «Позитивна переоцінка». Ми підтвердили та розширили нашу гіпотезу: позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості,

проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його, як ми раніше вважали.

6. Відповідно до рівнів прояву копінг-стратегій у осіб з різними рівнями адаптованості до навчання можемо зробити висновок, що студенти з високим рівнем адаптованості частіше використовують позитивні копінг-стратегії, такі як «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка». Незважаючи на те, що студенти часто використовують копінг-стратегію «Дистанціювання», це не знижує рівень їх адаптованості, а навпаки допомагає пристосуватись до навчання в умовах воєнного стану.

7. Було виявлено зв'язок між позитивними копінг-стратегіями: «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» та адаптованість до навчальної групи та навчальної діяльності. Отримані дані дозволяють припустити, що використання цих копінг-стратегій може позитивно вплинути на адаптованість студентів до навчання. Гіпотеза дослідження підтверджена.

РОЗДІЛ 3.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретичні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій

Копінг-стратегії використовуються для управління стресом, емоціями, вирішення проблем та досягнення цілей. У своїй роботі психологи часто використовують теоретичні підходи для опису та вивчення копінг-стратегій.

Перший теоретичний підхід до копінг-стратегій – це модель Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus and Folkman's model), яка була запропонована у 1984 році. Вони запропонували модель, яка описує взаємодію між стресом та копінг-стратегіями. Згідно з цією моделлю, стрес викликає в людині емоційну реакцію, яка потім стає об'єктом копінг-стратегії. Вони запропонували два типи копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (problem-focused coping) та емоційно-орієнтовані (emotion-focused coping). Проблемно-орієнтовані стратегії застосовуються для вирішення проблем, а емоційно-орієнтовані – для управління емоціями [37].

Модель Р. Лазаруса та С. Фолкман є однією з найвідоміших моделей стресу та його впливу на організм. Вона описує процеси, що відбуваються у разі стресу, і допомагає пояснити, як реагують на нього. Це модель і двох основних компонентів: оцінки ситуації та стратегій подолання [38].

Оцінка ситуації включає оцінку того, наскільки вона є загрозовою або викликає стрес, а також оцінку ресурсів, які у людини є для того, щоб впоратися з цією ситуацією. Вона далі поділяється на два типи оцінки: первинну та вторинну.

Первинна оцінка є швидкою і неусвідомленою і оцінює, наскільки ситуація важлива для людини і чи є вона загрозою для її благополуччя. Якщо первинна оцінка показує, що ситуація є загрозовою, відбувається вторинна оцінка, яка вже більш усвідомлена і враховує ресурси, які в людини є для того, щоб впоратися з цією ситуацією.

Стратегії подолання включають дії, які людина робить, щоб впоратися зі стресом. Вони можуть бути прямими (активними) чи непрямими (пасивними). Прямі стратегії включають пошук вирішення проблеми, планування, пошук інформації і т. д. Непрямі стратегії включають заперечення, ескапізм, вживання алкоголю або наркотиків, а також інші форми уникнення проблеми.

Основною ідеєю моделі Лазаруса та Фолкмана є те, що стратегії подолання, які вибирає людина, залежать від того, як вона оцінює ситуацію. Якщо людина оцінює ситуацію як загрозливу та має достатньо ресурсів, щоб впоратись з нею, то вона швидше обере прямі стратегії подолання. Якщо людина оцінює ситуацію як нестерпну і у неї немає достатньо ресурсів, вона швидше за все відчуватиме сильний стрес.

У такій ситуації людина може використовувати різні стратегії подолання стресу, такі як пошук підтримки в інших людей, переоцінка своїх очікувань і цілей, застосування релаксаційних технік або фізичної активності, зміна способу сприйняття ситуації, а також зміна поведінки, щоб пристосуватися до нових умов. Який із цих підходів обере людина, залежить від багатьох факторів, включаючи її особисті характеристики, соціокультурний контекст та доступні ресурси.

Другий теоретичний підхід – це модель Р. Лазаруса (Richard Lazarus' model), який уточнив і доповнив модель Лазаруса і Фолкмана. Він запропонував, що взаємодія між стресом та копінг-стратегіями залежить від оцінки стресу. Він виділив два типи оцінок: первинну та вторинну. Він також виділив два типи копінг-стратегій: активні та пасивні. Активні стратегії включають дії, спрямовані на вирішення проблем, а пасивні стратегії включають уникнення проблеми. Модель Річарда Лазаруса є доповненням до моделі Лазаруса та Фолкмана та описує процес оцінки та переоцінки подій, які впливають на стресову реакцію людини [39].

В основі моделі Р. Лазаруса лежить ідея того, що стрес виникає не через події сам по собі, а через те, як людина сприймає та оцінює цю подію.

Модель складається з трьох етапів: первинної оцінки, вторинної оцінки та переоцінки.

Первинна оцінка полягає у швидкій оцінці того, що відбувається навколо нас. На цьому етапі ми визначаємо, чи є подія для нас загрозою, такою, що викликає стрес, чи ні. Якщо подія сприймається як загроза, відбувається активізація стресової реакції.

Вторинна оцінка включає більш глибокий аналіз події, і ми намагаємося оцінити, наскільки ми можемо впоратися з нею. На цьому етапі ми оцінюємо наявні ресурси для вирішення проблеми, визначаємо, які стратегії ми можемо використовувати і які наслідки матимуть наші дії.

Переоцінка полягає у коригуванні початкової оцінки події на основі інформації, яка з'явилася на пізніших етапах. Якщо на першому етапі ми сприйняли подію як загрозу, а на другому етапі визначили, що ми маємо необхідні ресурси для вирішення проблеми, то на цьому етапі ми можемо переоцінити подію та оцінити її як менш загрозливу.

Модель Річарда Лазаруса наголошує на важливості ролі оцінки подій у виникненні стресу і дозволяє нам глибше розуміти, як люди реагують на стресові ситуації. Ця модель допомагає психологам краще розуміти, як допомогти людям справлятися зі стресом, розвиваючи їх здібності до оцінки подій та знаходження ресурсів для вирішення проблем.

Третій теоретичний підхід до розвитку ефективних копінг-стратегій – це модель копінг-стратегій, що ґрунтується на ресурсному підході. Згідно з цією моделлю, копінг-стратегії є засобом досягнення ресурсів, необхідних для успішного подолання стресових ситуацій. Вона припускає, що люди можуть досягати ефективніших результатів, якщо вони фокусуються на тому, що у них є, а не на тому, чого вони не мають [40].

У рамках цієї моделі копінг-стратегій, заснованих на ресурсному підході, можна розділити на дві категорії: стратегії, спрямовані на придбання ресурсів, та стратегії, спрямовані на використання наявних ресурсів.

Стратегії, спрямовані на придбання ресурсів, можуть включати встановлення соціальних зв'язків, отримання інформації, здобуття знань і навичок, а також пошук нових можливостей. Такі стратегії дозволяють людям розширювати свій кругозір, покращувати свої навички та ресурси, що може призвести до збільшення впевненості та зниження рівня стресу.

Стратегії, спрямовані на використання вже наявних ресурсів, включають управління своїми емоціями, прийняття ситуації, використання своїх навичок і досвіду, а також активну реакцію на проблеми. Такі стратегії допомагають людям ефективно використовувати наявні в них ресурси, що може призвести до успішнішого подолання стресових ситуацій.

Таким чином, модель копінг-стратегій, заснована на ресурсному підході, пропонує різні підходи до розвитку ефективних копінг-стратегій, які можуть допомогти людям ефективно долати стресові ситуації та покращувати свої результати у житті.

Модель емоційного інтелекту передбачає, що емоційний інтелект є ключовим компонентом ефективних копінг-стратегій. Емоційний інтелект включає розуміння своїх емоцій та емоцій інших людей, вміння керувати своїми емоціями, а також здатність використовувати свої емоції для досягнення цілей.

3.2. Особливості розвитку ефективних копінг-стратегій до навчання методами когнітивно-поведінкової психотерапії

Копінг-стратегії – це способи, якими людина керує своїми емоціями, поведінкою та думками в умовах стресу чи важких життєвих ситуаціях. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних методів психотерапії, що використовується для розвитку ефективних копінг-стратегій.

Основними елементами КПТ є зміна мислення (когнітивна терапія) та зміна поведінки (поведінкова терапія). Когнітивна терапія спрямована на ідентифікацію та зміну негативних думок та переконань, які можуть

призводити до негативних емоцій та поведінки. Поведінкова терапія, у свою чергу, спрямована на зміну негативної, небажаної поведінки та розвиток нових навичок. Розглянемо кожен із видів терапії детальніше.

Когнітивна терапія – це підхід у психотерапії, який фокусується на зміні негативних думок та переконань, які можуть призводити до поганого настрою та поведінки [9].

Психолог може пояснити, що наші думки, почуття та поведінка взаємопов'язані. Зміна думок і переконань може призвести до зміни емоцій та поведінки. Когнітивна терапія допомагає людям усвідомити свої негативні думки та переконання, а потім змінити їх на більш конструктивні та позитивні. Цей підхід часто використовується для лікування таких проблем як депресія, тривога, фобії та інші психологічні розлади.

Психолог може також підкреслити, що когнітивна терапія є активною формою терапії, де пацієнт та психолог працюють разом, щоб визначити та змінити негативні думки та поведінку. Кінцевою метою когнітивної терапії є допомога клієнтові навчитися керувати своїми думками та емоціями, та призвести до позитивних змін у поведінці.

Щодо поведінкової терапії, то це форма психотерапії, яка фокусується на зміні небажаних поведінкових реакцій та думок, які можуть призводити до емоційних проблем та психічних розладів. Вона ґрунтується на принципах класичного та оперантного обумовлення, які припускають, що поведінка може бути змінена через модифікацію асоціацій між стимулами та реакціями, а також через посилення бажаної поведінки та зменшення небажаної [9].

Поведінкова терапія може бути ефективна при лікуванні таких розладів, як депресія, тривожність, фобії, посттравматичний стресовий розлад, проблеми з вживанням наркотиків та алкоголю, порушення харчової поведінки та інших психологічних проблем.

У рамках поведінкової терапії клієнт працює з психотерапевтом, щоб встановити конкретні цілі, яких вони хочуть досягти, та розробити план дій для їх досягнення. Клієнт може використовувати різні стратегії, такі як

постановка цілей, контроль над думками, систематична десенсибілізація, моделювання, звичка-навчання, поведінкові експерименти та інші техніки для досягнення бажаних змін у своїй поведінці та мисленні.

Мета поведінкової терапії – допомогти клієнту досягти кращого контролю над своєю поведінкою та зменшити небажані емоційні реакції та симптоми, пов'язані з психологічними проблемами.

У контексті теми особливості розвитку ефективних копінг-стратегій методами КПТ полягають у тому, що вони можуть бути опановані клієнтами під час психотерапевтичної сесії. Копінг-стратегії, здобуті під час психотерапії, можуть бути ефективними для управління стресом та вирішення проблем, та можуть бути застосовані у повсякденному житті.

Для розвитку ефективних копінг-стратегій при вивченні методів КПТ психологи використовують низку технік, таких як когнітивно-поведінковий аналіз, експозиційні техніки, тренінг релаксації та інші. Кожен метод може бути адаптований до конкретного запиту, залежно від того, які проблеми потрібно вирішити і яких цілей потрібно досягти в конкретному випадку. У контексті навчання методам когнітивно-поведінкової терапії розвиток ефективних копінг-стратегій може бути заснований на різних підходах.

Один із підходів – це навчання навичкам вирішення проблем, яке може бути засноване на когнітивно-поведінковій терапії. Цей підхід передбачає розвиток у людини навичок аналізу проблеми, постановки цілей, пошуку альтернативних рішень, оцінки результатів та вибору оптимального рішення. У рамках цього підходу можуть використовуватись різні техніки, такі як «мозковий штурм», діаграми рішень, рольові ігри та ін. [34].

Навчання навичкам вирішення проблем – це психологічний підхід, який ґрунтується на когнітивно-поведінковій терапії. Він спрямований на навчання клієнта способам аналізу та вирішення проблем, з якими він стикається у повсякденному житті.

В основі цього підходу лежить ідея, що мислення, поведінка та емоції взаємопов'язані та взаємозалежні. Таким чином, зміна мислення та поведінки може призвести до зміни емоційного стану клієнта.

Основні елементи цього підходу включають аналіз проблем, ідентифікацію цілей, постановку конкретних завдань і розробку стратегій для їх вирішення. Клієнт навчається використовувати різні техніки, такі як розкладання проблеми на складові, генерація альтернативних рішень, оцінка можливих наслідків кожного рішення та вибір найефективнішого варіанту.

Важливою частиною цього підходу є також тренування клієнта навичкам комунікації та управління емоціями. Клієнт навчається встановлювати та підтримувати здоровий контакт, вирішувати конфлікти, керувати своїми емоціями та стресом.

Таким чином, підхід навчання навичкам вирішення проблем на основі когнітивно-поведінкової терапії є комплексним підходом до вирішення психологічних проблем, який допомагає клієнтам справлятися з життєвими труднощами та покращувати свій емоційний стан.

Інший підхід – це розвиток навичок управління емоціями. Цей підхід може бути заснований на когнітивно-поведінковій терапії або підході емоційного інтелекту. Він передбачає розвиток в людини навичок розпізнавання емоцій, управління негативними емоціями, вираження емоцій в адекватній формі та ін.

Розвиток навичок управління емоціями – це психологічний підхід, який спрямований на допомогу людям в управлінні своїми емоціями у повсякденному житті. Даний підхід включає набір методик і технік, які допомагають людям розуміти і керувати своїми емоціями. Наприклад, до них відносяться тренінги з медитації, глибокого дихання, психофізіологічної регуляції, когнітивної реструктуризації та інші.

Розвиток навичок управління емоціями ґрунтується на припущенні, що емоції можуть впливати на наше життя та призводити до деструктивних поведінкових реакцій, які ускладнюють наше життя. Однією з основних

завдань розвитку навичок управління емоціями є збільшення усвідомленості своїх емоцій та розуміння того, як вони впливають на нашу поведінку.

При розвитку навичок управління емоціями психологи використовують різні методики та техніки, які допомагають людям навчитися розпізнавати свої емоції, керувати ними та долати негативні емоції. Одна з таких методик – це тренінг з медитації, який допомагає покращити увагу та концентрацію, а також знижує рівень тривожності. Крім того, практика глибокого дихання допомагає знижувати рівень стресу та тривоги, а психофізіологічна регуляція може допомогти покращити фізичний та емоційний стан.

Третій підхід – це навчання навичкам поведінкової активації. Цей підхід може бути заснований на когнітивно-поведінковому підході. Він передбачає розвиток у людини навичок активізації поведінки у ситуаціях, які потребують вирішення проблеми. У рамках цього підходу можуть використовуватись різні техніки, такі як планування дій, встановлення пріоритетів, управління часом та ін. [14].

Цей підхід орієнтований на те, щоб допомогти людям справлятися з негативними емоціями та труднощами, які можуть призвести до бездіяльності та відсутності мотивації.

У рамках цього підходу психолог допомагає клієнтові розробити план дій, який включає конкретні кроки, які потрібно виконати задля досягнення мети. Такий підхід орієнтований на конкретні завдання та цілі, і дозволяє людині дізнатися, як перейти від думок та планів до реальних дій.

Одним із прикладів практичного застосування цього підходу може бути розробка індивідуального плану дій для вирішення певної проблеми. Наприклад, психолог може допомогти людині розробити план дій для пошуку роботи, який включатиме пошук вакансій, написання резюме, відправка заяв тощо.

Психолог також може використовувати техніки, такі як «комбінована поведінкова терапія», яка включає поєднання навчання навичкам активації поведінки, зміни мислення і управління емоціями. Це дозволяє людям

справлятися зі складними емоційними станами та поведінковими проблемами, такими як депресія, тривога, фобії та інші.

Загалом, навчання навичкам поведінкової активації є одним із ключових елементів когнітивно-поведінкової терапії та допомагає людям ефективніше справлятися з повсякденними проблемами, розвивати свої навички та досягати своїх цілей.

3.3. Програма розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану

Для розвитку ефективних копінг-стратегій до навчання нами була складена програма розвитку, яка включає 10 зустрічей по 80 хвилин. Програма базується на когнітивно-поведінковому підході та психосинтезу, що допоможе досягти позитивних змін у поведінці за відносно короткий проміжок часу.

Груповий досвід може бути ефективним засобом для вирішення міжособистісних проблем. У групі людина може навчитись новим навичкам взаємодії, експериментувати зі стилями поведінки та розвивати ефективні копінг-стратегії в безпечному середовищі. Група відображає суспільство в мініатюрі, дозволяючи яскраво та наочно моделювати систему взаємовідносин та взаємозв'язків між учасниками, які характерні для реального життя. Участь у групі може допомогти прояснити психологічні проблеми, сприяти саморозкриттю, самодослідженню та самопізнанню, а також створити мотиваційне та емоційне напруження для досягнення особистісного розвитку. Отримані навички можна успішно використовувати в позагруповому житті.

Мета програми: розвиток ефективних копінг-стратегій студентів з різними рівнями адаптованості.

Завдання програми:

- 1) ознайомити студентів з основними видами копінг-стратегій та їх ефективним застосуванням;

- 2) виявити неефективні копінг-стратегії, які заважають успішній адаптації;
- 3) навчити студентів контролювати власний вибір копінг-стратегій у стресових ситуаціях.

Критерії залучення учасників: програма розрахована на участь студентів 1-2 курсів з низькими та середніми адаптивними можливостями.

Організація занять: для проведення занять необхідно мати просторе приміщення з достатнім освітленням та звукоізоляцією, а також відповідну кількість крісел для всіх учасників, розташованих у колі, з двома додатковими місцями. Програму можна адаптувати для онлайн-формату. Заняття передбачають 10 тренінгів тривалістю 80 хвилин, які проводяться один раз на тиждень.

Структура занять:

- 1) процедура знайомства, привітання;
- 2) перевірка домашнього завдання;
- 3) теоретичний блок (презентації, інформаційні повідомлення, дискусії, обговорення);
- 4) практичний блок (вправи з використанням когнітивно-поведінкової терапії та психоінтегрованих методик);
- 5) зворотній зв'язок;
- 6) підбиття підсумків;
- 7) отримання домашнього завдання;
- 8) процедура завершення тренінгу.

Критерії ефективності занять. Визначення переважаючих копінг-стратегій студентів на початку розвивальної програми та після її закінчення за методикою «Копінг-тест Лазаруса». Очікується розвиток ефективних (позитивних) копінг-стратегій.

Програма розвитку ефективних копінг-стратегій студентів з різними рівнями адаптованості, розрахована на 10 занять тривалістю по 80 хвилин наведена в Додатку Б.

3.4. Часткова апробація програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану

Для часткової апробації програми розвитку ефективних копінг-стратегій було залучено 8 учасниць 1 курсу спеціальності «Психологія». Усі заняття проводились в онлайн-форматі на платформі ZOOM, загальна кількість занять – 4, по одному заняттю на тиждень. Під час тренінгових занять учасниці дослідили власні копінг-стратегії, було проведено також діагностику рівнів адаптованості студентів до ВНЗ. За результатами діагностики методики «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова) 5 осіб мають високий рівень адаптованості до навчальної діяльності і 3 особи з високим рівнем адаптованості до навчальної групи.

Метою першого заняття було знайомство учасниць тренінгу, їх згуртування та представлення програми наступних занять. Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, обговорення, шерінг. Учасниці активно включались в роботу, були відкриті до спілкування та виконання завдань. Наприкінці заняття залишили позитивний відгук стосовно нашої роботи.

На другому занятті метою було дати визначення копінг-стратегіям, відпрацювати навички вирішення проблем. Використовувались наступні методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, шерінг. За результатами даного заняття учасниці поглибили знання щодо копінг-стратегії «Стратегія вирішення проблем» та відпрацювали використання даної копінг-стратегії.

Метою третього заняття було ознайомлення учасниць з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки; проведення тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки. Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, шерінг. Учасниці поглибили власні знання щодо копінг-стратегії «Пошук соціальної підтримки» та відпрацювали відповідні навички.

На четвертому занятті основою метою було ознайомлення учасниць з поведінковою стратегією «Уникнення» у процесі подолання стресу; проведення тренування адекватного вибору копінг-стратегії «Уникнення». Були використані такі методи роботи: групова, індивідуальна, робота в парах, дискусія, обговорення, шерінг. Учасниці дізнались про позитивні та негативні наслідки копінг-стратегії «Уникнення» і в яких ситуаціях застосування даної копінг-стратегії буде найбільш продуктивним.

Перед початком тренінгових занять та по їх завершенню учасниці пройшли діагностичні методики «копінг-тест Лазаруса» та «Адаптованість студентів у ВНЗ» (Т. Д. Дубовицька, А. В. Крилова). Це дозволило оцінити ефективність застосованої програми. Результати опитування наведено в табл. 3.1.

Таблиця 3.1.

Середні показники за шкалами копінг-стратегій до та після проходження програми розвитку

Копінг-стратегії	До участі у програмі розвитку	Після участі у програмі розвитку
Конфронтаційний копінг	10,5	9,38
Дистанціювання	10	10,63
Самоконтроль	12,75	12,38
Пошук соціальної підтримки	12	10,25
Прийняття відповідальності	7,38	7,38
Втеча-уникнення	14,13	14,13
Планування вирішення проблеми	11,38	10,13
Позитивна переоцінка	12,63	12,63

Статистично значимих відмінностей у напруженості копінг-стратегій не виявлено. Відсутність статистично значимих відмінностей може бути обумовлено:

1. Скорочений цикл занять – 4 заняття замість 10.

2. Онлайн-формат проведення часткової апробації вносить певні обмеження у процес взаємодії учасників під час тренінгових занять: не всі учасниці вмикали камери та активно включались в роботу.

3. Не всі учасниці системно відвідували заняття, що впливає на ефективність їх результатів. Оскільки дані оцінюються усереднено по групі, то значні зміни немає можливості оцінити.

Отже, було проведено 4 тренінгових занять з розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості. Заняття проводились у дистанційному форматі по 90 хв. Під час даних занять були проведені інформаційні повідомлення у форматі міні-лекцій зі структурованих презентацій щодо основних видів копінг-стратегій та їх особливостей. Учасниці відпрацьовували навички застосування копінг-стратегій, здійснювали аналіз власної поведінки у стресових ситуаціях та закріпили отримані знання. У цілому, отримані результати можуть бути оцінені задовільні: учасниці оптимізували теоретичні знання та отримали практичні компетенції, яким навчалися протягом занять, проаналізували особливості використання копінг-стратегій.

Висновки до розділу 3

1. Розглянуто особливості застосування когнітивно-поведінкової терапії для розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості. Розвиток ефективних копінг-стратегій є важливим аспектом когнітивно-поведінкової психотерапії, який допомагає клієнтам ефективно управляти своїми емоціями та стресом, а також підвищувати їх життєву стійкість та благополуччя.

2. Ефективні копінг-стратегії можуть бути розвинені в процесі когнітивно-поведінкової психотерапії, використовуючи різні техніки, такі як когнітивна переструктуризація, тренування релаксації, дистанціювання від проблеми та інші. Ці методи можуть бути адаптовані до індивідуальних

потреб кожного клієнта та допомогти їм розвинути ефективні копінг-стратегії для управління своїми емоціями у стресових ситуаціях.

3. Складено програму розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості.

4. Проведено часткову апробацію програми розвитку в онлайн-форматі з 8 учасницями 1 курсу спеціальності «Психологія».

5. За результатами часткової апробації статистично значимих відмінностей не виявлено, що може бути обумовлено скороченістю програми, дистанційним форматом проведення та не систематичністю відвідування занять.

ВИСНОВКИ

У відповідності до поставлених задач за результатами проведеного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Проаналізовано теоретичні засади дослідження копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості до навчання в умовах воєнного стану. У психологічній літературі виділяють кілька типів копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та соціально-орієнтовані. Суттєві аспекти копінг-стратегій студентів під час навчання включають рівень стресу, соціальну підтримку, вміння управляти емоціями та адаптуватися до умов, що змінюються.

2. Проблема адаптованості студентів до навчання в умовах воєнного стану пов'язана з додатковими стресорами, такими як небезпека для життя, втрата близьких, відсутність доступу до освіти та нестача у спілкуванні. Для успішної адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану необхідно забезпечити соціальну підтримку, психологічну допомогу та створити умови для здобуття освіти, наприклад, через дистанційне навчання.

3. За допомогою регресійного аналізу ми виявили, що наразі адаптованість до навчальної діяльності відбулась успішніше, ніж до навчальної групи.

4. Було виявлено вплив віку студентів на рівень адаптованості до навчальної діяльності за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу. Тобто молодші студенти будуть мати дещо нижчий рівень навчальної адаптованості, ніж досвідченіші студенти.

5. Встановлено статистично значимі відмінності у копінг-стратегіях відповідно до їх розподілу за рівнями адаптованості до навчальної діяльності: «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми», «Позитивна переоцінка». Ми підтвердили та розширили нашу гіпотезу: позитивні копінг-стратегії краще сприяють високому рівню адаптованості, проте негативні стратегії не впливають на рівень адаптованості, не знижують його, як ми раніше вважали.

6. Проведено дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та рівнів адаптованості студентів. Встановлено кореляційні зв'язки між позитивними копінг-стратегіями: «Пошук соціальної підтримки», «Планування вирішення проблеми» та «Позитивна переоцінка» та адаптованість до навчальної групи та навчальної діяльності. Отримані дані дозволяють припустити, що використання цих копінг-стратегій може позитивно вплинути на адаптованість студентів до навчання. Гіпотеза дослідження підтверджена.

7. Проаналізовано можливості використання когнітивно-поведінкової терапії та психосинтезу з метою розвитку ефективних копінг-стратегій студентів. Техніки когнітивно-поведінкової терапії дозволяють змінити сприйняття потенційно небезпечних ситуацій, контролювати емоційну реакцію та більш усвідомлено оцінювати ефективність різних копінг-стратегій.

8. Складено та проведено часткову апробацію програми розвитку ефективних копінг-стратегій студентів із різними рівнями адаптованості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема копінг-стратегії в ситуації неуспіху. *Особистість, суспільство, закон: тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Бочарової С. П.* Харків, 2019. С. 11–15.
2. Басиста Д. І., Драгола, Л. В. Оптимізм як чинник психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2018» / XX Всеукраїнська Наукова Конференція Молодих Учених, 2018.* С. 304–306.
3. Березовська Л. І. Психологічні аспекти адаптації студентів до закладу вищої освіти. *Психологія: теорія і практика.* Мукачєво-Київ : РВВ МДУ, 2018. Том 1. Вип. 1. С. 20–27.
4. Білякович М. О., Грищук О. К., Філіпова Г. А. Адаптація студентів першого курсу до навчання в університеті. *Вісник Національного транспортного університету.* 2012. № 26 (1). С. 13–19.
5. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Луганськ, 2011. 199 с.
6. Вайноренє І. П. Когнітивно-структурна і пропозиційно-змістова складові каузальної домінанти «Ефект» в англomовному й україномовному психологічному дискурсі. *Закарпатські філологічні студії.* Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Том. 2. Вип. 9. С. 78–83.
7. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* 2009. Том 11. Ч. 7. С. 95–107.
8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2016. № 2. С. 95–104.
9. Джаббарова Л. В. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія. *Соціально-гуманітарний вісник.* Харків: СГ НТМ «Новий Курс», 2020. 190 с.

10. Дубовицкая Т. Д., Крылова А. В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. *Психологическая наука и образование*. 2010. Том 2. № 2.

11. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Том 5. Вип. 18. С. 56–64.

12. Жарікова С. Б. Психологічне благополуччя та проактивне подолання у студентів-першокурсників. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Том 1. № 1. С. 31–35.

13. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Збірник наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. Вип 55. С. 23–30.

14. Карамушка Л. М.; Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць І нституту психології імені ГС Костюка НАПН України*. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23–30.

15. Кібець Т. В. Особливості копінг-стратегій у осіб юнацького віку з різними типами схильності до віктимної поведінки : бакалаврська робота. Суми, 2022. 74 с.

16. Ковальчук В. І., Фролова Н. В. Психологічні особливості використання копінг-стратегій в студентському віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2022. № 25. С. 31–34.

17. Кузнецов О., Шайхлісламов З. Релігійні копінг-стратегії як фактор осмисленості життя та психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. 2022. Вип. 65. С. 138–153.

18. Левченко М. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук : міжвузівський зб. наук. праць молодих вчених*

Дрогобицького держ. пед. ун-ту імені Івана Франка. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Том 2. Вип. 52. С. 185–192.

19. Ляшин Я. Є. Копінг як вихід із ситуації конфлікту. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 156–169.

20. Мельник Р. В. Емоційні особливості і копінг стратегії у осіб юнацького віку : магістерська робота. Чернівці, 2021. 92 с.

21. Мовчан Я. Соціально-особистісна адаптованість як складова лідерського потенціалу студентів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2017. С. 68–75.

22. Несторук Н. А. Словник педагогічних та психологічних термінів. 2019. 132 с.

23. Новотна Г. О. Соціально-психологічна адаптація студентів до навчання в умовах воєнного стану. XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей. Дніпро, 2022 р. С. 144–147.

24. Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

25. 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.

26. Пов'якель Н. І., Федоренко А.Ф. Практична психологія професійної адаптації/дезадаптації: навч. посіб. Київ, 2012. 330 с.

27. Подлесна Г. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ. *Психологія і суспільство*. 2012. № 3. С. 119–122.

28. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.

29. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

30. Пророк Н. В., Царенко Л. Г., Бойко С. Т. Адаптація, дезадаптація, розлади адаптації: питання термінології. *Grail Of Science*. 2021. С. 374–475.
31. Психологія: підручник для студентів вищих навч. закладів / під ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2003. 558 с.
32. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса, 2011. 364 с.
33. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. № 4. С. 80–84.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.
35. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 198 с.
36. Шеленкова Н. Л. Дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. Херсон, 2019. № 1. С. 72–77.
37. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.
38. Lazarus R., Folkman S. The concept of coping // Monat A., Lazarus R.S. Stressand Coping. New York, 1991. P. 189–206.
39. Lazarus R. Stress, appraisal and coping / S. Folkman. New York : Springer, 1984. 456 p.
40. Pearlin L., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1978. Vol. 19. No. 1. P. 2–21.

ДОДАТКИ

Додаток А

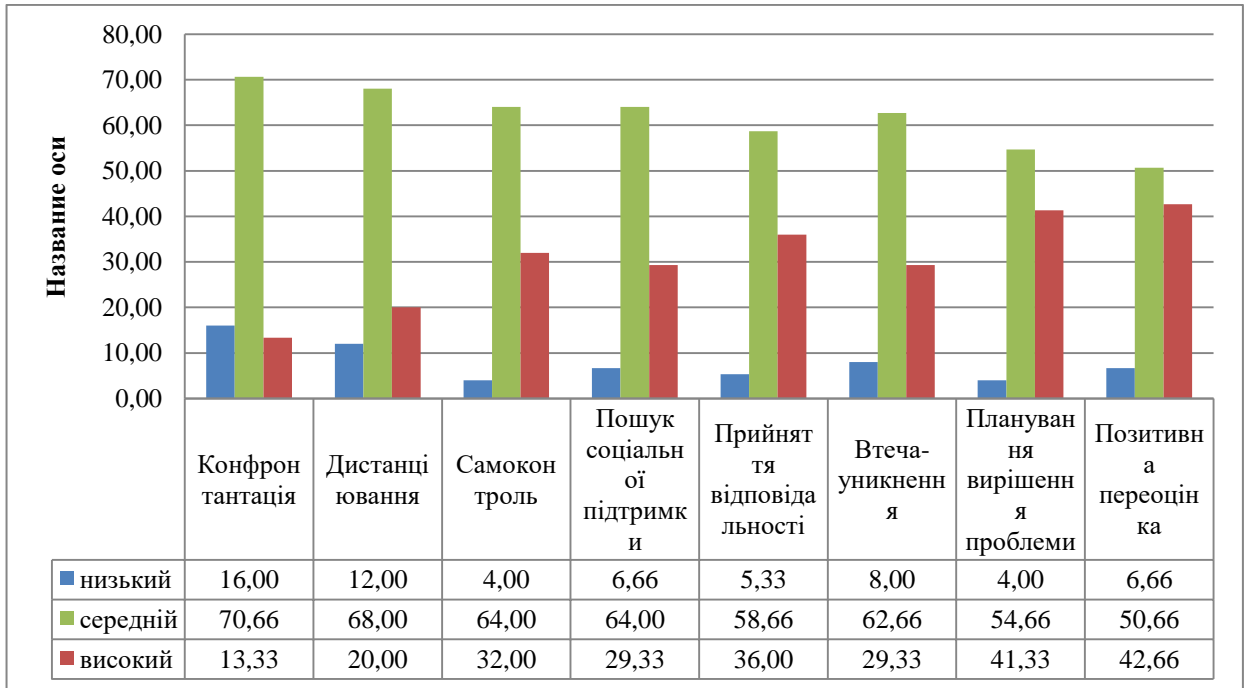


Рис 1. Рівні прояву копінг-стратегій студентів (%)



Рис 2. Рівні адаптованості до навчальної групи та навчальної діяльності у студентів (%)

Додаток Б

**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМИ РІВНЯМИ АДАПТОВАНОСТІ****Заняття 1.**

Мета: знайомство з учасниками тренінгу, згуртування учасників, представлення програми.

Представлення тренера та теми заняття (5 хв).**Вправа 1. Три імені (10 хв).**

Мета: знайомство учасників, розвиток саморефлексії, формування установки на самопізнання.

Хід виконання: учасникам пропонується написати три варіанти власного імені (наприклад, як їх називають родичі, одногрупники та близькі друзі). Далі кожен член групи представляється, використовуючи ці імена і описує ту сторону свого характеру, що відповідає цьому імені, а може бути причиною виникнення цього імені.

Вправа 2. Встановлення правил роботи у групі (10 хв).

Мета: розробити та прийняти правила групи.

Хід виконання: Ведучий пропонує учасникам сформулювати правила роботи в групі. Правила записуються на фліпчарті або на джемборді (для онлайн-формату).

1. Конфіденційність.
2. Відкритість та щирість.
3. Я-висловлювання
4. Участь, активність, обов'язковість виконання всіх домашніх завдань.
5. Толерантність та повага один до одного.
6. Безпека (не ігноруємо повідомлення про повітряну тривогу).

Вправа 3. Пошук спільного (15 хв).

Мета: створити позитивну атмосферу на занятті та сприяти взаємодії між учасниками з метою покращення їх знайомства один з одним.

Хід виконання: Тренер ділить учасників на пари випадковим чином. У групах учасники знаходять певну кількість спільних ознак (в одязі, звичках, рисах характеру тощо). Потім двійки об'єднуються у трійки з тією ж метою і т.д.

Вправа 4. Дві правди, одна брехня (15 хв).

Мета: створити атмосферу невимушеності у групі під час тренінгу та сприяти згуртуванню учасників.

Хід виконання: Учасникам пропонується зіграти в гру, де кожен з них називає три факти про себе, один з яких повинен бути абсолютно неправдивий. Потім група повинна вгадати, який з фактів є брехнею. Це дозволить краще пізнати одне одного та весело провести час.

Вправа 5. Хто я? (15 хв).

Мета: дізнатися краще учасників тренінгу.

Хід виконання: Учасники пишуть тренеру у приватні повідомлення 10 особистих рис характеру, інтереси, хобі і т.п. (мінімум 5). Потім ведучий зачитує повідомлення від кожного, і учасникам необхідно відгадати кому належать ці характеристики.

Вправа 6. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Заняття 2.

Мета: дати визначення копінг-стратегіям, відпрацювати навички вирішення проблем.

Вправа 1. Ніхто не знає, що я... (10 хв).

Мета: забезпечити ефективну співпрацю у групі, підвищити рівень комфорту та згуртування колективу.

Хід виконання: Учасникам пропонується по черзі продовжити фразу «Ніхто не знає, що я...». Наприклад: «Ніхто в групі не знає, що я сьогодні не почув дзвінок будильника і проспав заняття» або «Ніхто не знає, що я обожнюю співати в душі».

Вправа 2. Інформаційне повідомлення (10 хв).

Мета: ознайомити учасників з поняттям копінг-стратегії та розглянути детальніше копінг «Стратегія вирішення проблем».

Вправа 3. Дискусія (20 хв).

Мета: стимулювати учасників до роздумів про важливі та повсякденні рішення, які вони приймають у своєму житті.

Хід виконання: Учасники мають назвати рішення, які мали значний вплив на їхнє життя, зокрема в контексті здоров'я, стосунків, споживання нікотину, алкоголю, наркотиків та ін. Крім того, вони також повинні навести приклади рішень, які приймають щоденно. У рамках вправи учасники зрозуміють різницю між важливими та повсякденними рішеннями та зосередяться на тих аспектах свого життя, які потребують більшої уваги.

Вправа 4. Гра «100 хвилин до катастрофи» (20 хв).

Мета: навчити учасників аналізувати складні ситуації та робити важливі рішення, враховуючи всі фактори і можливі наслідки.

Хід виконання: Ведучий ділить учасників на дві групи випадковим чином та надає ситуацію: *«На залізниці допущена помилка – некерований потяг рухається по залізничній колії і якщо його не зупинити, через годину він буде у місті з нафтосховищем і тоді загибель декількох тисяч людей та екологічна катастрофа неминучі»*. Щоб знайти правильне рішення учасники повинні поділитися відомими фактами, зіставити їх, зважити всі ризики і взяти відповідальність за прийняте рішення. Після обговорення у підгрупах учасники переходять до спільного обговорення всіх варіантів рішень та обирають найбільш об'єктивний.

Вправа 5. Таксі (10 хв).

Мета: відпрацювати навички вирішення конфліктних ситуацій і навчитися приймати рішення, які задовольняють обидві сторони.

Хід виконання: Для вправи необхідно два учасники. Їм надається інструкція: «Ви викликали таксі, а приїхало лише одне і у нього може сісти тільки один із вас, бо більше немає вільних місць. Вам необхідно у діалозі навести аргументи, чому саме ви повинні сісти у таксі. І так поки не дійдете певного рішення». Далі за бажанням учасників пара змінюється і виконує це ж завдання.

Вправа 6. Рефлексія заняття (10 хв).

Мета: висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасники висловлюють власну думку з приводу тренінгу, продовжуючи речення: «Мені було..., тому що...».

Заняття 3.

Мета: ознайомити учасників з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки; проведення тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

Вправа 1. Перетворення (10 хв).

Мета: розвиток вміння висловлювати свої думки через образи, аналогії та порівняння.

Хід виконання: Учасникам пропонується по черзі продовжити наступні речення: «Якби я була книгою, то була б...»; «Якби я була їжею, то хотіла б бути...»; «Якби я була предметом, то була б...»; «Якби я була б тваринкою, то була б...».

Вправа 2. Інформаційне повідомлення (10 хв).

Мета: ознайомити учасників з копінг-стратегією «Пошук соціальної підтримки» та з особливістю системи соціально-підтримуючих зв'язків.

Вправа 3. Обговорення (20 хв).

Мета: розвиток соціальної компетентності, здатності співпрацювати з іншими та допомагати їм у різних ситуаціях, розуміння того, що надання підтримки залежить від багатьох факторів, включаючи потреби та можливості людини, яка її потребує; розвиток рефлексивного мислення та усвідомлення того, що вміння приймати підтримку залежить від різних факторів.

Хід виконання: Обговорення проводиться у два етапи. На першому етапі учасникам пропонується задуматись та записати відповідь на наступне питання: 1. «Від чого залежить можливість надання підтримки?».

2. Створіть список ситуацій, у яких ви відчули б, що хочете допомогти іншій людині. Наприклад, це може бути ситуація, коли ваш одногрунник має надто багато завдань і не встигає їх виконати або коли ваш друг потребує допомоги у стосунках.

3. Виберіть одну з цих ситуацій та уявіть, що ви дійсно допомагаєте цій людині. Подумайте про те, які конкретні дії ви б здійснили для надання допомоги.

На другому етапі обговорення виконують наступне:

1. Подумайте та запишіть «Від чого залежить вміння сприймати підтримку?».

2. Кожен з вас по черзі продовжить фразу: «Мені обов'язково допоможуть, якщо я».

3. Ви частіше допомагаєте комусь чи отримуєте допомогу?

Вправа 4. Надання підтримки (20 хв).

Мета: розвиток емпатії, соціальної підтримки та здатності співчувати іншим.

Хід виконання: Учасники діляться на пари. Пропонується згадати про час, коли учасники були самотні у своєму житті, зробити спробу на 1-2 хвилини воскресити це почуття, пережити його знову. По черзі учасники діляться між собою власними переживаннями, емоціями, почуттями, які вони

переживали в той момент (вказувати конкретну ситуацію необов'язково). Інший учасник з пари спробує підтримати та розрадити партнера. Потім міняються ролями.

Вправа 5. Складаємо список (10 хв).

Мета: зрозуміти важливість соціальних зв'язків у житті та розвинути навички вибору правильних людей для підтримки у складних ситуаціях.

Хід виконання: Учасникам необхідно скласти список, в якому у порядку значущості вони зазначають імена та прізвища, контакти близьких, рідних, колег, друзів, однокурсників, до яких вони б звернулися за допомогою для розв'язання важких і проблемних ситуацій.

Вправа 6. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Заняття 4.

Мета: ознайомити учасників з копінг-стратегією «Уникнення» у процесі подолання стресу; проведення тренування навичок адекватного вибору поведінкової стратегії уникнення.

Вправа 1. «Я ніколи не...» (10 хв).

Мета: створити атмосферу довіри та співпраці в групі, зняти напругу та покращити настрій учасників.

Хід виконання: Учасники по черзі продовжують фразу, що починається зі слів «Я ніколи не ...» (наприклад, «Я ніколи не стрибав з парашутом»). Решта учасників загинають по одному пальцю на руці, якщо

для них твердження неправильне (тобто вони, наприклад, стрибали з парашутом). Переможець той, у кого найбільше зігнутих пальців.

Вправа 2. Інформаційне повідомлення (10 хв).

Мета: ознайомити учасників детальніше з копінг-стратегією «Уникнення».

Вправа 3. Обговорення (10 хв).

Мета: розглянути приклад ситуацій, коли уникнення було використано як копінг-стратегія, проаналізувати емоції, які викликала ця ситуація, та обговорити можливість зміни стратегії поведінки.

Хід виконання: Учасникам потрібно навести приклад ситуації, якої їм довелось уникнути (або змиритися з нею, прийняти нові умови). Далі учасники відповідають на наступні питання: Які емоції викликала ця ситуація? Чому використали саме копінг-стратегію "уникнення"? Чи можна було/чи хотіли б зробити щось інакше?

Вправа 4. Дискусія (10 хв).

Мета: виокремити ситуації, які можуть бути шкідливими для нашого фізичного та психічного здоров'я, та визначити причини, чому ми їх уникаємо.

Хід виконання: Учасники діляться на дві підгрупи та обговорюють питання: «Яких ситуацій у житті варто уникати і чому?». Далі підгрупи звіряють власні версії та переходять до спільного обговорення.

Вправа 5. Техніка ввічливої відмови (20 хв).

Мета: відпрацювати навички ввічливої відмови; навчитися висловлювати свої думки та погляди ввічливо та з розумінням.

Хід виконання: Учасники діляться на пари та розігрують ситуації, у яких їм необхідно буде ввічливо сказати «ні». Приклади ситуацій:

1. Продавець намагається продати товар який вам не потрібен.
2. Знайома кличе на вечірку, але ви не бажаєте туди йти.
3. Колежанка схиляє вас випити у вечір неділі.
4. Ваш оператор намагається продати новий тарифний план.

5. Вас запросили у гості, бачите на столі лише м'ясні страви, а ви вегетаріанка.

6. Одногрупник просить допомогти з домашньою роботою, але у вас немає часу на це.

7. Наукова керівниця просить вас вже у мільйонний раз переробити роботу, хоча не вказує на конкретні помилки і що саме треба виправити.

8. Найкращий друг/подруга кличе на побачення, але ви розумієте, що не можете бути більше ніж друзі.

Вправа 6. Контраргументи (10 хв).

Мета: навчитися приймати себе такими, які ми є, і відчувати позитивні емоції щодо своїх сильних сторін.

Хід виконання: Кожен учасник повинен розповісти іншим про свої слабкі сторони, яких він сам не приймає. Це можуть бути риси особистості та звички, які впливають на ваше життя і які ви хочете змінити. Закінчити фразою «Проте я...» та назвати контраргумент, тобто те, що можна протиставити, чим ви задоволені в собі саме зараз.

Вправа 7. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Заняття 5.

Мета: відпрацювання ефективних копінг-стратегій.

Вправа 1. Репетиція поведінки (20 хв).

Мета: допомогти учасникам розвинути навички управління стресом і підвищити упевненість у собі в стресових ситуаціях.

Хід виконання: Вправа починається з того, що ведучий надає інструкції учасникам: вони мають уявити ситуацію, в якій вони хотіли б діяти впевнено та рішучо, та записати її. Учасники можуть витратити декілька хвилин на «мозковий штурм» у групі для висунення ідей. Кожен учасник повинен обрати значиму для себе ситуацію, яка може включати аспекти прохання чи відмови, ситуації з критикою особистості або реалізації у спілкуванні позитивних або негативних почуттів. Потім ведучий ділить групу на підгрупи по п'ять-шість учасників, кожна з яких починає з короткого опису власної стресової ситуації.

Вправа 2. Я не можу (20 хв).

Мета: допомогти учасникам зрозуміти свої недоліки в комунікації та виявити можливості для покращення своєї поведінки.

Хід виконання: 1 етап: усі учасники збираються в загальному колі. Кожен з них розповідає історію зі свого досвіду, коли він стикнувся з помилками, непорозуміннями у сфері комунікації. Кожен оповідач завершує свою історію фразою: «Я не можу...». 2 етап: учасники розділяються на підгрупи згідно з принципом подібних проблем. Потім кожна група розіграє дві різні ситуації. Спочатку учасники показують свої звичайні патерни поведінки у даній ситуації, а потім показують покращений варіант. Після цього обговорюються особливості впевненої та невпевненої поведінки.

Вправа 3. Релаксація (10 хв).

Мета: зняття фізичної та психологічної напруги.

Хід виконання: Учасники лежать або сидять зручно так, щоб їх нічого не відволікало. Ведучий просить їх уявити, що під їх правою рукою знаходиться апельсин. Вони повинні взяти апельсин в руку і стиснути його дуже сильно, вижимаючи з нього сік (рука повинна бути стиснута в кулак і напружена 8-10 секунд). Потім ведучий каже: «Розтисніть кулак, відкотіть апельсин, рука тепла, м'яка, відпочиває...». Потім апельсин підкочується до лівої руки, і та ж процедура повторюється з лівою рукою. Бажано зробити цю вправу двічі, при цьому змінюючи фрукти.

Вправа 4. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Домашнє завдання: спробувати виконати одну з вправ з батьками/друзями.

Заняття 6.

Мета: розвинути навички управління ситуацією та зміцнення стійкості до впливу зовнішнього середовища.

Обговорення домашнього завдання (5 хв).

Вправа 1. Дискусія: «Типи тиску середовища та способи його здійснення» (20 хв).

Мета: поглиблення розуміння емоційного та фізичного впливу на людину та на вироблення ефективних засобів протидії тиску однолітків.

Хід виконання: Існують різні типи тиску та способи його здійснення. Наприклад:

1. Якщо група змушує вас робити щось, у чому ви не впевнені і що не хочете робити, дайте відповіді на наступні запитання:
 - Як би ви почувалися в цій ситуації?
 - Які емоції ви б відчували?
 - Які фізичні симптоми ви можливо відчували б?
2. Якщо ви є членом групи, яка чинить тиск на людину, дайте відповіді на наступні запитання:
 - Що ви відчуваєте, перебуваючи у такій групі?

- Які емоції ви відчуваєте по відношенню до людини, на яку чинять тиск?
- Чи відчуваєте ви відповідальність за те, що станеться з цією людиною, якщо вона постраждає від тиску?

Існують різні тактики тиску на людину, такі як відмова від спілкування, образи, жорстоке поводження і т. д. Дайте відповіді на наступні запитання:

- Які тактики тиску вам відомі?
- Чи спостерігали ви, як на когось чинять тиск?
- Що ви відчували? Чи намагалися щось зробити?
- Чи вам доводилося стати об'єктом тиску?
- Як ви намагалися протистояти цьому тиску?

Давайте проведемо «мозковий штурм», щоб створити ефективні засоби протистояння тиску однолітків і запишемо їх на аркуші паперу.

Вправа 2. Усвідомлення відмінностей між поняттями «впевнений», «наполегливий», «агресивний» (15 хв).

Мета: допомогти учасникам зрозуміти різницю між поняттями.

Хід виконання: Учасники проводять дискусію, визначають та записують відмінності між термінами «бути впевненим», «бути наполегливим» та «бути агресивним» у відносинах з однолітками. Ведучий надає додаткову інформацію про ці поняття.

Вправа 3. Переконавання (20 хв).

Мета: розвиток навичок самостійного прийняття рішень та вміння відмовляти.

Хід виконання: Учасники вправи взаємодіють у парах, де один з них намагається переконати іншого зробити щось, що може бути небезпечним або небажаним. Другий учасник повинен відмовитись, використовуючи один з чотирьох способів: просто відмовитись без пояснення, відмовляти на всі вмовляння, пояснювати причину відмови або намагатись переконати партнера відмовитись від його намірів. Потім учасники міняються ролями.

Після закінчення вправи кожна пара повідомляє про результати своєї взаємодії та спосіб, який використовувався для відмови.

Вправа 4. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Домашнє завдання: «Запишіть на аркуші паперу різні варіанти виходу із ситуацій, розіграних на цьому занятті. Обговоріть їх із друзями та/або батьками».

Заняття 7.

Мета: тренінг навичок самоконтролю та самоефективності.

Обговорення домашнього завдання (5 хв).

Вправа 1. Новий образ власного Я (15 хв).

Мета: допомогти учасникам визначити свої особистісні цілі та бажані риси характеру, а також дати їм можливість уявити новий образ себе, що є кроком до досягнення мети.

Хід виконання: Учасникам пропонується розглянути свої цілі, бажані позитивні особистісні якості та особливості поведінки, які вони хотіли б мати у майбутньому. Після цього їм пропонується уявити себе у новому образі. Питання для обговорення: 1. Які відчуття та думки у вас виникали під час виконання вправи? 2. Як ви себе почуваєте після виконання вправи? 3. Чи вважаєте ви, що зможете стати тією особистістю, якою бажаєте?

Вправа 2. Усвідомлення позитивних та негативних рис характеру (30 хв).

Мета: допомогти учасникам зрозуміти свої позитивні та негативні риси, а також сприяти їх самооцінці та розвитку.

Хід виконання: Розділіться на пари та по черзі відповідайте на запитання один одного. Питання, які потрібно обговорити (можна записати на дошці):

- Назвіть дві речі, в яких ви сильні.
- Опишіть свої успіхи у житті.
- Назвіть дві речі, в яких ви потребуєте покращення.
- Опишіть ситуації у своєму житті, які ви розглядаєте як невдачі.

Потім ведучий збирає всіх разом, щоб обговорити результати. Кожен учасник записує на аркуші свої позитивні та негативні риси і обговорює їх з іншими учасниками групи. Ведучий просить учасників заповнити «Аркуш самооцінки», оцінивши «себе реального», «себе ідеального» та «себе очима інших» (Я-реальний, Я-ідеальний, Я-очима інших). Інструкція для учасників: «Назвіть важливі, значущі якості своєї особистості, запишіть їх на папері та оцініть за 10-бальною системою у трьох вищезгаданих сферах». Після виконання завдання проводиться обговорення проблеми відповідності трьох компонентів самооцінки.

Вправа 3. Перебільшення поведінки (15 хв).

Мета: проаналізувати позитивні та негативні риси особистості учасника, з метою допомогти формуванню внутрішньої стійкості та довіри до себе.

Хід виконання: Учасники сідають в коло і допомагають один одному виявити поведінку, яка може бути неусвідомлена ними, але яка є очевидною для інших. Далі кожен з них по черзі: 1) демонструє цю модель поведінки; 2) перебільшує її; 3) змінює її на більш ефективну. Після цього обговорюються почуття учасників.

Вправа 4. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Домашнє завдання: «Оцініть свою поведінку протягом останніх одного-двох днів з позитивного та негативного боку. Проаналізуйте її та запишіть свої думки на аркуші паперу. Обговоріть проблему самооцінки з батьками та/або з друзями».

Заняття 8.

Мета: тренінг навичок самоконтролю та самоефективності (продовження).

Обговорення домашнього завдання (5 хв).

Вправа 1. Я можу! (15 хв).

Мета: виявити шкідливі думки та переконання, які можуть стати перешкодою для досягнення мети, та замінити їх позитивними.

Хід виконання: Учасникам пропонується розглянути ситуації, коли вони стикалися з невдачами, наприклад, у навчанні, в особистих стосунках або з однолітками. Учасникам потрібно згадати, які думки викликає ця невдача і як вони намагаються подолати її, скажімо, говорячи собі «Я можу!». Потім зобразити ці ситуації у вигляді рольової гри.

Вправа 2. Невпевненість, впевненість, агресивність (20 хв).

Мета: розвинути навички ефективної комунікації та взаємодії з оточуючими.

Хід виконання: Три мікрогрупи учасників отримують картки з різними ситуаціями і повинні придумати три типи реакцій (впевнену, невпевнену та агресивну), які можна проявити в таких ситуаціях. Кожна група демонструє свої варіанти реакцій іншим групам, які спробують

відгадати, який варіант відповідає кожній ситуації. Серед ситуацій можуть бути:

1. Ви хочете піти, але одна людина продовжує діставати вас розмовою.
2. Ви отримали неякісну страву в ресторані.
3. Знайомий розповідає історії про вас у компанії, які вам неприємні.

У групах обговорюються особливості різних типів реакцій, таких як впевненість, невпевненість та агресивність.

Вправа 3. «Чи можеш ти ігнорувати зовнішні подразники та контролювати ситуацію?» (15 хв).

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, наскільки вони можуть ефективно ігнорувати зовнішні подразники у різних ситуаціях.

Хід виконання: Учасникам пропонується оцінити свою здатність ігнорувати зовнішні подразники, що можуть виникати, наприклад, під час лекції, заповнивши шкалу оцінювання. Учасники повинні відмітити кожну ситуацію числами 1, 2 або 3 в залежності від того, наскільки легко, важко або дуже важко для них ігнорувати зовнішні подразники. Ситуації, що пропонуються для оцінювання: 1) вам шепочуть анекдот на вухо; 2) книжка, що гучно впала зі столу; 3) сирени, що сповіщають повітряну тривогу; 4) хтось говорить принизливі слова щодо вас; 5) одногрупник говорить корчить гримаси, відволікає вас; 5) викладачу хтось телефонує під час лекції; 6) сторонні звуки у сусідній кімнаті; 7) одногрупники безперервно надсилають повідомлення у спільну групу; 8) жартівник групи викрикує безглузду відповідь; 9) одногрупник відволікає викладача питаннями не по темі; 10) хтось увімкнув випадково мікрофон і ви чуєте різкі звуки.

Після заповнення шкали, тренер пропонує підрахувати кількість набраних балів і оголошує результати. Якщо учасник отримав 12 або менше балів, то він добре вміє ігнорувати зовнішні подразники і має контроль над ситуацією. Якщо учасник отримав від 13 до 20 балів, то йому потрібно працювати над здатністю ігнорувати зовнішні подразники, але він може це

зробити, якщо намагатиметься. Якщо учасник отримав 21 бал або більше, то йому потрібна допомога, оскільки він не може контролювати свої емоції.

Вправа 4. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Домашнє завдання: «Постарайтеся використати у своїй поведінці формулу: «Я можу!». Опишіть ці ситуації.

Заняття 9.

Мета: опанувати техніки саморегуляції.

Обговорення домашнього завдання (5 хв).

Вправа 1. Бачу, чую, відчуваю (10 хв).

Мета: знизити рівень тривожних відчуттів, дратівливості, м'язової скрутості та напруження.

Хід виконання: Кожному учаснику пропонується виконати дану техніку, виконуючи наступну інструкцію: пропонується спокійно повільно видихнути, розслабити якусь частину тіла і назвати спочатку все, що вона бачить (різні об'єкти великі і малі, зовсім дрібні, близько, далеко), потім все, що вона чує, в кінці те, що реально відчуває її тіло (тепло-холодно, хоче їсти чи пити, наявність болі тощо). Використовуючи цю вправу, людина починає сприймати себе в реальному місці і в реальному часі, а не перебуває в емоційному «переварюванні» думок та емоцій. Цю вправу важливо виконувати не менше 2-3 разів на день (не залежно як людина себе відчуває: комфортно чи щось бентежить) для того, щоб «привчити» свою свідомість користуватись цією інформацією в потрібній ситуації.

Вправа 2. Неприємна ситуація (15 хв).

Мета: розвиток внутрішнього спостереження та уваги до фізичних відчуттів тіла.

Хід виконання: 1. Учасникам пропонується закрити очі та згадати недавню неприємну подію з усіма подробицями, а потім залишатися у тому стані, в якому вони перебували в процесі пригадування, не відкриваючи очі. За допомогою «внутрішнього погляду» учасникам потрібно проаналізувати стан м'язів тіла по черзі, починаючи з лицьових м'язів і закінчуючи ногами, і запам'ятати відчуття, які вони спостерігали. Після цього вони можуть відкрити очі і обговорити свої відчуття в процесі пригадування неприємного спогаду, відчуття в м'язах, де найбільше відчувалося напруження та чи був цей стан приємним.

2. Учасники повторно згадують попередню ситуацію, проте при цьому намагаються керувати своєю м'язовою напругою і, у разі її виникнення, розслабитися. Після цієї вправи кожен учасник ділиться наступною інформацією:

- Наскільки вдалося розслабитися?
- Які відчуття виникли після розслаблення?
- Який настрій спостерігають зараз?
- Чи залишилося відчуття напруги або дискомфорту у тілі?

Вправа 3. Управління диханням (10 хв).

Мета: навчити учасників управляти своїм диханням для зниження рівня збудження і досягнення м'язового розслаблення.

Хід виконання: Ведучий пропонує визначити тип дихання – поверхнєве, глибоке, грудне або за участю м'язів живота – та застосовувати управління диханням для впливу на тонус м'язів та на емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню, тоді як часте дихання підтримує високий рівень активності організму і нервово-психічну напруженість.

Спосіб 1: уявіть, що перед вашим носом на відстані 10-15 см висить пушинка. Дихайте тільки носом і так плавно, щоб пушинка не колисала.

Спосіб 2: оскільки в ситуації гніву чи роздратування ми забуваємо робити нормальний видих,

- Глибоко видихніть;
- Затримайте дихання так надовго, як зможете;
- Зробіть кілька глибоких вдихів;
- Знову затримайте дихання.

Вправа 4. Настрій (20 хв).

Мета: зняти неприємний осад після поганої новини, неприємної розмови і т. п.

Хід виконання: 1. Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалуйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм. Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір.

2. Тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5-7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

3. Після цього ще раз передивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і за бажанням можете розірвати аркуш та викинути його.

Питання до вправи: 1. Як ви почували себе виконуючи цю вправу? 2. Чи вдалось звільнитись від негативних емоцій? 3. Чи хотілось викинути малюнок і чому?

Вправа 5. Сканер (10 хв).

Мета: досягнути розслаблення тіла та покращити концентрацію на своїх тілесних відчуттях.

Хід виконання: Ця вправа спрямована на досягнення стану розслаблення. Людина використовує концентрацію на різних групах м'язів та свідомо їх напружує та розслабляє. Вправа починається з м'язів, потім переходить до шиї, плечей, рук, м'язів живота, спини та ніг. Потім проходить в зворотному порядку: ноги, спина, живіт, руки, плечі, шия та обличчя. Важливо робити вправу повільно та не поспішаючи, що допоможе поліпшити концентрацію на тілесних відчуттях, забезпечити відпочинок та поповнення ресурсу.

Вправа 6. Зворотній зв'язок (10 хв).

Мета: зробити підсумок тренінгу, висловити власні думки та переживання.

Хід виконання: Учасникам пропонується вільно висловити свої враження щодо пройденого тренінгу та відповісти на декілька питань: Що викликало позитивні емоції? Що викликало негативні емоції? Що було найскладнішим? Що дізналися нового про себе, своїх одногрупників? Що запам'яталося найбільше?

Домашнє завдання: «Тренувати виконання техніки Бачу, Чую, Відчуваю».

Заняття 10.

Мета: підвести підсумки, окреслити цілі на майбутнє.

Вправа 1. Підведення підсумків (15 хв).

Мета: оцінити ефективність проведених тренінгів, узагальнити отриману інформацію та навички.

Хід виконання: Ведучий проводить огляд інформації отриманої протягом всіх занять, зосереджуючись зокрема на конкретних навичках поведінки. Після цього, він просить учасників поділитися своїми думками щодо роботи групи та відзначити позитивні та негативні моменти тренінгів. Інструкція для учасників полягає у написанні на аркуші паперу того, що вони

вважають було важливим на цих заняттях, що вони дізналися, які навички набули, та перелік цих навичок.

Вправа 2. Постановка цілей на майбутнє (15 хв).

Мета: навчити учасників ефективній постановці цілей та розвитку стратегії для їх досягнення.

Хід виконання: Учасники отримують модель «Кроки постановки цілі».

1. Визначте ціль.
2. Оцініть кроки для досягнення мети.
3. Розгляньте можливі проблеми на шляху досягнення мети.
4. Розгляньте альтернативні варіанти для вирішення проблем, що виникають на шляху до мети.
5. Визначте чіткі терміни досягнення мети.

Після цього учасники розподіляються на пари. Інструкція для учасників: «Спільно з партнером визначте свої короткострокові та довгострокові цілі, а також кроки, які необхідні для їх досягнення, використовуючи дану модель. Надайте допомогу своєму партнерові в цьому процесі». Після цього проводиться обговорення результатів.

Вправа 4. Прощання (10-15 хв).

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

Хід виконання: інструкція учасникам: «Ви маєте можливість висловити свою думку, наскільки ефективним вам видався тренінг, наскільки він виправдав ваші сподівання, що нового відкрили в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до мене».