МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАІНИ

СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук,психології та педагогіки

кафедра практичної психології та соціальної роботи

**Лабунська Г.М.**

**Кваліфікаційна магістерська робота**

**Вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки**

**Сєвєродонецьк**

**2020**

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до кваліфікаційної магістерської роботи**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 231 - Соціальна робота

(шифр і назва)

галузі знань 23 - Соціальна робота

(шифр і назва)

на тему: Вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки

Виконала: студентка групи СР-18зм Лабунська Г.М.

Керівник: д.психол.н., проф. Спицька Л.В.

Завідувач кафедри практичної психології

та соціальної роботи

д. психол. н., проф. Завацька Н.Є.

Рецензент

к. психол. н., доц. Боярин Л.В.

Сєвєродонецьк - 2020

**СХІДНОУКРАЇНСКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки**

(повне найменування інституту, факультету)

**Кафедра практичної психології та соціальної роботи**

(повна назва кафедри)

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_магістр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 231 - Соціальна робота

(шифр і назва)

галузі знань 23 - Соціальна робота

(шифр і назва)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**практичної психології та**

**соціальної роботи, проф.**

**Завацька Н.Є.**

**«05» 09 2019 року**

**З А В Д А Н Н Я**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

**Лабунської Ганни Миколаївни**

(прізвище, ім’я, по батькові )

1. Тема роботи: Вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки

Керівник роботи Спицька Л.В., д. психол. н., проф.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом вищого навчального закладу від «05» вересня 2019 року № 120/15.17

2. Строк подання студентом роботи 02.12.2019 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 100 стор., табл. – 1, рис. – 4, список використаної літератури – 55 джерел.*

4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *дослідити особливості впливу якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки в умовах сучасного соціуму.*

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Розділ** | **Прізвище, ініціали та посада**  **Консультанта** | **Підпис, дата** | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| **1.** | Спицька Л.В. д.психол.н., професор кафедри практичної психології та соціальної роботи | 05.09.2019р. | 05.09.2019р. |
| **2.** | Спицька Л.В. д.психол.н., професор кафедри практичної психології та соціальної роботи | 05.09.2019р. | 05.09.2019р. |
| **3.** | Спицька Л.В. д.психол.н., професор кафедри практичної психології та соціальної роботи | 05.09.2019р. | 05.09.2019р. |

7. Дата видачі завдання 05.09.2019 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Примітка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи | 09.2019 р. | 09.2019 р. |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження | 09-10. 2019 р. | 09-10. 2019 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 10.2019 р. | 10.2019 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 10-11. 2019 р. | 10-11. 2019 р. |
| 5 | Розробка програми формувальних заходів | 11.2010 р. | 11.2010 р. |
| 6 | Проведення повторного тестування та оцінка ефективності формувальних заходів | 11-12. 2019 р. | 11-12. 2019 р. |
| 7 | Підготовка кваліфікаційної магістерської роботи до захисту та захист роботи | 01.2020 р. | 01.2020 р. |

Студент Лабунська Г.М.

Керівник роботи Спицька Л.В.

РЕФЕРАТ

Текст – 100 с., табл. – 1, рис. – 4, джерел – 55.

У роботі проведено аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми впливу якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки в умовах сучасного соціуму.

Наведено результати емпіричного дослідження щодо специфіки впливу якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки в умовах сучасного соціуму.

Визначено доцільність використання розвивальної програми щодо впливу якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки в умовах сучасного соціуму.

Ключові слова: СОЦІАЛЬНА РОБОТА, СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК, професійна діяльність, професійнО ВАЖЛИВІ ЯКОСТІ, САМОСВІДОМІСТЬ, сУЧАСНИЙ СОЦІУМ, професійнА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, ОПАНУВАЛЬНА ПОВЕДІНКА.

**ЗМІСТ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВСТУП | | | | | 7 |
| РОЗДІЛ | 1. | | Теоретичні основи дослідження опанувальної поведінки особистості соціального працівника та її особистісних детермінант | | 10 |
|  | 1.1. | Основні теоретичні підходи до поняття «опанувальної поведінки» | | | 10 |
|  | 1.2. | Сучасні дослідження ресурсів опанування | | | 14 |
|  | 1.3. | Особистісні і ситуаційні детермінанти копінг-поведінки | | | 17 |
| РОЗДІЛ | 2. | Емпіричне дослідження особистісних детермінант копінг-стратегій | | | 31 |
|  | 2.1. | Методичний апарат дослідження опанувальної поведінки та якостей особистості соціального працівника | | 31 | |
|  | 2.2. | Аналіз отриманих результатів | | 34 | |
| РОЗДІЛ | 3. | Програма формування оптимальної опанувальної поведінки соціального працівника | | | 46 |
|  | 3.1. | Індивідуально-психологічні та особистісні якості соціального працівника як предиктори соціальної поведінки | | 46 | |
|  | 3.2. | Тренінгова програма формування оптимальної опанувальної поведінки соціального працівника | | 52 | |
| ВИСНОВКИ | | | | 93 | |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | | | | | 95 |

**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Умови сучасного життя висувають все більш високі вимоги до здатності людини долати життєві труднощі. Уміння людини опановувати складні життєві ситуації є важливим показником рівня розвитку особистості. Вироблення широкого спектру ефективних способів і стратегій вирішення проблемних ситуацій, формування навичок їх гнучкого використання відповідно до вимог оточуючого середовища підвищує актуальний потенціал особистості соціального працівника, розвиває його психологічну стійкість.

Дослідження копінг (опанувальної) поведінки, як істотної складової адаптивної соціальної поведінки, є актуальним у зв’язку із соціальною нестабільністю, наявністю суперечливих, негативних тенденцій розвитку суспільства.

Почуття впевненості в своїй здатності долати життєві труднощі сприяє розвитку відчуття компетентності і власної цінності, підвищує самооцінку, впевненість у власних силах, у можливості контролювати і творити свій життєвий простір, що є одним з ключових внутрішньоособистісних утворень особистості. Тому розвиток можливостей людини долати життєві труднощі, саме в цей період є важливим напрямом практичної соціальної роботи.

У літературі проблематика копінг-поведінки особистості у ситуації неуспіху представлена як загальнотеоретичними підходами (Г.С.Абрамова, Г.О.Балл, О.Ф.Бондаренко, С.Д.Максименко, М.В.Савчин, Н.І.Пов’якель та ін.), так і прикладними дослідженнями (Ю.О.Бохонкова, Л.В.Долинська, В.І.Коновальчук, Т.М.Титаренко, Н.Ф.Шевченко та ін.). У наявних працях із відповідної проблематики висвітлюються питання особистісного зростання, специфіки професіоналізації соціального працівника, умов формування професійно значущих якостей, проблеми адаптації, особливості застосування активних методів навчання та корекції. Проте проблематика копінг-поведінки недостатньо представлена у вітчизняних дослідженнях, практично відсутня експериментальна база.

Проте, до теперішнього часу відносно мало досліджень присвячено вивченню питання, як впливають якості особистості на вибір копінг-стратегій.

**Об’єкт дослідження** – опанувальна поведінка особистості соціального працівника.

**Предмет дослідження** – вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки.

**Мета** **дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки.

**Завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз наявних наукових підходів щодо копінг-поведінки.
2. Дібрати методичний інструментарій та провести емпіричне дослідження рівня вираженості стратегій опанувальної поведінки соціального працівника.
3. Визначити вплив рівня якостей особистості соціального працівника на вибір копінг-стратегій.
4. Запропонувати програму формування опанувальної поведінки соціального працівника у вигляді соціально-психологічного тренінгу.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять: наукові погляди на природу людини (Г. Балл, Е. Еріксон, С. Максименко, А. Маслоу, Л. Рубінштейн та ін.); концептуальні підходи до проблеми соціалізації особистості (А. Адлер, Л. Божович, Л. Виготський, Л. Карамушка, Г. Костюк, А. Маслоу, В. Москаленко, Т. Титаренко, Ю. Швалб та ін.); погляди на природу та ґенезу цінностей та ціннісних орієнтацій особистості (Б. Ананьєв, І. Бех, М. Боришевський, С. Гарькавець, О. Дробницький, Л. Карамушка, З. Карпенко, Д. Леонтьєв, Г. Радчук, М. Рокіч, В. Тугарінов, Н. Чепелєва, Ш. Шварц, В. Франкл, В. Ядов та ін.); принципи системного підходу (В. Казміренко, Б. Ломов, В. Семиченко, В. Третьяченко, Г. Щедровицький та ін.); наукові підходи до особливостей детермінації соціальної активності особистості (К. Абульханова-Славська, Ф. Зімбардо, С. Максименко, С. Мілграм, Л. Фестінгер та ін.); положення та принципи надання соціальної допомоги особистості (О. Блинова, О. Бондарчук, Ю. Бохонкова, Л. Боярин, Н. Завацька, З. Кісарчук, К. Роджерс, Т. Яценко та ін.).

Для вирішення визначених завдань, досягнення мети були використані наступні **методи дослідження**: аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних даних; використання комплексу психодіагностичних методик; кореляційний аналіз (за Кенделом), факторний аналіз.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, щовиявлено вплив якостей особистості соціального працівника на стратегії опанувальної поведінки; визначено систему цінностей соціальних працівників із різним досвідом професійної діяльності; встановлено змістовну сутність трансформацій в ціннісній структурі соціальних працівників під впливом опанувальної поведінки; виокремлено структурні компоненти (соціально-поведінковий, мотиваційний, когнітивний, емотивний, комунікативний, екзистенційний) опанувальної поведінки соціальних працівників; поглиблено уявленняпро поняття та процес формування й трансформацію якостей особистості соціального працівника під впливом стратегій опанувальної поведінки.

**Практичне значення дослідження.** Основні положення дослідження можуть бути використані у навчальних курсах з соціальної психології, соціальної роботи. Розроблена модель якостей особистості соціального працівника сприятиме подальшому розвитку опанувальної поведінки в умовах трансформаційних змін сучасного соціуму.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОПАНУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ соціального працівника ТА ЇЇ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ**

* 1. **Основні теоретичні підходи до поняття «опанувальної поведінки»**

Поняття «копінг» існує на стику трьох областей: психології особистості, соціальної психології і психології здоров'я. В рамках наукової парадигми «стрес-копінг» інтенсивно розвивався в зарубіжній психології протягом 40 років. У вітчизняній психології (в першу чергу російській) даний напрям розвивається з 1990-х років. У більшості випадків термін «копінг» перекладають як «опанування» [4].

Копінг-поведінкою або опанувальною поведінкою зараз прийнято називати цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяєсуб'єктові впоратися із стресом або важкою життєвою ситуацією через усвідомлені стратегії дій, способами, адекватними особливостям особистості і ситуації. Це - свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію суб'єкта з ситуацією: зміна ситуації (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю, наприклад, смертельна хвороба) [30].

Опанування реалізується на базі копінг-ресурсів за допомогою копінг-стратегій. Копінг-ресурси – це набір характеристик особистості і соціального середовища, що дозволяють здійснювати оптимальну адаптацію до стресових ситуацій. Копінг-стратегії (стилі опанування) – актуальні відповіді особистості на загрозу, що сприймається. Оскільки механізми опанування використовуються людиною свідомо і цілеспрямовано, опанувальну поведінку відносять до чинників активності особистості, називають дескриптором суб'єкта. Стиль же опанувальної поведінки є досить стійкою особистісною характеристикою (подібною до когнітивного стилю), активне становлення якої припадає на підлітковий вік [31].

Єдина концепція опанування відсутня, що є віддзеркаленням складності вивчення поведінки людини у важких життєвих ситуаціях. В той же час, дані емпіричних досліджень є підтвердженням існування проблеми копінгу як окремої наочної області досліджень.

Автор когнітивної або трансактної теорії стресу Р.Лазарус розумів під копінгом суму когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу з метою адаптації. Р.Лазарус також досліджував роль когнітивної оцінки в розумінні стресу і опануванні. Було виявлено, що оцінка є первинною детермінацією копінгу: як людина оцінює ситуацію, так вона її і опановує. Відповідно до теорії фізіологічної міцності, розгляд стресора як виклик, випробування на міцність може поліпшити показники опірності організму через періодичне збільшення повторюваного симпатичного збудження. Стресор, який оцінюється як загроза, викликає негативні емоції, що може спричинити негативні наслідки для здоров'я.

Зараз опанувальна поведінка розглядається як динамічний процес, що має відношення до інтрапсихічних, дієво-орієнтованих і соціальних стратегій, використовуваних людьми при зіткненні з труднощами з метою зміни ситуації, що тривожить, і поліпшення свого фізичного і психологічного благополуччя. Процес копінгу може бути представлений у вигляді окремих етапів. Спочатку індивід класифікує деяку ситуацію як загрозливу або таку, що заважає задоволенню потреб, що викликає у нього відчуття тривоги і фрустрацію через нездатність впоратися із стресором, що примушує його зайняти оборонну поведінкову позицію. Дана реакція названа Р.Лазарусом «періодом шоку», коли індивід нагромаджує силу для майбутнього. Наступний етап – «захисне відсмикування» (protective withdrawal) – може бути як сприяючим адаптації, так і ускладнюючим її. Метою адаптивної поведінки в даному випадку є пошук оптимального рішення, прийнятного в даній стресовій ситуації. Воно спрямоване не лише на те, щоб впоратися з конкретною ситуацією, що тривожить, але також може забезпечити індивідові заслужене відчуття успіху, перемоги і підготувати його до подібних ситуацій в майбутньому. Така модель поведінки є біологічно закріпленою. Неадаптивна поведінка, у свою чергу, теж виконує захисну функцію, проте часто не знижує тривогу і не є ефективною для використання в майбутньому. Прикладом дезадаптивних моделей опанування може бути як відкладання вирішення проблеми з дня надінь або заперечення її наявності, так і більш дезадаптивні і навіть деструктивні способи опанування, наприклад, зловживання алкоголем .

Існує безліч класифікацій копінг-поведінки. Р.Лазарус і С.Фолкман виділили проблемно-фокусований стиль копінгу (людина безпосередньо звертається до важкої, стресової ситуації щоб вирішити її) і емоційно-фокусований стиль(людина прагне приглушити або мінімізувати свій емоційний стан, викликаний стресовою ситуацією, не звертаючись до самої ситуації).

Дослідники І.М.Грановська і Р.М.Нікольська умовно ділять копінг-стратегії на три групи: [27]

- поведінка – різні поведінкові стратегії зняття вогнища напруження, обумовленого зовнішніми і внутрішніми чинниками;

- емоційна переробка – емоційна розрядка з метою зняття вогнища напруження або з метою пошуку соціальної підтримки;

- пізнання – стратегії, що дозволяють нейтралізувати напруженість  
стресу через зміну суб'єктивної оцінки ситуації і відповідну зміну рівня її контролю.

Основна критика даної класифікації може стосуватися деякої «відірваності» від реальності у зв'язку з частковим ігноруванням значущості соціального копінгу, побічно включеного в емоційну переробку, оскільки саме міцні соціальні зв'язки є найважливішим джерелом підтримки у важких життєвих ситуаціях.

Багато дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Використання неконструктивного копінгу зазвичай лише підсилює стрес, а негативні наслідки можуть привести до виникнення проблем на роботі, в сім'ї. Тривале використання неадаптивних копінг-стратегій може негативно відбиватися на поведінці і стані здоров'я індивіда. Конструктивні ж стратегії сприяють адаптації і ведуть до позитивних результатів, зростання і досягнення успіху. Конструктивні способи опанування включають: досягнення мети своїми силами, звернення по допомогу до інших людей, включених в дану ситуацію або досвіду вирішення подібних проблем у минулому, ретельне обдумування причин проблеми і різних шляхів її вирішення, переосмислення проблемної ситуації, зміни в собі самому – в системі звичних стереотипів і настанов. До неконструктивних копінг-стратегій відносяться різні способи психологічного захисту, пасивність і уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції).

Копінг є індивідуальним способом взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості цих непростих обставин в теперішн­ьому житті людини і її реальних можливостей, ресурсів. Копінг передбачає спробу (як поведінкову, так і когнітивну, й емоційну) подолати специфічні зовнішні і внутрішні ви­моги, які переживаються як сильне напруження і нібито перевищують наявні ресурси.

Активні спираються лише на себе і віддають перевагу конструктивно-перетворю­вальним стратегіям подолання труднощів. Вони вважають, що завжди контролюють роз­виток ситуації, а якщо й не контролюють, то це – тимчасове явище. Ці реалісти та оптимісти, як правило, не готові до неминучих втрат, їм не вистачає гнучкості і спонтан­ності в несподіваних життєвих обставинах. Пасивний тип не вважає себе здатним само­стійно змінювати або контролювати дійсність. Для таких людей навколишній світ завжди несподіваний, і це не вимагає від них якихось додаткових зусиль. Їхня самооцінка не дуже висока, а світоснрийняття радше песимістичне, але вони можуть проявити таку необхідну інколи здатність „плити за течією", приймаючи те, що приносить плин життя. І така ні­бито неконструктивна позиція у певних обставинах теж дає змогу розкрити у собі нові ре­сурси.

Механізми подолання людина використовує свідомо й цілеспрямовано, а сам стиль копінгу закладається досить рано, за деякими даними ще у підлітковому віці. Західні до­слідники вважають зв'язок між дорослішанням та конінг-поведінкою дуже складним. Важко сказати, що дорослішання завжди краще допомагає справлятися зі стресами та жит­тєвими складностями.

* 1. **Сучасні дослідження ресурсів опанування**

Опанування важкими життєвими ситуаціями вимагає від людини напруження сил і реалізації власних можливостей на більш високому рівні. Ресурси – це все те, що людина використовує для вирішення важкої ситуації. Само поняття «опанування» інтерпретується деякими авторами як процес управління ресурсами. Передбачається, що процес опанування є, по суті, процесом мобілізації особистісних ресурсів, ресурсів середовища і процес їх використання. Безперечним є те, що навіть проста наявність ресурсів у індивіда створює його реальний потенціал для опанування.

Є наступні види ресурсів опанувальної поведінки у важких ситуаціях: фізичні (здоров'я, витривалість і т.ін.), особистісні (самооцінка, локус контролю, мораль, переконання і т.ін.), соціальні (комплекс взаємин і взаємозв'язків між людьми, здатний мобілізувати або забезпечити допомогу при опануванні важкими ситуаціями) і матеріальні ресурси (гроші, устаткування і т.ін.) [6].

Вивченню ресурсів опанувальної поведінки присвячено багато дослідницьких робіт, пов'язаних з визначенням джерел і характеристик ресурсів, їх формування та впливами на вибір, вживання і ефективність стратегій поведінки. Так, наприклад, М. Zeinder, A. Hammer розробили власну класифікацію джерел ресурсів подолання важких життєвих ситуацій, «підживлюючих» дії людини у важкий період. Це сфери: 1) пізнання і уявлень, 2) відчуттів, 3) стосунків з людьми, 4) духовності і 5) фізичного буття. Ефективність звернення до тієї або інший сфери обумовлена, на думку авторів, змістом важкої ситуації.

Розуміння поведінки людини, причин його успіху і невдач, життєво важливих проблем особистості неможливе без врахування особливостей Я-концепції, центрального особистісного утворення, яке розглядається як динамічна система усвідомлення і оцінки людиною себе, своїх можливостей і особливостей. Я-концепція, сприяючи досягненню внутрішньої узгодженості особистості, є активним регулювальником поведінки, важливим чинником в інтерпретації досвіду і джерелом очікувань майбутніх досягнень. Вочевидь, що ефективне регулювання людиною своєї діяльності і стосунків безпосередньо пов'язане з відносною стійкістю уявлень про себе, як про людину, здатну стати активним суб'єктом свого життєвого світу. Тому, в руслі проблем опанувальної поведінки особливо значимий розгляд Я-концепції як упевненості людини в своїх здібностях впоратися з важкими ситуаціями [8].

Взаємозв'язок між особливостями Я-концепції і опанувальною поведінкою вивчався неодноразово. У дослідженнях встановлено, що особистості з позитивною Я-концепцією отримують задоволення від відчуття контролю над обставинами і мають низький рівень тривожності; коли вони діють, то упевнені в своїй здатності контролювати ситуацію; частіше вибирають активні стратегії, ніж стратегії уникнення*;* вони менш уразливі до стресових впливів і менш чутливі до думок про них з боку оточуючих; частіше проявляють тенденцію до досягнення успіху; мають вищий рівень саморегуляції, що дозволяє їм контролювати емоції і імпульсивні дії у важких ситуаціях; частіше використовують і надають соціальну підтримку і т.ін.

Характеристики Я-концепції і опанувальної поведінки взаємно впливають один на одного. Цей вплив комплексний і включає зворотний зв'язок від багатьох попередніх успішних або неуспішних спроб опанування.

У руслі проблем опанування особливо значимий розгляд інтернальності/екстернальності локусу контролю як різних переконань людини в своїй здатності контролювати і впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими ситуаціями життя. Інтернальний локус контролю пов'язаний з відчуттям людини своєї сили, гідності, відповідальності за те, що відбувається, з власною самоповагою і самостійністю особистості й робить регулюючий вплив на багато важливих аспектів поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Відчуття відповідальності за свої вчинки, що характеризує людей з інтернальнальним локусом контролю, є, перш за все, зверненість потреб до самого себе і зумовлює готовність до подолання труднощів незалежно від оцінок і впливів тих, хто оточує, здатність чітко оцінювати свої можливості і недоліки у вирішені конкретної важкої ситуації [2].

Експериментально встановлено, що інтернальна орієнтація дозволяє людині проводити адекватну оцінку важкої ситуації, вибирати залежно від умов ситуації активні стратегії подолання, визначати вид і об'єм необхідної соціальної підтримки.

Люди з інтернальним локусом контролю менш схильні вибирати стратегію уникнення, частіше концентруються на рішенні задачі, що у свою чергу сприяє зміцненню їх емоційного благополуччя і впевненості в своїх силах впливати на майбутні важкі ситуації.

Проведені дослідження в рамках концепції опанувальної поведінки показали, що низький рівень емпатії сприяє формуванню пасивної поведінки, спрямованої на самоізоляцію, знижує здібність до співпраці і збереження позитивної мотивації по відношенню до інших людей і до себе.

Тісно пов'язана з емпатією тенденція до афіліації в поведінці виявляється в товариськості, в прагненні співробітничати з іншими людьми, знаходитися разом з ними. Це спонукає обидві сторони до взаємодії і відчувається ними як щось здатне підтримувати відчуття власної цінності.

Експериментально встановлено, що низькі афіліативні здібності людини знижують ефективність соціальної підтримки. Афіліатівна потреба є інструментом орієнтації в міжособистісних контактах і регулює емоційну, інформаційну і матеріальну соціальну підтримку шляхом побудови більш ефективних взаємин. Встановлено також, що низький рівень афіліації сприяє реагуванню на важкі ситуації прямою редукцією емоційної напруженості, використанню стратегії уникнення, перешкоджає вживанню стратегії пошуку соціальної підтримки, впливає на формування низької самооцінки.

Відзначимо, що при обговоренні особистісних характеристик, які розглядаються як внутрішні ресурси опанування, виразно прослідковується взаємозв'язок між ними, що дозволяє виділити різні типи особистості, інтерпретації важких ситуацій і використання тих або інших стратегій опанування, що відрізняються своєю специфікою. Існує декілька спроб дослідників виділити особливо особистісні диспозиції, що характеризують різну здатність людини протистояти життєвим труднощам, тобто так звану «психологічну стійкість».

На думку М. Тишкової, психологічна стійкість залежить від типу нервової системи, від досвіду особистості, отриманого в тому середовищі, де вона розвивалася, від вироблених раніше навиків поведінки, а також рівня розвитку пізнавальних структур. Очевидно те, що психологічна стійкість як особистісна освіта формується одночасно з розвитком людини, і витоки його формування відносяться до ранніх етапів онтогенезу.

* 1. **Особистісні і ситуаційні детермінанти копінг-поведінки**

Існує кілька підходів до вивчення факторів, що обумовлюють вибір певних стратегій і стилів копінга у важких життєвих ситуаціях і при стресі. У роботах багатьох вчених виділяються групи таких чинників.

Як зазначає С.К. Нартова-Бочавер, копінг-поведінка є змінною, яка залежить, по-перше, від особистісних особливостей суб'єкта (іноді говорять про особистісні ресурси копінга), по-друге, від особливостей реальної ситуації. Таким чином, в роботі С.К. Нартова-Бочавер виділено дві основні групи детермінант копінг-поведінки: особистісні і ситуаційні детермінанти. Також відзначені і додаткові: вікові, тендерні та соціокультурні характеристики, які, на наш погляд, можна об'єднати в групу соціально-демографічних детермінант копінг-поведінки.

Багато авторів відзначають, що специфіка вибору певних стратегій і стилів копінг-поведінки у важких життєвих ситуаціях і при стресі залежать від типу та індивідуальних особливостей особистості. У роботі Т.Л. Крюкової виділені фактори вибору суб'єктом певних стратегій і стилів копінг-поведінки. Такими, на думку автора, є наступні: структурний, динамічний, екологічний та регулятивний фактори. Структурний фактор опанувальної поведінки «представляє співвідношення особистісних рис, якостей, які є суб'єктними, тобто задають людині вибір стратегій і стилю поведінки у важкій життєвій ситуації». Динамічний фактор включає «особливості процесу опанування в конкретній ситуації та ситуації, що змінюється, володіє певним рівнем стресогенності для суб'єкта, що оцінюється ним самостійно». Екологічний фактор (соціокультурний і соціально-психологічний – інтерсуб'єктний) розглядається автором, як «затребуваність інтеріндивідуальних соціально-психологічних якостей суб'єкта, тобто деяких особливостей його міжособистісних відносин і соціальної взаємодії». До таких факторів належать особливості міжкультурних і гендерних відмінностей, установки, рольові позиції, включеність у систему соціальних відносин і соціальної підтримки. Регулятивний чинник «проявляється в тому, що опанувальна поведінка не тільки розвивається і встановлюється у суб'єкта, але її можна спрямовано розвивати і формувати». Автор розглядає «фасилітації розвитку опанування і навчання йому як придбання адаптивних копінг-стратегій або життєвих навичок з метою підвищення психосоціальної компетентності суб'єкта».

З визначень випливає, що вплив особливостей ситуації залежить, по-перше, від об'єктивних характеристик ситуації, і, по-друге, від того, як інтерпретує суб'єкт ситуацію, в якій він опинився. Таким чином, оцінка особистістю ситуації, визначення рівня загрози, бажаності-небажаності ситуації, значущість даної ситуації, її суб'єктивна інтерпретація впливає на вибір стратегій і стилів копінга у важкій життєвій ситуації.

Вивчаючи особливості копінг-поведінки людей у важких життєвих ситуаціях, дослідники прийшли до висновку про те, що різні люди, що потрапили в одну і ту ж ситуацію, оцінюють її по-різному і, як наслідок, вибирають різні стратегії опанування. Ряд дослідників вважають, що в основі даних відмінностей лежать особистісні особливості людини, які виступають в якості особистісних детермінант копінга. Такий підхід до природи процесу копінга називається особистісним.

Традиції особистісного підходу в західній психології йдуть від теорії рис та психодинамічної теорії, згідно з якими поведінка людини обумовлена особистісними особливостями і властивостями.

Особистісний підхід у дослідження копінга широко представлений і у вітчизняній психології.

На думку Л.І. Анциферова, «особистість ... виступає як «медіатор» подій, що піддає їх психічній переробці, перш ніж вибрати відповідний тип стратегії опанування з ними». При цьому існують особистісні характеристики, які можуть, як сприяти, так і перешкоджати подоланню стресових ситуацій.

Внутрішні (особистісні) чинники відіграють провідну роль і у визначені «типу критичної ситуації», при цьому людина не просто «зумовлює» ситуацію а «визначає себе в цій ситуації».

На основі аналізу літератури нами було виділено основні особистісні детермінанти копінга.

Одним з центральних особистісних утворень, що впливають на вибір копінгу, є локус контролю особистості.

Інтернали відрізняються високим рівнем саморегуляції і здатні контролювати стресогенні впливи ситуації, вони беруть на себе відповідальність за свої дії і вчинки, на відміну від них, екстернали переносять відповідальність на обставини чи інших людей. Л.І. Анциферова відносить інтернали до активного типу особистості, здатних до конструктивних стратегій опанування, вони володіють достатнім ступенем стресостійкості і толерантності до негативної дії стресової ситуації [5].

У відношенні локусу контролю немає єдиної думки про його прямий зв'язок з ефективністю копінга. Так, наприклад, як інтернальний, так і екстернальний локус контролю можуть нівелювати стресогенні впливи, хоча інтернальний локус контролю сприяє більш високій адаптації. Тож питання про роль даної характеристики у виборі прийомів опанування залишається відкритим.

Особливості «Я-концепції» людини також грають важливу роль у процесі подолання.

Дослідження показали, що низька самооцінка пов'язана з пасивними стратегіями, що робить людину більш вразливою до стресорів і до відсутності можливостей подолати ситуацію, що склалася. Люди з низькою самооцінкою схильні оцінювати життєві події більш негативно і вважають за краще шукати емоційної підтримки. Люди з високою самооцінкою вдаються до проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, які направлені на розв'язання проблемної ситуації. Вони схильні планувати свої дії самостійно і не шукають підтримку з боку [5].

В.І. Голованівська відзначає, що зв'язок «Я-концепції» з вибором копінга залишається маловивченим. На її думку, «Я-концепція» є важливим фактором інтерпретації життєвого досвіду людини. На її основі будуються прогнози в майбутньому. Автор пише, що свою поведінку людина будує на основі «уявлень про свої потенційні можливості і прагнення ... якою вона може і хоче стати »[28].

На підставі експериментальних даних, автор виділила два типи людей: «ригідний» і «гнучкий». Ригідний тип характеризується домінуванням однієї-двох стратегій опанування. Такі люди пасивні у важкій ситуації, негативно оцінювали себе в таких умовах, демонструють уникнення. Гнучкий тип воліє ряд стратегій подолання (від 5 до 8), такі люди володіють комунікативною компетентністю, широким арсеналом умінь і навиків соціального спілкування, схильні нести свою відповідальність за те, що відбувається, емоційно стійкі, з високим рівнем рефлексії, властиві стратегії , сфокусовані на проблемі [28].

Важливу роль у процесі подолання грають особливості емоційної сфери особистості.

Від загального емоційного стану залежить інтерпретація ситуації та конкретні дії людини. Л.Г. Дика, А.В. Махнач вказують, що важливу роль грає характеристика нейротизму [49]. Л.А. Китаєв-Смик пише, що люди з тривогою як рисою характеру більш схильні до стресу, ніж люди, у яких тривожність виникає тільки в небезпечних ситуаціях (ситуаційна тривожність). При, ситуативній тривожності виникає суб'єктивне переживання напруги, занепокоєння, нервозність і т.ін. При особистісній тривожності людина схильна сприймати великий спектр ситуацій як небезпечних, загрозливих собі, своїй самооцінці і статусу [5]. Крім цього виявлена висока кореляція між високим рівнем тривожності і фокусом на емоціях при подоланні ситуації [5]. Т.А. Немчин висловлює думку, що при емоційній оцінці події спостерігаються прояви, властиві стану емоційного збудження. В.А. Бодров відзначає, що емоційна особистість в екстремальному середовищі проявляє «погіршення свого психічного статусу». У цілому можна говорити про те, що існує стійкий зв'язок між емоційністю, лабільністю, чутливістю і стійкістю особистості до екстремальних впливів.

Різними авторами підкреслюється значення інтелекту в процесі подолання.

Інтелект, на думку А.А. Бодалева, грає важливу роль в оцінці ситуації, точності прогнозу, оцінки наслідків, умінні планувати в умовах дефіциту часу [12].

У відношенні інтелектуальної сфери особистості немає однозначної думки про її вплив на процес подолання.

Т.А. Немчин пише про те, що при переважанні інтелектуально-когнітивних підструктур особистості в оцінці ситуації будуть домінувати явища психічного дискомфорту. З іншого боку А.О. Прохоров відмічає, що особи з високим інтелектом схильні до широкого репертуару прийомів саморегуляції своїх станів при дії психогенної ситуації. С.А. Хазова зазначає, що дані про прямий взаємозв'язок інтелекту і стратегій подолання не носять однозначний характер. Високий інтелект не сприяє високій адаптації, однак, як зауважує автор, якщо характеристиками інтелектуальної поведінки приймати «вміння вирішувати проблеми», тоді можлива позитивна кореляція.

Л.В. Виноградова у своїх роботах піднімає проблему інтелектуального контролю особистості в процесі опанування. На її думку, інтелектуальний контроль – це інтегральна характеристика, яка є ресурсом особистості і забезпечує ефективність регуляції поведінки і стійкість адаптації в емоційно-важких ситуаціях.

Крім перерахованих вище особистісних детермінант, виділяють оптимізм, віру в себе і свої сили, почуття власної повноцінності та значущості. Л.А. Анциферова відзначає також, що сором'язливість чи гордість можуть сприяти тому, що людина відмовляється від спроб пошуку допомоги з боку інших людей, навіть якщо дана стратегія копінга буде адекватна і допоможе впоратися з проблемою.

Л.Р. Правдіна вважає, що толерантність особистості, яка «полягає у здатності не тільки переносити екстраординарність ситуації без будь-якої шкоди для себе ... але і тенденцію долати ці ситуації » впливає на процес подолання і безпосередньо пов'язана з «адаптивним потенціалом особистості ». Високий рівень толерантності в свою чергу забезпечує такі характеристики як високо розвинений соціальний інтелект, інтернальний локус-контролю, позитивна самооцінка, диференційований і сформований «Я-образ», цілеспрямованість, задоволеність самореалізації, «сформованість суб'єктної позиції по відношенню до ситуації ».

І.А. Джідарьян відзначає зв'язок задоволеності життям, щастям, а також смисложиттєвих орієнтації зі стратегіями опанування. Наприклад, чим менше щаслива і задоволена людина, тим більше вона схильна до такої стратегії як «самоізоляція». Навпаки, щасливі і задоволені життям більшою мірою звертаються за порадою до близьких, ніж незадоволені, а також діляться емоційними переживаннями. У цілому «проблемно-вирішальні» стратегії пов'язані із загальним рівнем показника щастя [22].

Крім цього до особистісних детермінант можуть бути віднесені не тільки особистісні (психологічні) характеристики, а й вік, приналежність людини до групи, соціальні ролі, соціальна компетентність та ін.

Тож на сьогоднішній день не існує однозначних даних, підтверджуючих взаємозв'язок певних особистісних особливостей з тим або іншим типом копінга. У залежності від дослідження різних вікових і соціальних груп у різних соціальних ситуаціях існують свої закономірності прояву даного взаємозв'язку. Тим не менше, існують базові особистості детермінанти, які обумовлюють процес подолання, до яких відноситься: локус контролю, «Я-концепція» (самооцінка, рівень домагань, «Я-образ»), Крім цього підкреслюється значущість інтелектуальної, емоціональної, і вольової сфер особистості, а так само ряду особистісних рис.

Крім особистісних детермінант важливе значення в процесі подолання грають ситуаційні детермінанти.

Ситуаційний контекст копінга, а саме специфіка і особливості ситуації, з якими взаємодіє людина в процесі подолання, здатні впливати на процес опанування. Значення ситуаційних детермінант підкреслюється в ряді робіт. Врахування специфіки ситуації та основних її характеристик грає важливу роль в ситуаційному підході до копінгу.

А.Ф. Бурлачук і Є.Ю. Кожакова також вказують на необхідність вивчення особистості в контексті ситуації, в якій дана-особистість живе і розвивається, при цьому в ряді випадків «особливості ситуації ... більшою мірою детермінують поведінку, ніж диспозиції суб'єкта ».

Стресова ситуація робить на особистість значний вплив, вона здатна впливати на динаміку соціально-психологічних характеристик особистості, сприяти появі нових особистісних утворень, таких як зміна ставлення до людей, поява свідомості життя, а також появі і реалізації нових цінностей.

Одним з основних методологічно важливих положень при досліджені копінга, яке має значення в даній роботі, пов'язане з проблемою об'єктивної і суб'єктивної оцінки ситуації людиною.

На думку Л.І. Анциферова, поведінка багато в чому детермінована не об'єктивно заданою ситуацією, а її суб'єктивною оцінкою і сприйняттям, однак не можна враховувати і об'єктивні показники ситуації, які відображаються в суб'єктивній репрезентації індивіда.

Аналіз літератури показав, що існують основні характеристики ситуації, які лежать в основі параметрів оцінки, здатні вплинути на процес подолання. Однією з таких змінних є характеристика прогнозу.

Прогнозованість події означає те, наскільки людина здатна спрогнозувати динаміку, розвиток ситуації. Відсутність можливості прогнозу веде до неможливості застосування планування своїх дій, а також до зростання «невизначеності» ситуації для людини. На думку В.А. Бодрова, подія може бути непередбачувана і занадто складна, що не дозволить людині адаптувати до нього свою «когнітивну схему». Невизначеність ситуації також веде до відчуття безпорадності і до зростання стресових реакцій. X. Хекхаузен пише, що «чим сильніше змінюється ситуація, тим менш однорідною стає поведінка». Ефективною стратегією, на думку В.А. Бодрова, в даному випадку є пошук інформації про дану ситуацію або проблему. У свою чергу, стабільність ситуації веде до типового поводження в ній. [30]

Наступною ситуаційною детермінантою, що виділяється різними авторами, є ступінь стресогенності події (або сила стресової дії) на особистість. Л. А. Китаєв-Смик зазначає, що суб'єктивна оцінка небезпеки важлива для цілісності суб'єкта, а саме його фізичної цілісності та цілісності соціального статусу. При цьому сила стресового впливу є «системоутворюючим чинником», який має вплив на процес подолання.

Тривалість стресового впливу або його тривалість також можуть впливати на процес подолання. К. Муздибаєв відзначає, що ситуації бувають хронічними і можуть мати кумулятивний ефект.

Таким чином, основними ситуаційними детермінантами копінга є: сила стресового впливу, прогнозованість ситуації, контрольованість, значимість, несподіванка, тривалість і складність подолання.

В основі диспозиційного напрямку у вивченні особистості лежать дві загальні ідеї. Перша полягає в тому, що люди володіють широким набором схильностей реагувати певним чином у різних ситуаціях (тобто рис особистості). Це означає, що люди демонструють певну сталість у своїх вчинках, думках і емоціях, незалежно від перебігу часу, подій і життєвого досвіду. Насправді, суть особистості визначається тими схильностями, які люди проносять через все життя, що належать їм та невід'ємні від них. Друга основна ідея диспозиційного напрямку пов'язана з тією обставиною, що немає двох людей, в точності схожих один на одного. Дійсно, кожне теоретичне направлення у персонології, щоб залишатися життєздатним на ринку психологічної науки, в тій чи іншій мірі має розглядати проблему відмінностей між індивідами.

Багато персонологів надавали особливого значення трактування особистості у світлі схильностей до чого-небудь або тенденцій, властивих даному індивіду. Один з найбільш впливових прихильників диспозиційного напрямку – Гордон Олпорт – вважав, що кожна особистість унікальна і що її унікальність найкращим чином може бути зрозуміла через визначення конкретних рис особистості. Акцентування Олпортом унікальності особистості є, проте, лише однією стороною його теоретичної позиції. Велика увага приділяється і тому, яким чином на поведінку людини впливають когнітивні і мотиваційні процеси. Більше того, теорія Олпорта є з'єднанням гуманістичних і індивідуальних підходів до вивчення людської поведінки. Гуманістичність проявляється у спробі виявити всі аспекти людської істоти, включаючи можливості особистісного зростання, подолання себе і самоздійснення. Індивідуальний підхід відображається в прагненні Олпорта зрозуміти і передбачити розвиток реальної, конкретної особистості. Олпорта можна значною мірою охарактеризувати як еклектичного теоретика, що поєднує поняття з області філософії, релігії, літератури та соціології; ці уявлення включені в опис багатства і складності людської особистості. Відмінною рисою теоретичної орієнтації Олпорта є його переконаність у тому, що поведінка людини завжди є результатом тієї чи іншої конфігурації особистісних якостей.

Деякі інші персонологи також взяли участь у вирішенні проблеми побудови вичерпних схем визначення та вимірювання основних рис, які формують ядро особистості. Найбільш наочно це виявилося у концептуальних та емпіричних підходах Ганса Айзенка і Реймонда Кеттела. Використовуючи складну психометричну техніку, відому як факторний аналіз, ці теоретики намагалися показати, як базисна структура якостей особистості впливає на спостережувані поведінкові реакції індивідуума. Для Айзенка в особистості надзвичайно важливі два основних параметри: інтроверсія - екстраверсія і стабільність - нейротизм. Третій параметр, який називається психотизм - сила Над-Я, Айзенк також розглядає як основний параметр в структурі особистості. Кеттел, на відміну від Айзенка, стверджує, що структуру особистості визначають принаймні 16 основних рис. Він вважає також, що для передбачення поведінки можна виводити рівняння, ґрунтуючись на точних вимірах тих особистісних особливостей, які релевантні даній ситуації. Кеттел і Айзенк дотримуються наукового підходу в побудові моделі людської поведінки. Далі в цьому розділі будуть розглянуті характерні особливості їх теорій.

Згідно Олпорту, риси особистості не пов'язані з невеликим числом специфічних стимулів або реакцій; вони є генералізованими і стійкими. Забезпечуючи подібність відповідей на численні стимули, риси особистості надають значну сталість поведінки. Риса особистості – це те, що обумовлює постійні, стійкі, типові для різноманітних рівнозначних ситуацій особливості нашої поведінки. Це життєво важлива складова нашої "особистісної структури". У той же самий час риси особистості можуть бути і визначальними в малюнку поведінки людини. Наприклад, домінування як особистісна особливість може проявлятися лише тоді, коли людина перебуває у присутності значущих інших: зі своїми дітьми, з чоловіком або близьким знайомим. У кожному випадку він негайно стає лідером. Однак риса домінування не активується в ситуації, коли ця людина знаходить десятидоларову купюру на порозі приятельського будинку. Подібний стимул викличе швидше прояв чесності (або, навпаки, нечесності), але не домінантності. Таким чином, Олпорт визнає, що індивідуальні особливості зміцнюються в соціальних ситуаціях, і додає: "Будь-яка теорія, яка розглядає особистість як щось стабільне, фіксоване, незмінне, невірна".

На відміну від ідеографічного вивчення рис по Олпорту, істотно інший напрямок у психології рис особистості відкривається завдяки статистичному методу, відомому як факторний аналіз. Теоретики, які використовують факторний аналіз, вважають, що основні аспекти особистості є загальними для всіх; тобто основні елементи, з яких формується структура особистості, універсальні. Прихильники застосування факторного аналізу для вивчення рис також вважають, що люди володіють стійкою схильністю реагувати певним чином і що основні параметри особистості мають ієрархічно впорядковану структуру. Ключова особливість даного підходу до вивчення особистості полягає в кількісному вимірі рис особистості. Видатними представниками цього кількісного наукового методу є Реймонд Кеттел і Ганс Айзенк.

Теорія Кеттела прагне пояснити складні взаємодії між системою особистості і більш об'ємною соціокультурною матрицею функціонуючого організму. Він переконаний в тому, що адекватна теорія особистості повинна враховувати численні риси, складові індивідуальності, ступінь обумовленості цих рис спадковістю і впливом навколишнього середовища, а також те, яким чином генетичні фактори і фактори навколишнього середовища взаємодіють між собою, впливаючи тим самим на поведінку. Він стверджує, що адекватна теорія функціонування та розвитку особистості повинна неодмінно будуватися на суворих методах дослідження і точних вимірах. Його улюбленими методами вивчення особистості є мультиваріатівна статистика та факторний аналіз.

Згідно Кеттела, особистість – це те, що дозволяє нам пророчити поводження людини в даній ситуації. Будучи прихильником математичного аналізу особистості, він дотримувався думки, що прогноз поведінки може бути здійснений за допомогою рівняння специфікації. Головна формула, яка використовується Кеттелом для передбачення поведінки з певним ступенем точності, має такий вигляд: *R = f (S, Р)*

Тут сказано, що природа специфічної відповідної реакції людини (R), яка означає, що він робить, чи думає, чи висловлює словами, є якась невизначена функція (f) від стимулюючої ситуації (S) в конкретний момент часу і від структури особистості (P). Рівняння специфікації показує, що характерна реакція на будь-яку ситуацію представляє собою функцію від комбінації всіх рис, які є значущими для даної ситуації; причому кожна риса взаємодіє з ситуаційними чинниками, які можуть впливати на неї.

Кеттел визнає, як важко передбачити поведінку якої-небудь людини в даній ситуації. Щоб підвищити точність передбачення, персонолог повинен розглядати не тільки ті риси, якими володіє особистість, але також і не пов'язані з рисами змінні, такі як настрій людини в даний момент і конкретні соціальні ролі, необхідні ситуацією. Більше того, необхідно зважувати кожну рису з точки зору її значущості в ситуації, що розглядається. Наприклад, якщо б людина опинилася в емоційно збудливою ситуації, тоді в прогнозі його відповідної реакції найбільшу вагу слід було б приписати таку рису, як тривожність. Тому рівняння R = f (S, P) представляє спрощений екстракт теорії Кеттела про якості особистості. Однак з пізнавальної точки зору не можна забувати, що ця головна формула підтверджує переконаність Кеттела в тому, що поведінку людини можна визначити і передбачити.

Теорія типів особистості Айзенка також ґрунтується на факторному аналізі. Його ієрархічна модель структури особистості включає типи, риси особистості, звичні реакції і специфічні реакції. Типи являють собою континууми, на яких між двома крайніми полюсами розташовуються характеристики індивідів. Айзенк підкреслює, що типи особистості не є дискретними і що більшість людей не підпадає під крайні категорії.   
На відміну від Кеттела, Айзенк бачить лише два головних типи (суперриси), що лежать в основі структури особистості: інтроверсія-екстраверсія і стабільність-нейротизм. Розглянуто явні особливості поведінки, які є результатом комбінацій цих двох типів. Наприклад, люди, які є одночасно інтровертами і стабільними, мають тенденцію контролювати свої вчинки, в той час як екстраверти, що відрізняються стабільністю, схильні поводитися безтурботно. Айзенк стверджує, що індивідуальні відмінності за цими двома суперрисами, точно так само, як і третій чинник, так званий психотизм - сила Над-Я, тісно пов'язані з нейрофізіологічними особливостями людського організму. Айзенк надає генетичному фундаменту рис особистості набагато більшого значення, ніж Кеттел.

Отже, в результаті теоретичного аналізу було виявлено, що ресурси і критерії ефективності опанування вимагають особистісних і зовнішніх копінг-ресурсів. Зокрема, до особистісних ресурсів належать особливості Я-концепції, локус контролю, комплекс комунікативних здібностей і рівень когнітивного розвитку.

Копінг-поведінка є змінною, яка залежить, по-перше, від особистісних особливостей суб’єкта (іноді говорять про особистісні ресурси копінга), по-друге, від особливостей реальної ситуації. Таким чином, виділено дві основні групи детермінант копінг-поведінки: особистісні і ситуаційні детермінанти. Також відзначені і додаткові: вікові, гендерні та соціокультурні характеристики, які, на наш погляд, можна об’єднати в групу соціально-демографічних детермінант копінг-поведінки.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ДЕТЕРМІНАНТ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**

**2.1. Методичний апарат дослідження опанувальної поведінки та якостей особистості**

Для нашого дослідження ми вибрали методики, які дозволяють ефективно дослідити стратегії поведінки у стресових ситуаціях, а також як впливають якості особистості на вибір копінг-стратегій.

Методика багатовимірного вимірювання копінга CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) у нашому перекладі - "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях" або скорочено КПСС, була розроблена одним з провідних канадських фахівців у сфері психології здоров'я і клінічної психології Норманом С. Ендлером в співавторстві з Джеймсом А. Паркером в 1990 році. Вона призначена для досліджуваних старше 18 років і складається з 48 тверджень, які групуються в три (по 16 тверджень) або п’ять шкал. Вважається, що опитувальник надійно вимірює три основні стилі опанувальної поведінки: стиль, орієнтований на рішення задачі, проблеми (проблемно-орієнтований стиль), емоційно-орієнтований стиль і копінг, орієнтований на уникнення. Третій стиль має дві субшкали, що діагностують субстилі: уникнення і соціальне уникнення.

Факторний аналіз показав, що опитувальник КПСС володіє достатньо сильною внутрішньою структурою, розділяючи 48 питань-стратегій на три виразно виражені копінг-стилі, повністю співпадаючих з авторською версією.

Дана методика диференціює людей з визначеними і достатньо стійкими стилями копінг-поведінки на різноманітних вибірках. Вона може успішно застосовуватися для діагностики подолання у дорослих людей старше 18 р. [11].

У 1999-2002 роках був адаптований опитувальник - ACS*-*Adolescent Coping Scale (Юнацька копінг-шкала або ЮКШ), створений австралійськими психологами з університету в Мельбурні. Дослідники опанувальної поведінки встановили, що індивідуальний вибір копінг-стратегій нерідко буває послідовним і незалежним від природи стресової ситуації, утворюючи стилі опанувальної поведінки. З іншого боку, деякі специфічні стресові ситуації можуть обумовлювати опанувальну поведінку індивіда, визначаючи його особливу динаміку. Результати інших досліджень показують, що копінг як процес може змінюватися подібно до емоцій, а його своєрідність може мати гнучкість, що «зміщується». Саме тому опитувальник ACS– Юнацька копінг-шкала (далі - ЮКШ) має дві форми, загальну і спеціальну, що складаються з 80 питань.

79 тверджень опитувальника утворюють 18 шкал або копінг-стратегій, які молоді люди використовують, коли в їх житті відбуваються різні неприємні події, виникають напруга і неспокій. Останнє, 80-е питання, залишається відкритим і пропонує респонденту описати, що ще він робить в напруженій, тривожній і неприємній ситуації. Отримані відповіді про самостійно вибрані способи поведінки у важкій ситуації аналізуються окремо. Загальна форма ЮКШ з’ясовує, як індивід справляється з неспокоєм і труднощами взагалі (зазвичай). Спеціальна форма ЮКШ віднесена до конкретної важкої ситуації, що викликає неспокій, названий самим респондентом; ця ситуація також може бути задана і дослідником (наприклад, ситуація іспиту).

Методика ЮКШ припускає проведення тестування і ретестування через 10-14 днів після тестування. Оцінка вираження опанувальної поведінки ведеться за п’ятибальною шкалою Лайкерта (від 1 - "ніколи не роблю цього" до 5 - "роблю, поступаю так часто"). Таким чином, процедура опитування проходить в два етапи, розділених в часі: робота із загальною формою ЮКШ, робота із спеціальною формою ЮКШ [11].

Представлені у вісімнадцяти шкалах стратегії утворюють три стилі опанувальної поведінки: 1) продуктивний (стратегії: вирішення проблеми, робота, досягнення, духовність, позитивний фокус); 2) непродуктивний (стратегії: ігнорування, відхід в себе, диво, розрядка, самозвинувачення, неспокій, неопанування, відволікання, активний відпочинок) і проміжний 3) соціальний (стратегії: соціальна підтримка, друзі, приналежність, суспільні дії, професійна допомога). Останній найчастіше відноситься до продуктивного стилю.

Адаптована Юнацька копінг-шкала має ряд безперечних переваг. Це, перш за все, її функціональна діагностична цінність у зв'язку з тим, що вона ідентифікує дуже велику кількість копінг-стратегій, значно краще, ніж будь-які інші методики. Спосіб обробки дозволяє створювати індивідуальний або груповий профіль опанувальної поведінки як наочний результат наявного стилю подолання. Питання шкали діють також як своєрідні когнітивні підказки для молодих людей, що дозволяють їм краще рефлексувати, осмислювати власну опанувальну/неопанувальну поведінку у важких ситуаціях. Індивідуальний профіль стратегій, що отримується в результаті обробки, може бути використаний при консультуванні, допомогти молодим людям краще усвідомити, які стратегії їм дійсно варто розвивати, а від яких відмовитися. Це може, у свою чергу, привести до змін в реальній соціальній поведінці в напрямі, що визначається самим суб’єктом. Груповий профіль стратегій показує вибір опанувальної поведінки окремими групами досліджуваних.

Методика представляє цінність для дослідника, що включає її в набір психодіагностичного інструментарію для роботи з віковими проблемами юнацького віку, і психолога-консультанта, що працює з нормативними труднощами (стресорами) молодих людей.

Опитувальник Кеттелла є одним з найбільш поширених анкетних методів оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості. Він розроблений під керівництвом Р.Б. Кеттелла і призначений для написання широкої сфери індивідуально-особистісних відносин.

Відмінною рисою даного опитувальника є його орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних рис) особистості. Дану їх якість було виявлено за допомогою факторного аналізу з найбільшого числа поверхневих рис особистості, виділених Кеттеллом. Кожен фактор утворює кілька поверхневих рис, об'єднаних навколо однієї центральної риси.

Існує 4 форми опитувальника: А і В (187 запитань) і С і Д (105 питань). У нас найчастіше використовують форми А і С. Найбільшого поширення опитувальник отримав в медичній психології при діагностиці професійно важливих якостей, у спорті і наукових дослідженнях. Опитувальник Кеттела включає в себе всі види випробувань – і оцінку, і вирішення тесту, і ставлення до якогось явища.

На основі даних методик ми здійснили емпіричне дослідження, яке дало нам змогу визначити стилі та стратегії поведінки, які використовують студенти у стресових ситуаціях. А також дослідити якості особистості та їх вплив на вибір копінг-стратегій.

**2.2. Аналіз отриманих результатів**

Для того, щоб вивчити зв'язок індивідуально-психологічних особистісних характеристик суб’єктів з вибором певних копінг-стратегій, проаналізуємо результати дослідження.

За результатами методики ЮКШ показники дещо нижчі за нормативні (Хнорм=16,23) по шкалі «пошук соціальної підтримки» Хсер=15,85 (σ=3,0). Це може свідчити про те, що досліджувані не готові до прийняття чи надання соціальної підтримки. Та слід зазначити, що частіше соціальний стиль копінга трактують як такий, що відноситься до продуктивного, але тим не менш виділяють і окремий стиль в зв’язку з неоднозначною природою соціальної підтримки, яка лежить в його основі. Постійне звертання до інших як зовнішнім ресурсам говорить про соціальну залежність суб’єкта опанування.

Шкала «вирішення проблеми» Хсер=17,43 (σ=3,2) теж дає результат дещо нижчий за норму (Хнорм=18,93). Можливо причина таких низьких показників полягає у тому, що студенти ще не набули достатніх навичок ефективного вирішення проблем і тому частіше обирають інші, менш продуктивні стратегії поведінки.

За шкалою «робота, досягнення» Хсер=17,55 (σ=3,1) показники нижчі за норму (Хнор=18,24). Це дає нам змогу стверджувати, що при стресовій ситуації у респондентів знижується працездатність і вони менш схильні досягати хороших результатів, у тій справі, яку виконують.

Показники шкали «хвилювання» Хсер=17,00 (σ=3,8) є нижчими за норму (Хнор=17,85). Тому є підстави вважати, що у переважної більшості досліджуваних важка або стресова ситуація не викликає значного хвилювання.

По шкалі «неопанування» Хсер=11,23 (σ=2,7) показники вищі за норму (Хнорм=10,84), що дає можливість говорити про невміння певної частини досліджуваних соціальних працівників опановувати важкою ситуацією. Скоріше за все, вони взагалі не вважають за необхідне діяти, вирішувати ситуацію, що склалася.

Показники шкали «самозвинувачення» Хсер=11,80 (σ=3,3) є нижчим за норму (Хнорм=12,57). Тож можемо припустити, що досліджувані не схильні звинувачувати себе у тому, що не можуть вирішити ту чи іншу проблему, якось вплинути на її перебіг.

Досить вищими за норму (Хнорм=10,10) та (Хнорм=12,98) є показники по шкалах «духовність» Хсер=13,25 (σ=3,7) та «позитивний фокус» Хсер=13,58 (σ=2,5). Ці дані можуть свідчити, про те що у не контролюючих або недостатньо контролюючих ситуаціях досліджувані не можуть використати активні, проблемно-орієнтовні стратегії. В якості заміни, вони використовують пасивні позитивні стратегії «позитивний фокус» та «духовність».

Результати інших шкал, таких як «друзі» Хсер=16,98 (σ=3,6), «приналежність» Хсер=15,95 (σ=3,3), «чудо» Хсер=15,85 (σ=2,5), «розрядка» Хсер=10,70 (σ=2,7), «громадські дії» Хсер=7,33 (σ=3,5), «ігнорування» Хсер=9,03 (σ=1,9), «професійна допомога» Хсер=8,65 (σ=3,4), «відволікання» Хсер=9,63 (σ=2,2) та «активний відпочинок» Хсер=8,80 (σ=2,5) є наближеними до норми.

Порівняння емпірично отриманих даних з нормативними подані на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Результати дослідження за опитувальником ЮКШ**

Опитувальник КПСС виявив, що 35,7% соціальних працівників використовують проблемно-орієнтовний стиль. Тобто у стресовій ситуації вони намагаються вирішити проблему, шукають шляхи її вирішення.

55% респондентів притаманний емоційно-оріентовний стиль поведінки. Переважна більшість соціальних працівників (82%) використовують копінг орієнтований на уникнення. Половина досліджуваних (53%) використовує стиль відволікання.

Середнє значення для вибірки за шкалою проблемно-орієнтованого стилю становить Хсер=56,45 (σ=9,3). Середнє значення за шкалою емоційно-орієнтовного стилю складає Хсер=44,38 (σ=11,9). Середнє значення для вибірки за шкалою стилю уникнення складає Хсер=50,05 (σ=7,4). Середнє значення для вибірки за субшкалою «відволікання» становить Хсер=21,55 (σ=4,7) та за субшкалою «соціальне відволікання» Хсер=18,05 (σ=3,7).

Порівняння емпірично отриманих даних з нормативними подані на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Результати дослідження за опитувальником КПСС**

**(Копінг-поведінка у стресових ситуаціях)**

При детальному аналізі отриманих даних виділяються результати за шкалою «уникнення», значення яких набагато вище середнього. Це підтверджує припущення про бажання досліджуваних справляти вигляд, що або нічого не відбувається, або все вирішиться само собою, що підкреслюється відсутністю будь-яких активних дій. При цьому зазначимо, що це можливі інфантильні залишки юнацького періоду, коли особа в основному значно обмежена у вирішенні власних життєвих ситуацій. Про це свідчать завищені показники за субшкалою «відволікання» та «соціальне відволікання».

В результаті аналізу 16-факторного тесту Кеттела були отримані наступні результати: 47,5% досліджуваних є замкнутими, скептично налаштованими по відношенню до оточуючих, люблять бути на самоті, не мають близьких друзів, з якими можна було б бути відвертими. Це не сприяє вибору продуктивних стратегій поведінки, зокрема таких як «соціальна підтримка», «приналежність», «друзі».

У більшої половини респондентів, а саме 62,5% виражена низька толерантність по відношенню до фрустрації, у них досить мінливі інтереси, схильність до лабільності настрою. Спостерігається роздратування, втомлюваність. Тому вони важко знаходять адекватні способи вирішення проблемної ситуації. Це може призвести до формування дезадаптивних моделей опанування.

82,5% соціальних працівників часто виявляються залежними, беруть провину на себе, тривожаться, що можуть допустити якісь свої помилки. Їм притаманна тактичність, покірність, яка приводить майже до повної пасивності. Така поведінка призводить до того, що особистість дуже сильно концентрується на своїх переживаннях, довго обдумує свої дії і незначні проблеми, а це негативно впливає на продуктивність діяльності і на особистість в цілому.

77,5% досліджуваних характеризується обережністю, розсудливістю. Їм властива схильність все ускладнювати, спостерігається песимістичність у сприйнятті дійсності. Наявність таких якостей негативно впливає на вибір способів подолання стресу.

62,5% притаманна непостійність, на них великий вплив можуть здійснювати обставини і випадок. Вони не прикладають ніяких зусиль для того, щоб виконувати групові норми та вимоги. Також характеризуються гнучкими установками по відношенню до соціальних норм.

82,5% респондентів є сором’язливими, не впевненими у своїх силах, стриманими. Відрізняються підвищеною чутливістю до загрози. Такі люди є пасивними у важкій ситуації, негативно оцінюють себе у таких умовах, демонструють уникнення.

87,5% досліджуваних властива мужність, самовпевненість, розсудливість, реалістичність суджень, практичність. Це сприяє більш високій адаптації до стресогенних чинників.

У 7,5% розвинута уява, вони орієнтовані на свій внутрішній світ. Можна говорити про високий творчий потенціал. В зв’язку з цим, вони схильні висувати оригінальні ідеї відносно вирішення проблемних ситуацій і знижує ймовірність використання непродуктивних стратегій.

85% є залежними від групи, віддають перевагу працювати і приймати рішення разом з іншими людьми. Але при цьому дуже рідко проявляють ініціативу у прийнятті рішень. Як бачимо виявлені якості не сприяють вибору конструктивних стратегій поведінки і потребують корекції.



**Рис. 2.3. Результати дослідження за тестом Кеттелла**

З метою вивчення взаємозв’язку між шкалами був проведений кореляційний аналіз. Після проведення кореляційного аналізу за Кенделом, ми визначили, що на рівні значимості 0,01 та 0,05 взаємно корелюють між собою деякі шкали:

Шкала «самозвинувачення» корелює зі шкалою «радикалізм-консерватизм» (r=0,427). Це може означати, що при схильності з сумнівом відноситись до нових ідей, людина звинувачує себе у тій проблемній ситуації, що склалась. Їй притаманний інтернальний локус контролю.

Шкала «відволікання» корелює зі шкалою «чутливість - твердість» (r=0,409). Люди, які є самовпевненими, практичними, впевненими у своїх силах, часто не надають великого значення ситуації, що склалася і займаються справами непов’язаними із вирішенням проблеми.

Шкала «уникнення» корелює зі шкалами «сміливість-боязкість» (r=0,419), «довірливість-підозрілість» (r=0,478). Не впевнені у собі, стримані індивіди, що підозріло ставляться до інших, більше намагаються уникати важких ситуацій, менш схильні до застосування активних дій, спрямованих на їх вирішення.

Шкала «вирішення проблеми» корелює зі шкалами «хвилювання» (r=0,524), «духовність» (r=0,533), «позитивний фокус» (r=0,504). Тож, можемо говорити, що при вирішені проблеми конструктивними способами у досліджуваних спостерігаються певний рівень хвилювання. Також у вирішенні проблеми вони позитивно налаштовуються та вірять у допомогу вищих сил.

Шкала «хвилювання» корелює з «приналежність» (r=0,474), «вирішення задачі» (r=0,524), «емоції» (r=0,541). Це означає, що при вирішенні задачі поведінка особистості спрямована на регулювання психологічної напруженості, яка виникає у ситуації неуспіху і включає спроби самоконтролю та керування власним емоційним станом.

Шкала «друзі» корелює зі шкалою «приналежність» (r=0,505), тобто відчуваючи належність до певної соціальної групи, респонденти часто у стресовій ситуації розраховують на підтримку друзів, а також їх включення у вирішення проблемної для себе ситуації.

Шкала «неопанування» корелює зі шкалою «відхід у себе» (r=0,499). Це прямо характеризує неконструктивний стиль поведінки, коли у важкій ситуації, досліджувані закриваються у собі, стають мовчазними, майже не взаємодіють з іншими. Цим самим унеможливлюють успішне опанування ситуацією.

Шкала «відхід в себе» корелює з шкалою «духовність» (r=0,496). Особистість у важкій ситуації звертається до Бога за допомогою, проводить час у молитвах і тим самим закривається від інших, від їх підтримки і допомоги.

Шкала «духовність» корелює і шкалою «емоції» (r=0,554). Відвідуючи церкву, промовляючи молитви, особистість відчуває певні позитивні емоції, в неї підкріплюється віра у те, що в силу певних обставин, ситуація зміниться на краще. Це може як негативно, так і позитивно впливати на вибір допінг-стратегій.

Для того, щоб виявити ті шкали, які мають найбільші факторні навантаження ми застосували факторний аналіз, у якому використали результати трьох опитувальників, а саме: КПСС, ЮКШ, тест Кеттела. Для факторизації застосовано програмне забезпечення SPSS версії 15.0.

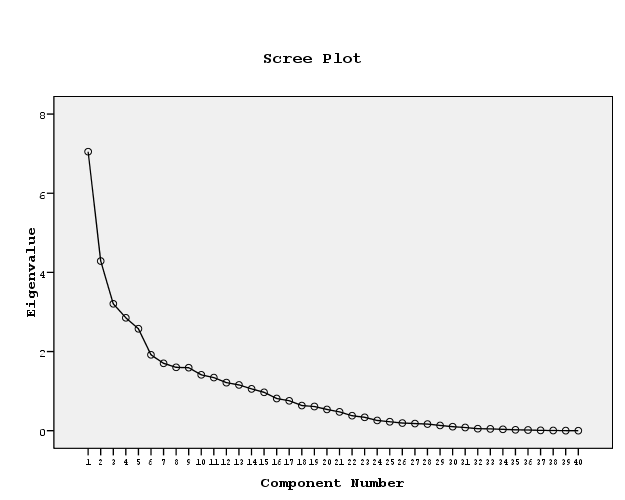
На основі графіку власних значень було отримано факторну матрицю (Таблиця 2.1). Прийнято залишати ті фактори, яким відповідають перші точки на графіку перед тим як крива стане пологою, хоча за критерієм Кеттела кількість факторів, які мають бути включені в аналіз, визначається значенням їх ваги більше за одиницю.

Аналіз графіка підтверджує, що найбільш прийнятними є 6 факторів, хоча значення більше одиниці мають 8 факторів, проте 6 з них є найбільш навантаженими.

**Таблиця 2.1**

**Факторна матриця**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Component | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | |
| ЮКШ\_соц\_під | 0,385112 | 0,253941 | -0,17203 | -0,18767 | 0,49030848 | | -0,12518 | |
| ЮКШ\_вир\_проб | 0,822958 | 0,100754 | -0,35281 | 0,187602 | -0,103267562 | | -0,02146 | |
| ЮКШ\_роб\_дос | 0,499229 | 0,455988 | 0,190277 | 0,096529 | -0,042925673 | | -0,1196 | |
| ЮКШ\_хвил | 0,712251 | -0,10437 | -0,10119 | -0,24102 | 0,010095758 | | -0,02274 | |
| ЮКШ\_друзі | 0,35975 | 0,617033 | -0,26584 | 0,227613 | 0,235846636 | | 0,308274 | |
| ЮКШ\_приналежн | 0,622387 | 0,349975 | -0,04572 | -0,02762 | 0,266863258 | | 0,025115 | |
| ЮКШ\_чудо | 0,543077 | -0,18347 | 0,289536 | 0,16219 | 0,211845857 | | 0,160232 | |
| ЮКШ\_неопанув | 0,195192 | -0,06856 | 0,675486 | -0,18937 | -0,119961145 | | -0,15527 | |
| ЮКШ\_розрядка | -0,09972 | 0,138911 | 0,387777 | -0,44949 | 0,267887608 | | 0,04558 | |
| ЮКШ\_гром\_дії | -0,16088 | 0,178815 | -0,02476 | -0,09123 | 0,47742634 | | 0,535932 | |
| ЮКШ\_ігнорування | 0,14648 | -0,03007 | 0,566482 | 0,214919 | 0,387451044 | | -0,06973 | |
| ЮКШ\_самозвинув | 0,565166 | -0,15032 | 0,387861 | -0,23181 | 0,015505583 | | 0,177212 | |
| ЮКШ\_відх\_всебе | 0,417582 | 0,131207 | 0,348662 | -0,18131 | 0,078234218 | | -0,46495 | |
| ЮКШ\_духовність | 0,713435 | 0,020294 | 0,166325 | -0,12164 | 0,069498266 | | -0,20011 | |
| ЮКШ\_поз\_фокус | 0,57345 | 0,127634 | 0,073247 | 0,305312 | 0,019877796 | | -0,09599 | |
| ЮКШ\_проф\_допомога | 0,139055 | 0,087894 | 0,073272 | -0,03334 | 0,31354181 | | 0,569573 | |
| ЮКШ\_відволікання | 0,081295 | 0,640452 | -0,13194 | 0,257921 | 0,1178077 | | -0,12095 | |
| ЮКШ\_акт\_відпоч | 0,264484 | 0,465373 | 0,33329 | 0,336559 | -0,118783026 | | -0,3453 | |
| КПСС\_вир\_зад | 0,744636 | 0,311899 | -0,08297 | 0,09809 | 0,042722544 | | 0,166212 | |
| КПСС\_емоц | 0,641634 | -0,12558 | 0,333666 | -0,44949 | 0,221709387 | | 0,167627 | |
| КПСС\_уник | 0,298726 | 0,68298 | 0,192082 | -0,06055 | 0,272321858 | | 0,343433 | |
| КПСС\_відволік | 0,197491 | 0,579477 | 0,435204 | -0,24602 | 0,324074664 | | 0,089298 | |
| КПСС\_соц\_відволік | 0,277618 | 0,512568 | -0,14944 | 0,066999 | 0,157076988 | | 0,442307 | |
| К\_замкн\_общит | -0,06455 | 0,047023 | 0,117909 | 0,059228 | -0,108720897 | | 0,603952 | |
| К\_інтелект | 0,019046 | -0,12375 | 0,632729 | -0,00849 | -0,044131563 | | 0,201517 | |
| К\_емоц\_стійк | -0,06314 | 0,479169 | -0,04528 | -0,0721 | -0,012832652 | | -0,02626 | |
| К\_підпорядк | 0,186805 | -0,13158 | 0,170873 | -0,52252 | 0,161732497 | | 0,02029 | |
| К\_стриманість | -0,08784 | -0,26702 | 0,162094 | -0,17565 | 0,270919129 | | 0,041824 | |
| К\_чутлив | 0,093248 | -0,55593 | 0,208007 | 0,232513 | 0,102310858 | | 0,048315 | |
| К\_сміливість | -0,39943 | -0,2819 | -0,01215 | 0,421021 | -0,044141384 | | 0,041356 | |
| К\_жорсткість | -0,17 | -0,45633 | 0,667062 | -0,05677 | 0,048102643 | | 0,081239 | |
| К\_довірливість | 0,078882 | 0,312295 | 0,009993 | 0,077509 | 0,73042923 | | 0,015722 | |
| К\_практичність | 0,154231 | -0,02397 | 0,011973 | 0,64334 | 0,132557173 | | -0,01461 | |
| К\_прямолін | -0,01275 | -0,06758 | 0,02653 | 0,581987 | 0,16475976 | | 0,381687 | |
| К\_впев\_в\_собі | 0,031295 | -0,12512 | 0,26519 | 0,375797 | 0,621368466 | | 0,03156 | |
| К\_консерват | -0,25162 | 0,034918 | -0,31406 | 0,522962 | 0,031711968 | | -0,09701 | |
| К\_конформізм | 0,024277 | -0,22018 | -0,01625 | 0,004297 | -0,175293552 | | 0,669762 | |
| К\_низ\_самоконтроль | 0,309155 | -0,18216 | -0,4239 | -0,10303 | 0,642680117 | | -0,06705 | |
| К\_напруженість | 0,080263 | -0,28299 | -0,33039 | -0,11386 | 0,033603151 | | 0,117239 | |
| К\_самооцінка | 0,047007 | 0,086337 | 0,317001 | 0,619291 | 0,00467454 | | 0,080582 | |
| Extraction Method: Principal Component Analysis.  Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization. | | | | | | | | |
| a | Rotation converged in 15 iterations. | | | | |  | |  | |



**Рис. 2.4. Графік власних значень отриманих факторів**

Даний метод дозволив нам зменшити кількість досліджуваних ознак для їх глибшого вивчення. Отриманий розподіл факторів був протлумачений нами, наступним чином:

1. Фактор «вирішення проблеми» (54,72% дисперсії) включає показники: «вирішення проблеми» (0,823), «хвилювання» (0,712), «приналежність» (0,622), «чудо» (0,543), «самозвинувачення» (0,565). Фактор характеризує бажання і спрямованість студента вирішувати ситуацію як за допомогою власних зусиль і ресурсів, так і за допомогою соціального оточення. При цьому враховуються параметри зовнішніх обставин та власні можливості і ресурси. Фактор включає зусилля, спрямовані на розуміння виниклої ситуації неуспіху, пошук оптимальної поведінки шляхом мобілізації особистісних ресурсів. Цікаво, що в даний фактор потрапили шкали, які відносяться до непродуктивних стратегій, а саме «чудо», та «самозвинувачення». Можемо припустити, що включення «самозвинувачення» у даний фактор трапилось внаслідок того, що це є однією із характеристик інтернального локус контролю. А дослідження багатьох авторів показали, що саме інтернали схильні обирати продуктивні проблемно-орієнтовані копінг-стратегії.

2. Фактор «відволікання» (48,09% дисперсії) включає показники: «відволікання» (0,640), «друзі» (0,617), «соціальне відволікання» (0,579). Фактор визначає орієнтацію особистості на поновлення емоційної рівноваги за рахунок відволікання від проблемної ситуації або взагалі незвертання на неї уваги. Така поведінка виражається у прагненні не думати про обставини, що склалися і це відбувається за рахунок проведення вільного часу із друзями, близьким соціальним оточенням. Це допомагає переключитись на спілкування, міжособистісну взаємодію і таким чином не звертати увагу на проблему, що виникла.

3. Фактор «неопанування» (41,04% дисперсії) включає показники: «неопанування» (0,675), «ігнорування» (0,566), «інтелект» (0,632), «жорсткість-чутливість». Даний фактор описує такий вид поведінки, при якій відсутні активні дії для досягнення мети і навіть, цілепокладання як таке. Зниження напруження у складній ситуації може відбутися тільки за рахунок зміни оточуючого середовища. Психологічний механізм характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є близьким до механізму психологічного захисту. Така поведінка оцінюється як неконструктивна і навіть деструктивна при постійному застосуванні.

4. Фактор «міжособова взаємодія» (32,80% дисперсії) включає показники: «прямолінійність-дипломатичність» (0,581), «консерватизм-радикалізм» (0,522), «самооцінка» (0,619).

5. Фактор «саморегуляція» (23,78% дисперсії), у який увійшли наступні показники: «довірливість-підозрілість» (0,790), «впевненість у собі-тривожність» (0,621), «високий самоконтроль - брак самоконтролю» (0,642). Цей фактор характеризує особистість, яка забезпечує опанування своєю поведінкою у важкій ситуації завдяки здатності до регуляції та саморганізації. А це, в свою чергу, підвищує рівень адаптації до стресогенних умов.

6. Фактор «соціальне уникнення» (13,83% дисперсії) включає показники: «громадські дії» (0,535), «професійна допомога» (0,569), «відкритість-замкнутість» (0,603), «нонкомформізм-конформізм» (0,669). Дана стратегія активно використовується особистістю, коли вона не усвідомлює цілісність проблеми не бачить довготривалих наслідків та перспективу. Тому вона схильна звертатись за професійною допомогою та виконувати певні громадські дії, що дає їй змогу досить тривалий час уникати проблемну ситуацію.

Отже, проаналізувавши дані дослідження, ми можемо зробити висновок, що далеко не всі студенти набули достатніх навичок ефективного вирішення проблем і тому частіше обирають інші, менш продуктивні стратегії поведінки. Також більша половина респондентів важко знаходить адекватні способи вирішення проблемної ситуації. А це може призвести до формування дезадаптивних моделей опанування. Тому ми пропонуємо соціально-психологічний тренінг для покращення репертуару копінг-стратегій.

**РОЗДІЛ 3**

**Програма формування оптимальної опанувальної поведінки соціального працівника**

**3.1. Індивідуально-психологічні та особистісні якості соціального працівника як предиктори соціальної поведінки**

В останні роки зростає наукова необхідність розуміння причин, механізмів і закономірностей стійкості людей до стресу і практичного сприяння в її підвищені. Це відбувається не тільки у великому пост-радянському просторі, але стосується також країн зі стабільною економікою і політичною ситуацією. Однак завжди були і є особистості, які краще справляються з життєвим стресом, ніж інші, причому не за рахунок використання інших людей. Ймовірно, вони відрізняються певними якостями, володіють особливими стратегіями подолання стресу, проявляють життєстійкість і життєлюбство, отримують більше задоволення від життя.

Диспозиційний фактор опанувальної поведінки представляється нам як співвідношення єдності індивідуально-психологічних та особистісних рис, якостей, що характеризують цілісного суб'єкта, що задає людині вибір стратегій і стиль поведінки у важкій життєвій ситуації. Дані різнорівневі структурні характеристики (від нейротизму та тривожності до рівня суб'єктивного контролю, самоставлення і смисложиттєвих орієнтації) є факторами і можуть виступати предикторами певного стилю опанування.

Аналіз робіт зарубіжних і вітчизняних авторів з проблеми опанувальної поведінки дозволив окреслити місце і роль диспозиційного фактора у виборі механізмів опанування.

Авторами розглядаються:

1. особистісні особливості людини; умови її життя, що детермінують або здатність спокійно переносити стресові ситуації і зберігати здоров'я; або нездатність справлятися з труднощами, тривогою, що посилює невротизації особистості, призводить до жорсткої захисної стратегії поведінки, хвороби;

2. сприйняття людьми життєвих ситуацій або подій як факторів стресу, тобто усвідомлення ступеня загрози;

3. ефективність (успішність) копінга, опис його показників і критеріїв, різних для різних типів особистості;

4. психологічна допомога особистості у «вирощуванні» або тренуванні (виробленні) навичок опанування зі стресом.

Отже, що ми віднесемо до індивідуально-психологічних та особистісних рис, які можуть виступати як якості суб'єкта опанування і складати диспозиційний фактор опанувальної поведінки?

Щоб відповісти на це питання, необхідно проаналізувати деякі розпізнавальні ознаки особистісних теорій і визначити методологічну основу такого віднесення.

Одна з таких ознак – різні позиції авторів про включення в структуру особистості генетичних і середовищних факторів. Так, К.К. Платонов, виділив чотири підструктури особистості, прагнув охопити ті й інші фактори в складі різних підструктур. Автори, які тяжіють до соціоцентриської позиції (Т. Парсонс, Г. Мід та ін), розглядають особистість як продукт соціалізації людини, фактично зводячи її до соціально-психологічної характеристики – людина як носій ролей, суспільних відносин, член групи або колективу тощо. Однак, з одного боку, генетичні особливості людини соціально обумовлені, так чи інакше можуть усвідомлюватися і тому детермінувати людину як соціальну істоту. З іншого боку, ніякі соціальні його функції не минуть свого природного носія і тому завжди якось детерміновані генетично. Необхідність подолання двухфакторного трактування детермінації особистості визнається більшістю вітчизняних психологів, починаючи з Л.С. Виготського: Н.І. Рейнвальд, А.Г. Асмолов, А.В. Петровський та ін.

Інша важлива ознака – рівень системності у вивченні особистості. Ортодоксальні прихильники теорії рис (наприклад, при вивченні лідерів і керівників в США) не досягли скільки-небудь практично корисних результатів, оскільки виходили з розуміння особистості як простої сукупності абстрактних рис.

Популярні в зв'язку з когнітивною революцією в психології проблеми стресу-копінга залучили для пояснення труднощів і відмінностей в адаптації особистості до змін у суспільстві особистісні детермінанти і кореляти копінг-поведінки.

Людина «опанувальна» розглядається в даній науковій парадигмі, як та що володіє особливою особистісною диспозицією, високими резервами опору стресу чи життєстійкістю (hardiness).

Ця інтегративна якість включає в себе:

1. мотиваційний компонент – стійкий намір виконувати дії та отримувати результат, впевненість в кінцевому успіху справи, незважаючи на невдачі;

2. особливе сприйняття складної ситуації, як стимулюючої розвиток власних можливостей («радість подолання»);

3. особливості Я-концепції, що дозволяють людині бути суб'єктом контролю над ситуацією, здатним протистояти обставинам (Л.І.Анциферова). Проте умови, що детермінують становлення і прояв цих та подібних якостей особистості, вивчені поки недостатньо.

Опанувальна особистість використовує ряд базисних стратегій, таких як вирішення проблем (комплекс навичок ефективного управління життєвими проблемними ситуаціями), оволодіння своїми емоціями (емоційна саморегуляція або стрес менеджмент), пошук соціальної підтримки та інші.

Феноменологію, яка відображатиме різні аспекти успішного опанування особистості з труднощами життя, в різних підходах у зарубіжній та вітчизняній психології позначали такими поняттями як воля, сила Я, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до сенсу та ін.. Найбільш повно це поняття в зарубіжній психології розкриває поняття «життєстійкість» або «hardiness», введене Сальватором Мадді. У вітчизняній літературі прийнято перекладати «hardiness» як «стійкість» або «життєстійкість».

С. Мадді трактує відкритий ним феномен набагато ширше, ніж у зв'язку з проблемами опанування, адаптації-дезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям. Він включає його в контекст соціальної екології, вважаючи, що ця якість є основою життєстійкості не тільки індивідуальної, але й організаційної. Розвиток особистісних установок, що включаються їм у життєстійкість, може стати основою для більш позитивного світовідчуття людини, підвищення якості життя, які перетворюють перешкоди і стреси в джерело зростання і розвитку. А головне – це той фактор, внутрішній ресурс, який підвладний самій людині, це те, що він може змінити і переосмислити, то, що сприяє підтримці фізичного, психічного і соціального здоров'я, яка надає життю цінність і сенс у будь-яких обставинах.

Відзначають також істотний внесок соціально-когнітивної теорії А.Бандури, яка допомогла зрозуміти ефективність і наслідки копінг-поведінки для особистості через поняття її самоефективності чи віри людини в свої сили і можливості.

Нагадаємо, що відносно стійкі особистісні чинники, що зумовлюють вибір копінг-стратегій, вивчаються в зарубіжній психології в рамках диспозиційного підходу до опанувальної поведінки. Його прихильники виходять з того, що хоча ситуації, що викликають стрес, надзвичайно різноманітні, спостерігається певна послідовність в тому, яким чином людина впорається з несхожими стресовими ситуаціями. Вважається, що особистісні диспозиції взаємодіють з ситуацією шляхом формування сприйняття стресу людиною. Іншими словами, риси особистості можуть зумовлювати, як людина сприйме стрес. Інші автори, заперечуючи ідею про те, що стрес пригнічує особистісні риси, довели, що реальна особистість краще за все розкривається під впливом стресу у невизначених та загрозливих умовах життя.

Серед трьох виділених ними головних факторів, пов'язаних з кращою/ гіршою адаптацією, індивідуальна диспозиція (стійкі індивідуально-психологічні та особистісні риси) займає перше місце. До них віднесені темперамент (гнучкість або пластичність), оптимізм, високий рівень самоповаги, інтернальний локус особистісного контролю над ситуацією, автономність. Ключове для цього підходу питання полягає в тому, щоб виявити ступінь ефективності певних диспозиційних тенденцій, зазвичай позначених як стиль опанування (coping styles), наскільки успішно вони забезпечують позитивні результати, такі як поліпшення здоров'я та психологічне благополуччя.

Нагадаємо, що під стилем розуміється те поєднання стратегій опанувальної поведінки, які людина використовує найбільш часто і постійно. Хоча жоден із стилів не є адаптивним у всіх ситуаціях, є свідоцтва того, що деякі стратегії продуктивніше інших. У 1986 році Р. Маккрі і П. Коста досліджували особистісні кореляти копінг-стилів, використовуючи пятифакторну модель і тест NEO Big five – «Велика п'ятірка», в яких відображені так звані «широкі» (broad) риси, у двох групах випробуваних . В обох екстраверсія (Е) була пов'язана вибором раціональних дій, самовладанням і позитивним мисленням; відкритість новому досвіду (О) – з вибором гумору; нейротизм (Н) – з вибором різноманітних неефективних копінг-стратегій, включаючи ворожі реакції, самообвинувачення, відхід від проблеми. Чоловіки і жінки з високими показниками Н нездатні ефективно справлятися зі стресом, а ті, у кого низькі показники зговірливості (С), не хочуть цього робити, вважаючи за краще віджартовуватися, вибачення, безпорадність вирішенню проблемної ситуації.

У вітчизняній психології роль особистості і суб'єкта в опосередкуванні соціальної поведінки ніколи не піддавалася сумніву (С.Л.Рубінштейн, Б.Г.Ананьєв, А.В.Брушлинський, К.О.Абульханова, Л.І.Анциферова, А.Г.Асмолов).

У методології науки є розуміння структури особистості, яка заснована на двох принципах одночасно: 1) субординаціойному (ієрархизації), коли більш загальні і складні соціальні властивості підпорядковують собі більш приватні соціальні та психофізіологічні властивості; і 2) координаційному, коли відносно паритетні властивості взаємодіють, та ісунує відносна автономія кожної властивості (наприклад, ціннісних орієнтації, форм поведінки).

За К.О. Абульхановою, особистість як інтегральна система зі структурно-рівневою організацією включає природні, нижчі (темперамент, базальні особливості) риси, середні та вищі риси (свідомість, активність, здатність до організації часу життя). Саморегуляція при цьому виступає вертикаллю чи координатором особистісної організації. Суб'єкт знаходиться на своєму рівні цілеспрямованості і усвідомленості перетворювальної активності, в цьому сенсі особистості розрізняються за рівнем їх суб'єктності. При цьому може досягатися вищий рівень саморегуляції – самодетермінація як довільний розвиток «спонтанної» суб'єктної активності. На цьому рівні особистість не просто транслює накопичений досвід, але і самостійно будує свою саморегуляцію, творчо модифікує регуляторні механізми на основі власного суб'єктного досвіду. Його компонентами, по А.К. Осницким, є ціннісний досвід (центральний компонент), досвід звичної активізації, операціональний досвід і досвід співробітництва.

Останнім часом робляться спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за успішну адаптацію і опанування з життєвими труднощами. Це і введення поняття про особистісному адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини до екстремальних факторів, запропоноване А.Г. Маклаковим; і поняття про особистісні потенціали, що розробляється Д.О. Леонтьєвим.

Д.О. Леонтьєв вводить поняття особистісного потенціалу, як базової індивідуальної характеристики, стержня особистості. Особистісний потенціал, згідно з автором, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є якраз феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, в кінцевому рахунку, подолання особистістю самої себе, а також міру докладених нею зусиль по роботі над собою і над обставинами свого життя. Одна зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу – це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можу бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть – зовнішніми несприятливими умовами. Існують завідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть дійсно фатальним образом впливати на розвиток, але їхній вплив може бути подолано опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю систему факторів додаткових вимірювань, перш за все, самодетермінації на основі особистісного потенціалу.

**3.2. Тренінгова програма формування оптимальної опанувальної поведінки** **соціального працівника**

Для зміцнення конструктивних стратегій опанувальної поведінки, покращення готовності соціальних працівників приймати та надавати соціальну підтримку, підвищення рівня комунікабельності та комунікативної компетентності ми пропонуємо тренінгову програму. Вона може бути застосована психологічними службами вищих навчальних закладів для покращення ресурсу соціальної підтримки у соціальних працівників ВНЗ.

Робота тренінгової групи має ряд специфічних принципів. Зокрема, можна виділити такі:

1. «Тут і тепер». Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в даний момент, почуття, пережиті в даний конкретний момент, думки, що з'являються в даний момент. Крім спеціально обумовлених випадків забороняються проекції в минуле і в майбутнє. Принцип акцентування на даному моменті сприяє глибокій рефлексії учасників, навчання зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвитку навичок самоаналізу.

2. Щирість і відкритість. Найголовніше в групі – не лицемірити і не брехати. Чим більш відвертими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим більш щирим буде пред'явлення почуттів, тим більш успішною буде робота групи в цілому. Як відзначав С.Джурард, розкриття свого Я другому є ознака сильної і здорової особистості. Саморозкриття направлено на іншу людину, але дозволяє стати самим собою і зустрітися з самим собою справжнім. Щирість і відкритість сприяють отриманню та наданню іншим чесного зворотного зв'язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, але і механізми міжособистісної взаємодії в групі.

Слід зауважити, що на перших етапах роботи групи введення зазначеної норми багато в чому носить декларативний характер. Справді, чому учасники групи, поки ще практично незнайомі, стануть настільки довіряти один одному і ведучому, щоб ризикувати бути щирими і відкритими (навіть при врахуванні "ефекту попутника")? Проте вже через декілька годин занять це правило, запропоноване ведучим, починає діяти, особливо якщо він сам виступає як зразок ефективного учасника групи.

3. Принцип Я. Основна увага учасників повинна бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі й рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи має здійснюватися через висловлювання власних виникаючих почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування типу: "ми вважаємо ...", "у нас думка інша ..." і т.ін., що перекладає відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне "ми". Всі висловлювання повинні будуватися з використанням особових займенників однини: "я відчуваю ...", "мені здається ...". Це тим більше важливо, що прямо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є. Вже перші групові дискусії виявляють, наскільки несхожі думки і почуття різних людей, що є визначальним аргументом для введення названого правила.

4. Активність. У групі відсутня можливість пасивно "відсидітися". Оскільки психологічний тренінг відноситься до активних методів навчання та розвитку, така норма, як активна участь всіх у тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою.

Більшість вправ має на меті включення всіх учасників. Але навіть якщо вправа носить демонстраційний характер або індивідуальну роботу в присутності групи, всі учасники мають безумовне право висловитися по завершенні вправи. У разі тренінгів-марафонів вкрай небажана відсутність будь-кого навіть на одній сесії і вихід з групи.

5. Конфіденційність. Все, про що говориться в групі щодо конкретних учасників, має залишатися усередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття. Само собою зрозуміло, що психологічні знання і конкретні прийоми, ігри, психотехніки можуть і повинні використовуватися поза групою – в професійній діяльності, в навчанні, в щоденному життя, при спілкуванні з рідними та близькими, з метою саморозвитку.

Крім зазначених норм слід обумовити спосіб звернення один до одного. Спілкування між усіма учасниками і ведучим незалежно від віку і соціального статусу рекомендується здійснювати на "ти". Це дозволяє створити дружню і вільну обстановку в групі, хоча звернення на "ти" достатньо важко на перших порах внаслідок звички і відповідної ієрархічності відносин.

Крім того, всім учасникам пропонується вибрати собі на час тренінгової роботи «ігрове ім'я» – то ім'я, яким всі інші учасники зобов'язані будуть звертатися до людини. Це може бути як дійсне власне ім'я (іноді в зменшувально-пестливій формі), так і дитяча кличка, інститутське прізвисько, ім'я улюбленого художнього персонажа або просто будь-яке ім'я, яке подобається [9].

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Зміст заняття | Час, хв. |
| 1. | Правила життя в групі  1.1.Вправа «Знайомство»  1.2.Інформаційне повідомлення «Мета, цілі та завдання наших тренінгових занять»  1.3.Вправа «Дерево мети»  1.4.Правила роботи групи  1.5.Підведення підсумків заняття  1.6.Вправа-криголам «Струм» | 10  8  20  15  10  5 |
| 2. | Ефективна взаємодія при спілкуванні  2.1.Вправа «Привіт»  2.2.Повторення правил роботи в групі  2.3.Вправа «Час спілкування»  2.4.Вправа «Емоції в спілкуванні»  2.5.Підведення підсумків  2.6.Вправа «Найщиріше побажання» | 5  3  15  25  8  3 |
| 3. | Покращення самооцінки  3.1. Вправа «Відчуй настрій»  3.2.Вправа «Яснобачення»  3.3.Вправа «Блокнот успіхів»  3.4.Вправа «Бармен»  3.5.Підведення підсумків заняття  3.6.Вправа «Мені добре з тобою» | 3  20  15  30  10  3 |
| 4. | Стилі поведінки  4.1. Вправа «Мій настрій»  4.2.Вправа «Стратегія поведінки»  4.3.Вправа «Разом до мети»  4.4.Вправа-гра «Повітряна куля»  4.5.Підведення підсумків  4.5.Вправа «Посмішка по колу» | 5  20  20  5  3 |
| 5. | «Подорож до чарівника»  5.1.Фізичний розігрів  5.1.1.Вправа «Багажна полиця»  5.1.2.Вправа «Спагетті»  5.1.3.Вправа «Сільський дім»  5.2.Занурення в ігрову ситуацію  5.3.Подолання перешкод  5.3.1.Вправа «Зачарований ліс»  5.3.2.Вправа «Прірва»  5.3.3.Вправа «Болото»  5.4.Спільна творчість  5.4.1.Вправа «Вечерні посиденьки»  5.4.2.Вправа «Сон нашої групи»  5.5.Завершення подорожі  5.5.1.Вправа «Плот»  5.5.2.Вправа «В ролях один одного»  5.5.3.Вправа «Метафора»  5.5.4.Вправа «Подарунки друзям»  5.6.Обговорення гри | 90 |
| 6. | Комунікативна гра-подорож «Безлюдний острів»  6.1.Вправа «Корабельна аварія»  6.2.Вправа «Дослідження острова»  6.3.Вправа «Життя на острові»  6.4.Вправа «Спроби врятуватись»  6.5.Вправа «Успішний порятунок»  6.6.Підведення підсумків | 90 |
| 7. | «Сучасна Попелюшка» | 50 |
| 8. | Гра-альтернатива «Угода» | 50 |
| 9. | Мій світ  9.1.Вправа «Мій настрій»  9.2.Вправа «Я»  9.3.Вправа «Соняшник» | 10  20  10 |

**Заняття 1. Правила життя в групі**

Мета: входження в атмосферу тренінгу, формування атмосфери захищеності і довіри.

Обладнання: фліп-чарт, дошка, маркери, плакат "Наші правила", бейджі(ідентифікатори), скотч.

Очікуваний результат: сформована готовність до подальшої активної участі в тренінгу.

***Вправа "Знайомство" (10 хв.)***

Мета: підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу, хороший настрій, сприяти згуртованості групи.

Обладнання: бейджі (ідентифікатори), маркери.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам написати на бейджику своє ім'я або те, яким вони б хотіли, щоб їх називали в групі. Прикріпити бейджик на грудях. Учасники по черзі представляють себе, вимовляючи своє ім'я та якесь слово, яке характеризує їх, бажано, щоб це визначення (характеристика) починалося з тієї ж літери, що й ім'я. Наприклад, "ВІРА ВЕСЕЛА". Якщо ніхто не хоче першим почати презентацію, ведучий починає з себе.

**Інформаційне повідомленння "Мета, цілі та завдання наших тренінгових занять" (8 хв.)**

Мета занять полягає в тому, щоб:

* підвищити свої комунікативні здібності;
* сформувати уявлення про вербальну та невербальну інформацію в спілкуванні;
* усвідомити і розвити навики використання соціального ресурсу опанування;
* розвити навики співробітництва;
* отримати навички оптимальної взаємодії при спілкуванні, сприймання та розуміння партнерів.

***Вправа "Дерево мети" (20 хв.)***

Мета: визначити умови ефективної діяльності групи, передумови успішної роботи в групі.

Обладнання: фліп-чарт, маркери, скотч.

Хід вправи:

а) Ведучий зачитує запитання, учасники думають, чи могли б вони відповісти на дані запитання. За яких обставин вони б відповіли?

- Чого я чекаю, на що сподіваюсь, беручи участь у тренінговій групі?

- Що мені в собі подобається, а що заважає комфортно та впевнено почуватись?

- Що для цього необхідно?

б)Учасники розбиваються на мікрогрупи, розрахувавшись на перший-другий, і намагаються дати відповіді на поставлені запитання за такою схемою: що мене бентежить, викликає невпевненість, страх та занепокоєння (щодо роботи в групі). Наприклад, боюсь, щоб те, що скажу в групі, не вийшло за її межі; боюсь осуду, сміху, нерозуміння.

в) В групі обговорюються найбільш актуальні аспекти, передумови успішної роботи в групі.

г) Один з учасників групи зачитує. Записують на дошці. На основі прочитаного група виводить свої правила.

***Вправа "Правила роботи групи" (15 хв.)***

Мета: виробити правила роботи групи для ефективного її функціонування.

Обладнання: маркери, скотч.

Хід вправи. «В попередній вправі ми спробували визначити, що потрібно, щоб ви комфортно почувалися в групі, могли приймати активну участь в її діяльності. Спробуємо на основі виділених передумов успішної роботи в групі сформулювати свої правила».

Орієнтовні правила групи:

1. Добровільність і активність.

«Не хочеш говорити або виконувати якесь завдання, не роби цього, але пам'ятай, що навчитись чомусь, змінити щось можна лише проявляючи активність».

2. «Не перебивай того, хто говорить, ні словом, ні жестом, ні мімікою. Кожен хоче бути почутим».

3. Чесність і правдивість.

4. Конфіденційність.

«Ми не будемо розповідати про почуте на занятті іншим. Все, що тут відбувається, повинно стати нашою таємницею».

5. Анонімність.

«Розповідаючи щось, не називай конкретних людей, які знайомі іншим. Ситуація має бути невпізнаною».

6. Тут і зараз.

7. «Будь доброзичливим до інших».

8. «Не оцінюй, не давай порад».

**Підведення підсумків заняття (10 хв.)**

Учасникам пропонується висловити свої думки про роботу в групі:

«Що дало вам це заняття?»

«Чи вдалось групі врахувати всі аспекти ефективної діяльності всіх учасників при формулюванні правил роботи групи?»

«Які емоції виникали у вас в процесі роботи?»

***Вправа Криголам "Струм " (5 хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону, підвищення інтеграції та згуртованості членів групи.

Хід вправи. Члени групи в колі беруться за руки. Ведучий починає передавати струм, потискуючи правою рукою руку сусіда справа. Учасники передають струм по колу, поки він не повернеться в ліву руку ведучого.

**Заняття 2. Ефективна взаємодія при спілкуванні.**

Мета: створення умов для звернення учасників до свого досвіду спілкування, підвищення рівня соціально-комунікативної активності учасників, розвиток навичок ефективного спілкування.

Обладнання: плакат "Наші правила", аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери, піктограми "радість", "сум", "невпевненість", "страх", "захоплення", "злість", "образа", "досада", "подив", "інтерес", "горе", "розчарування", ручки, аркуші паперу.

***Вправа "Привіт" (5 хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону, підвищення згуртованості групи, внесення в сумісну роботу елементу дружніх відносин. Мобілізація уваги учасників.

Хід вправи: «Почніть, будь-ласка, ходити по кімнаті. Я пропоную вам привітатися з кожним з групи за руку і при цьому сказати: "Привіт! Як твої справи?" Говоріть тільки ці прості слова і більше нічого. Але в цій вправі є своє дуже важливе правило: вітаючись з одним з учасників, ви можете звільнити свою руку тільки після того, як іншою рукою почнете вітатися ще з ким-небудь. Іншими словами, ви повинні постійно тримати контакт з одним з учасників групи. Уявили собі, як це відбувається?»

**Повторення правил роботи в групі (3 хв.)**

Мета:повторення правил, сформульованих учасниками групи, формування відповідального ставлення до участі в тренінгу.

Обладнання:плакат "Наші правила".

Хід вправи:Студенти по колу називають, згадуючи, правила роботи в групі, пояснюють їх зміст і значення для ефективної роботи та функціонування групи.

***Вправа "Час спілкування " (15 хв.)***

Мета:навчити учасників прийомам активного спілкування.

Обладнання:аркуші паперу формату А3, маркери, фломастери.

Хід вправи.Учасникам пропонується поспілкуватися між собою 3 хвилини. Для цього вони розраховуються на 1-ий - 2-ий. Об'єднуються в пари і протягом трьох хвилин їм потрібно поспілкуватись на задану тему (наприклад, "Моє майбутнє", "Мої страхи і переживання"). Учасники повинні спілкуватися тільки в рамках заданої теми. Ведучий спостерігає за тим, щоб між співрозмовниками під час розмови не виникало пауз.

Після завершення діалогу учасники об'єднуються в дві підгрупи (група перших номерів і група других). Кожній з підгруп дається завдання обговорити і на аркуші формату А3 написати "Скарбничка труднощів в спілкуванні" по принципу "у багатьох...", "деякі...".

Групи представляють свої "Скарбнички труднощів у спілкуванні", називаючи труднощі успілкуванні, наслідки, емоції, які виникають та можливості їх уникнення.

*Запитання для обговорення:*

* Чи важко спілкуватися на задану тему?
* Чи виникали у вас труднощі під час спілкування?
* Які емоції у вас виникали під час виконання завдання?
* Чи дізнались ви про щось нове, яке пригодиться вам в подальшому?

***Вправа "Емоції в спілкуванні" (25 хв.)***

Мета: підвести учасників до розуміння міміки та її значення в процесі спілкування.

Обладнання:піктограми "радість", "сум", "невпевненість", "страх", “захоплення", "злість", "образа", "досада", "подив", "горе", "розчарування" (Додаток А).

Хід вправи.Кожній з підгруп ведучий дає піктограми емоційних почуттів: 1-ій - рис. 1, рис.2, рис.3, рис.4; 2-ій - рис.5, рис.6, рис.7, рис.8; 3-ій підгрупі - рис.9, рис. 10, рис. 11.

Учасники повинні пригадати ситуації, коли їхні партнери по спілкуванню мали такий вираз обличчя. Описати вираз обличчя (емоція, почуття) співрозмовника в першій колонці таблиці, свої відчуття в другій колонці. І у третій – результат такого спілкування.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вираз обличчя співрозмовника | Мої відчуття | Результат спілкування |
|  |  |  |

Групи вивішують свої таблиці на дошку.

*Запитання для обговорення:*

* «Чи зустрічалися вам співрозмовники з таким виразом обличчя?»
* «Чи легко вам було з ними спілкуватися?»
* «Що ви відчували при цьому?»

**Підведення підсумків заняття (8 хв.)**

* «Що корисного ви дізналися сьогодні на занятті?»
* «Чи допомогла робота в групі зрозуміти щось нове ?»
* «Чи сподобалось вам?»
* «Яка інформація, на вашу думку, була найбільш важливою і доцільною?»

***Вправа "Найщиріше побажання"(3 хв.)***

Мета: закріплення мімічних проявів в учасників, створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх відносин між учасниками.

Хід вправи. Давайте спробуємо побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів.

**Заняття 3. Комунікативні бар’єри.**

Мета: створити умови для формування правил ефективної подачі інформації і для самоаналізу сформованості цих навичок.

Обладнання: плакат "Наші правила", таблиця "Бар'єри в спілкуванні", аркуш паперу, ручка, рисунки (Додаток В), папір формату А4 для кожного учасника, маркери, фломастери, кольорові олівці.

Очікуваний результат: розуміння учасниками бар'єрів спілкування та вміння їх долати; високий рівень соціально-комунікативної активності; сформовані навички ефективного спілкування.

***Вправа "Відчуй настрій" (3 хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону, зняття напруження, налаштування учасників на позитивну взаємодію.

Хід вправи. Всі учасники сидять в колі. По команді ведучого вони закривають очі, беруться за руки і намагаються відчути по руці настрій своїх сусідів справа і ліва. Потім всі відкривають очі і діляться своїми враженнями (який настрій у сусіда зліва, справа), чи їм радісно, сумно, тривожно, боязко, чи вони відчувають злість, гнів.

***Вправа " Ясновидіння " (20 хв.)***

Учасники діляться на пари, сідають один навпроти одного і протягом 5 хвилин уважно розглядають свого напарника. Після закінчення часу вони висловлюють припущення щодо свого візаві:

• які його сильні і слабкі якості;

• які є устремління і мрії;

• яким він був у дитинстві;

• яким може стати через 5-10 років.

Після чого «ясновидець» отримує зворотний зв'язок.

Обговорення проводиться в загальному колі і будується близько питань: «Що відчував, коли про тебе розповідали?», «Що допомогло або перешкодило побудувати правильні припущення з приводу іншої людини?».

***Вправа «Блокнот успіхів» (15 хв.)***

Мета: впровадження механізму підвищення самооцінки за допомоги відтворення ресурсних станів.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтеся. Згадайте все добре, що сталося з вами за цей тиждень». На другому етапі учасники працюють індивідуально, вони записують на лист всі свої успіхи за останній тиждень. Потім учасники в колі «хваляться» своїми успіхами.

Домашнє завдання: заведіть Блокнот Успіхів, куди кожен день ви будете записувати свої навіть найменші успіхи. Раз на тиждень перечитуйте свої записи.

***Вправа "Бармен" (30 хв.)***

З учасників вибирається «бармен», всі інші – відвідувачі кафе, які мріють про чашку кави. Інтрига в тому, що у бармена залишилося всього три чашки кави, і віддати він їх повинен на власний розсуд.

Інструкція хто проситиме: «Ви можете придумати легенду, яка полегшить ваше завдання; можете обійтися без неї, вмовляючи бармена або погрожуючи йому. Головне: будьте максимально переконливі».

Інструкція бармену: «Слухай свою інтуїцію. Віддай чашку тому, кому дійсно захочеться її віддати. Тобі не обов’язково робити свій вибір відразу; можеш спочатку вислухати кожного, а потім все зважити».

Обговорюються питання: «Що допомогло переможцям і що зважало тим, хто програв?», «На які критерії при виборі робив наголос бармен?», «Як корелює ваша манера поведінки в грі зі стійкими патернами поведінки в реальному житті?».

***Підведення підсумків заняття (10 хв.)***

* Чи сподобалось вам заняття?
* Що нового ви дізналися?
* Як, на вашу думку, отримані знання пригодяться вам в майбутньому?
* Які почуття у вас виникали на занятті?
* 3 яким настроєм ви завершили заняття? Чому?

***Вправа "Мені добре з тобою " (3 хв.)***

Мета: формувати позитивні взаємовідносини між учасниками групи, дати їм можливість висловити один одному свої побажання та компліменти.

Хід вправи. Підійдіть до тих, з ким вам особливо приємно і легко було працювати. Виберіть двох-трьох чоловік. Скажіть їм про свої почуття.

**Заняття 4. Стилі поведінки.**

Мета:актуалізація особистого досвіду учасників, пов'язаного з використанням різних способів поведінки в конфліктній ситуації; визначення основних характеристик, параметрів їх аналізу.

Обладнання:плакат "Наші правила", ватман, маркери, стікери,ножиці, папір, крейда, аркуші паперу формату А4, фломастери, кольорові олівці, плакат "Вектор аналізу", "Характеристики (параметри)", "Стилі поведінки в конфлікті", таблиця «Список речей» (Додаток Г).

Очікуваний результат:здатність учасників перетворити деструктивний конфлікт в конструктивний, вміння вирішувати конфліктні ситуації безболісним шляхом, вміння застосувати сформовані навички в майбутньому.

***Вправа "Мій настрій" (5 хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону, зняття напруження, налаштування на активне включення в роботу групи.

Хід вправи:учасники по колу називають своє ім'я і відповідають на запитання: "Яка тварина відображає на даний момент ваш настрій?".

***Вправа «Стратегія поведінки» (20 хв.)***

Мета: Ознайомити учасників з різними видами поведінки у конфліктній ситуації.

Хід вправи.Група ділиться на чотири підгрупи. Кожній підгрупі пропонується на вибір картки з таким змістом:

• Конкуренція "Щоб я переміг, ти повинен програти".

• Пристосування "Щоб ти виграв, я повинен програти".

• Компроміс "Щоб кожен з нас щось виграв, кожен повинен щось програти".

• Співробітництво "Щоб я виграв, ти теж повинен виграти".

Кожній підгрупі пропонується обговорити, підготувати і продемонструвати конфліктну ситуацію, в якій показується певний вид поведінки.

*Запитання для обговорення:*

• Як цей вид поведінки в конфлікті впливав на ваш емоційний стан, ваші почуття?

• Які причини спонукають людей обирати такий стиль поведінки в конфлікті, який негативно впливає на їх емоційний стан?

• Який стиль найконструктивніший для добрих взаємостосунків?

***Вправа "Разом до мети" (20 хв.)***

Мета:підвищення рівня інтеграції та згуртованості колективу, підведення учасників до розуміння, що для того, щоб досягнути мети, потрібно враховувати можливості і бажання не тільки свої, а й оточуючих.

Обладнання:крейда.

Хід вправи.Учасники розраховуються на 1-ий, 2-ий. Ведучий малює на підлозі лінію, по обидва боки на відстані по 1 метру ще дві лінії. Дві підгрупи стають по різні боки центральної лінії, беруться за руки. Ставлять ногу до ноги. Їм потрібно, не розриваючи ніг, дійти до лінії. Команда, в якій учасники розірвали ноги, повертається назад. Вправа триває до тих пір, поки обидві команди не дійдуть до фінішу.

*Запитання для обговорення:*

* Чи важко було іти, досягнути мети?
* Чи відчували ви підтримку інших?
* Чи намагалися ви самі допомогти своїй команді?
* Як бачите, як і у цій вправі, так і в конфліктній ситуації, потрібно діяти узгоджено, враховуючи не тільки свої бажання і можливості, а й інших.

***Вправа-гра «Повітряна куля»***

Ведучий пропонує всім стати в коло, за­плющити очі.

Тренер. Уявіть собі, що ми всі летимо на повітряній кулі. Під нами — океан. Над нами — блакитне небо. Світить сонце. По­ряд друзі. Легенький свіжий вітерець. Та ось наближається хмара. Починає накрапати дощик. Чути гуркіт грому. Птахи літають над нами. Один із них своїм дзьобом про­биває оболонку кулі, і ми поволі починаємо падати.

Розплющте очі. Ми потрапили в екстре­мальну ситуацію. На кулі багато вантажу. Попереду — острів. Про нього ми нічого не знаємо. Якщо ми викинемо всі речі одразу, то пролетимо повз острів і затонемо. Якщо – нічого не викинемо, то не долетимо до ост­рова і також потонемо. Вихід один — викидати речі поступово, протягом 20 хвилин.

Щоб долетіти до острова; у першу чергу бажано позбутись найнепотрібніших для виживання на острові речей, а в останню чергу — від найпотрібніших. Орієнтуйтеся при цьому на вагу речей. Речі запаковані в окремі коробки, тому позбуватися, потрібно всієї коробки, оскільки на розпакування часу немає. (Можна сказати учасникам: що пізніше вони викинуть річ, то більша імовірність, що її можна буде знайти, потім, вже приземлившись на острові. Тому послідовність викидання речей має значення, адже важливо, з чим бони залишиться).

Пам'ятайте, що зараз головне — вижити, але потім вам з цими речами жити на ост­рові, і жити, можливо, довго. Тому відстоюйте свою думку, якщо вважаєте не так, як вся група. Спочатку кожен складає свою послідовність, а потім намагається обґрунтувати її доцільність іншим. Старайтеся довести свою правоту, але не опирайтеся, якщо не можете довести, тому що втратите час і впадете.

Дійте, думайте, 20 хвилин ваші. Час пішов.

Аналіз результатів гри.

Обговорення в колі. Спочатку кожен го­ворить про те, які почуття викликала гра. Чи наштовхнула на якісь роздуми? Що здивува­ло? Що стало зрозумілішим? Чому хтось на­полягав, доводив свою думку, а хтось — ні?

Підбиваючи підсумки, психолог наголо­шує, що це була тільки гра, але під час її проведення, учасники, можливо, з'ясували для себе, які речі (потреби) є для них най­важливішими саме в цей період часу і чому. При аналізі визначення пріоритетів можна спиратися на піраміду потреб А. Маслоу.

**Підведення підсумків (5хв)**

Мета: закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

*Запитання для обговорення:*

* Які емоції супроводжували вас під час заняття?
* З якими емоціями ви завершуєте заняття?
* Що вам сподобалось на занятті?
* Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
* Чи задумувались ви раніше над даною проблемою?

***Вправа ’’Посмішка по колу" (3 хв.)***

Мета: розслаблення м'язів обличчя, створення атмосфери довіри, захищеності.

Хід вправи: учасники по колу передають один одному посмішку.

**Заняття 5. «Подорож до чарівника»**

Запропоновану нижче гру можна використовувати як абсолютно самостійну процедуру, так і в рамках психологічного тренінгу для соціальних працівників. У даному випадку гра вбудовується в програму тренінгу у формі окремого заняття, в якому представлені необхідні етапи: розігрів, основна частина, рефлексія і обговорення.

Мета:

- об'єднання групи;

- допомога в розвитку емпатії і самосвідомості;

- формування навиків спільної діяльності;

- розвиток умінь «відчувати групу» та її окремих членів;

- вироблення навиків надання і здобуття зворотного зв'язку.

Ресурси: досить просторе приміщення, вільне від зайвих меблів, легкі стільці по числу учасників, товста мотузка завдовжки не менше 5 метрів, листок паперу з текстом («лист від дідуся»), пов'язки (на половину учасників), аркуш ватману, по упаковці фломастерів на кожного, картки (по числу учасників) з написаними на них іменами учасників.

Час: не менше двох годин.

Хід гри.

**Етап 1 - фізичне розігрівання.**

***Вправа «Багажна полиця»***

**Ведучий:** Давайте уявимо, що настали, нарешті, довгоочікувані літні канікули. Ви відправилися на відпочинок в село, далеко, у саму лісову глушину, подалі від міської метушні і галасливих вуличних натовпів. Їхати туди вам припало на поїзді. Ось ви входите у вагон, відшукуєте своє купе і виявляєте, що вільна від речей лише верхня полиця для багажу. Вам потрібно поставити свою велику і важку дорожню сумку нагору. Але спочатку як можна яскравіше представте цю свою сумку. Ось вона стоїть перед вами. Якого вона кольору? Якої форми? Відчуйте її вагу: сумка досить велика, але вам все ж під силу впоратися із завданням. Ви досить сильні і спритні, щоб закинути багаж нагору. Приготувалися. Поставили ноги на ширині плечей! «Узяли» вантаж. Піднімаємо його нагору... Відчуваєте напругу рук? Роботу м'язів спини? Полиця знаходиться високо. Доводиться підвестися на носки, аби засунути сумку до самої стіни. Ще одне зусилля і... сумка на полиці! У-у-х! Тепер можна повністю розслабитися, опуститися на стілець. Кілька разів стискуйте і розтискайте пальці, пообертайте кистямирук.

***Вправа Спагеті»***

*Ведучий:* Добре. Але дорога далека. Непогано було б поки перекусити. Уявіть, що ви залили окропом локшину швидкого приготування. Але це не просто локшина – це справжні спагеті! Довгі тонкі макаронини лежать в тарілці перед вами. Захопимо пальцями одну з них. Вона висить вільно, розгойдуючись з одного боку в інший. Якщо ми почнемо обертати кистю руки, то і наша уявна макаронина почне звиватися на кшталт шнурка або мотузки. Спробуйте зачепити спагеті виделкою. «Намотайте» їх на виделку. Зловіть макарони ротом. А тепер самі перетворіться на спагеті. Розслабтеся, помахайте руками, відчуйте себе справжньою макарониною...

***Вправа «Сільський будинок»***

*Ведучий:* Ось ви, нарешті, дісталися до того самого глухого села, де збираєтеся провести декілька днів і чудово відпочити. Ви прийшли до будинку, в якому вас повинен був чекати дідусь-мисливець. Але між дощечками хвіртки ви знайшли записку, в якій дідусь повідомив, що він на деякий час виїхав і вам самим слід улаштуватися в будинку. Робити нічого. Спершу непогано було б розтопити піч. А для цього потрібно напилити і наколоти дрова. Розбийтеся на пари... А тепер, будь ласка, приготуйте «козли», покладіть на них колоди і розпиляйте їх на чурбачки великою дворучною пилою. Це не дуже-то просто: треба погоджувати свої рухи, добитися єдиного ритму. Так, а тепер, кожен «бере» в руки сокиру і починає колоти дрова. Лише будьте обережні – не зачепіть один одного.

Дідусь повідомив в записці, що ви можете дістати з підвалу банку з солоними огірочками. Хід в підвал закритий кришкою, а на кришці стоїть велика і важка скриня. Аби відкрити люк, потрібно зрушити скриню. Працюємо в парах. Давайте спробуємо, об'єднавши зусилля, все-таки прибрати убік цю важку скриню. Ще трохи напруги і – ура! – люк звільнений. Ви зуміли дістатися до жаданої банки з огірками. «Відкрийте» її. Дістаньте звідти огірочок – руками! «Відкусіть». Дуже добре! Чудово «хрумкати» огірочками у великому і світлому сільському будинку!

**Етап 2 - занурення в ігрову ситуацію.**

*Ведучий:* Вам було цікаво і весело. Але пройшов день. Настала ніч. Ви заснули. День, що настав, виявився абсолютно іншим, ніж попередній. Було тьмяно і сіро. Було сумно і погано. Всі почали бурчати один на одного і безпричинно сваритися. Конфлікти спалахували на порожньому місці, як бенгальські вогні, але на відміну від них згорали зовсім не швидко. Ніхто не міг зрозуміти, в чому справа. Раптом ви почули неголосний стук в шибку. Це був поштовий голуб. Він приніс вам лист.

Ведучий протягує учасникам листок паперу. Один з членів групи зачитує послання вголос.

*«Я не встиг попередити вас, що наші місця знаходяться на самому кордоні чарівного світу. Відьма наслала на Вас злі чари, викликавши сварки і конфлікти. Ці чари може зняти лише Чарівник, що живе дуже далеко. Якщо Ви хочете позбавитися від закляття, вам потрібно буде пройти через зачарований ліс, здолати високі гори, пробратися через багнисте болото і переправитися через глибоке озеро. Бажаю успіху! Дідусь.»*

*Ведучий:* Що ж, вам вирішувати – чи варто ризикнути і відправитися в небезпечну подорож або ж залишитися тут, в селі, але при цьому продовжувати сваритися і конфліктувати. Що ж ви вибираєте?

Якщо учасники групи вибирають подорож (що зазвичай і відбувається), то починається наступний етап роботи.

**Етап 3 - подолання перешкод.**

***Вправа «Зачарований ліс»***

На підлозі креслиться крейдою або відмічається мотузкою маршрут. Уздовж цього маршруту ланцюжком укладається один за іншим декілька стільців. Виходить звивиста стежка завдовжки три-п'ять метрів.

*Ведучий:* Ви вступили в ліс. Чому він вважається зачарованим? Тому що є в ньому такі ділянки, вступивши в межі яких людина перестає бачити. Якщо щастить минути таку ділянку дороги, то зір повертається. Такі ділянки видно з боку. Тому ви можете допомогти один одному впоратися з цим завданням. Вам доведеться долати зачаровані місця парами. Один в парі буде ведучим, а другий тим, кого ведуть. Тому, кого ведуть, зав'язуються очі. Його завдання пройти по маршруту і не заблукати, не зійти із стежки. Ведучий даватиме йому вказівки словами: вліво, вправо, два кроки вперед тому подібне. Зрозуміло, йому не можна підходити до партнера, торкатись його руками і якось, окрім слів, керувати діями партнера. Коли партнер здолає перешкоду, він сам стає ведучим і допомагає своєму партнерові пройти по стежці.

Учасники розбиваються на пари, бажано по-іншому, ніж в попередніх вправах.

- Чи упевнені ви в своїх силах? У надійності партнерів? Чи бувало з вами так, що в стані напруги ви втрачали контроль над собою і забували найпростіші речі: наприклад де право і де ліво? Не переплутайте ці напрями під час проходження по зачарованій ділянці лісу. Перш ніж ми почнемо рух, важливо запам'ятати наступне: ведучий несе повну відповідальність за того, кого веде. Він повинен чітко і вчасно попереджати його про всі можливі небезпеки і перешкоди. І друге: дорогі глядачі, успіх проходження залежить і від вас. Дотримуйте тишу, аби не заважати контакту між партнерами, що проходять по зачарованій стежці. Простежте, як організовує перехід кожна пара, в чому відмінності дій учасників.

Ведучий зав'язує пов'язку на очах одного з членів першої пари, і гра починається. Коли всі пари здолають зачаровану ділянку стежки, починається обговорення цієї вправи.

*Що ви відчували при проходженні стежки із зав'язаними очима? Що для вас виявилося складнішим - проходить стежку або керувати діями партнера?*

*Що побачили глядачі?*

*Хто запам'ятав і може продемонструвати типову мову тіла гравця, який проходить по зачарованій ділянці?*

*Чим відрізняється поведінка людини, позбавленої можливості бачити навколишній світ?*

***Вправа «Прірва»***

Для проведення цієї вправи буде потрібна вільна від меблів і стільців стіна. Бажано, аби простору було багато, так, щоб, вставши в шеренгу, учасники займали менше половини довжини стіни. На відстані приблизно тридцяти сантиметрів від стіни проводиться риска (можна просто позначити кордон мотузкою). Учасники стають тісною шеренгою, займаючи вузький простір між стіною і проведеним кордоном.

*Ведучий:* Повинен попередити, що тепер ви виявилися високо в горах де вас чекають неабиякі небезпеки. Риска, яку ви бачите перед собою – це не просто лінія, це кордон вузької стежинки. За нею розверзлась глибока прірва, падіння в яку не залишає надії залишитися в живих. За моїм сигналом ви перетворюєтеся на химерні скальні глиби, що несподіваним чином нависають над стежиною. Розставте ноги, витягніть руки, пригніться. Лише крайній зліва учасник стає альпіністом. Його завдання – пройти вздовж прірви, не провалившись в неї. Альпініст може долати дорогу будь-яким способом: протискуватися у вузькі міжгір'я між скелями, вишукувати ніші, пересуватися повзучи, чіпляючись за «камені». Головне – не заподіювати нікому шкоди і болю. Як тільки перший альпініст пройде частину дороги, наступний за ним учасник може перетворитися із скальної глиби в людину і починати свою небезпечну подорож. Той же, хто добрався до кінця важкої стежки, сам перетворюється на камінь. Важливо, щоб всі ви здолали цю перешкоду і абсолютно цілі минули небезпечну ділянку маршруту.

Ця вправа допомагає зняти напругу в стосунках і прекрасно працює на об'єднання групи. За рахунок тілесного контакту і азартного протікання гра може виявитися одним з центральних моментів заняття. Разом з цим ведучому необхідно бути уважним і відразу ж присікати щонайменші спроби за допомогою сили і грубості здолати труднощі. Того, хто поводиться не по-джентльменськи можна повернути до початку стежки і попросити пройти її знову.

Коли всі учасники групи минуть прірву, можна обговорити відчуття, які у них виникли під час вправи.

***Вправа «Болото»***

*Ведучий:* Ледве вам, відважним мандрівникам, удалося перевалити через важкодоступні гори, як виникла нова напасть. На дорозі вам зустрілося багнисте болото. Перейти його можливо лише по купинах, які зустрічаються дуже рідко. І не можна оступатися, інакше можна запросто потонути в трясовині. Зараз ви почнете дорогу через болото. Будьте дуже обережні! Допомагайте один одному перебиратися з купини на купину. Підтримуйте своїх товаришів, аби вони не звалилися в трясовину. Адже ви йдете разом, і кожен з вас має право розраховувати на допомогу супутників. Будь-які поштовхи, грубість по відношенню до товаришів, нестриманість, поспішність і непродуманість дій можуть привести кожного з учасників і групу в цілому до сумного результату. І навпаки: взаєморозуміння, відповідальність, підтримка друзів забезпечать успіх.

Стільці (по числу учасників) ставляться в коло впритул один до одного. Ведучий пропонує учасникам роззутися і підійнятися на стільці.

*Ведучий:* Ви почнете рух по моїй команді. Переходитимете із стільця на стілець за годинниковою стрілкою. Перший етап завершиться, коли ви повернетеся на той стілець, з якого почали рух. Вперед!

Коли учасники групи впораються з цим завданням, ведучий вітає їх і повідомляє, що дорога по болоту ще не закінчена. Він пропонує деяким з учасників встати по двоє на одному стільці і прибирає з круга стільці, що звільнилися (при чисельності групи дванадцять чоловік можна прибрати три стільці, зрозуміло, що не стоять поруч). Група знову починає рух в умовах, що ускладнилися. При успішному завершенні цього етапу ведучий витягує з кола ще три стільці. Знову здійснюється рух по «купинам». Переправа через болото вважається закінченою, а завдання виконаним, коли всі учасники розташовуються по три гравці на одному стільці.

При проведенні цієї вправи ведучому непогано було б залучити одного-двох асистентів – можливо, з числа учасників, щоб ті підстрахували учасників: падіння із стільця може виявитися дуже травматичним. Якщо підтримка асистентів знадобилася, ведучий може жартівливо прокоментувати їх дії як допомогу доброзичливо налаштованої болотяної мари. Перемогу учасники можуть святкувати, якщо їм удалося, підтримуючи один одного, вистояти на стільцях, поки ведучий долічить до десяти.

**Етап 4 - спільна творчість.**

***Вправа «Вечірні посиденьки»***

*Ведучий:* Ви пройшли вже велику частину дороги до Чарівника. Проте подорож ще не завершена. Перед вами розкинулося велике озеро, на іншому березі якого знаходиться хатинка Чарівника. Але настає вечір, і ви вирішуєте відкласти переправу до ранку. Адже ще потрібно спорудити пліт – інших плавзасобів у вас немає і не передбачається. Ви розвели вогнище, приготували вечерю, перекусили. Спати ще не хочеться. Вам приємно посидіти біля вогнища, поговорити з друзями, просто цікаво провести час. Вечорами з особливим задоволенням слухаються різні цікаві історії. Тому я пропоную вам самим вигадати казкову історію. Але зробити це треба буде незвичайним способом. Наша казкова історія створюватиметься спільно. Хтось з вас почне оповідання. Перший розповідач скаже декілька фраз, потім я плескаю в долоні, і продовження історії повинен буде придумати його сусід зліва. Потім право розповіді передається наступному і так далі. Але! Другий розповідач повинен говорити текст на особливій мові – «джибриші». Оплески – третій учасник повертається до історії і продовжує розповідь по-українськи. Четвертий знову говорить на «джибриші». П'ятий повертається до розповіді і так далі. Інакше кажучи, кожен непарний гравець розповідає казкову історію, кожен парний «підхоплює» її на «джибриші».

Але що ж таке «джибриш»? Це уявна мова. Деяка абракадабрара, тарабарщина. Звичайно, «джибришу» можна додати схожість з якоюсь реально існуючою мовою – французьким, англійським, німецьким. Як, наприклад, у відомій псевдоіталійській пісеньці персонажів фільму «Формула кохання»: «Уно, уно, уно, ун моменто!..» А можна не залишати мові жодних національних особливостей, і обмежитися виключно емоційним забарвленням мови, підсилюючи свою розповідь мімікою і жестикуляцією. Якщо всім зрозуміло, починаємо!

Як правило, вправа проходить весело і жваво. Деколи виступи на «джибриші» виявляються емоційніші і виразніші, ніж історія українською мовою. Можна запустити два або три кола, щоб привести казкову історію до логічного завершення.

***Вправа «Сон нашої групи»***

*Ведучий:* Проте час вже пізній. Потрібно відпочити перед завтрашньою переправою через озеро і зустріччю з Чарівником. Втомлені мандрівники розташовуються на відпочинок і засинають. І всім їм сняться сни. Закрийте очі і представте, про що б ви хотіли побачити сон... *(ведучий включає неголосну релаксаційну музику).* Викличте в своїй уяві картинку – образ вашого сну... У вас чудові сни! Але на березі чарівного озера відбуваються дивні чудеса. Ваші сни парять над вами, переплітаються один з одним, і виникає новий образ – загальний сон нашої групи...

Ведучий кладе на підлогу в середин круга великий аркуш ватману а довкола нього – фломастери. Музика продовжує звучати протягом всього часу вправи.

– Розплющте очі... Зараз ми намалюємо колективний сон, що приснився цією чарівною ніччю. Під час виконання завдання не можна розмовляти ні в якому разі! Інакше ми злякаємо наші сни, і у нас нічого не вийде. Зараз ви мовчки встанете, підійдете до аркуша, візьмете в руки фломастери і почнете малювати свій сон. При цьому звертайте увагу на те, що малюють ваші товариші. Ваше завдання – створити образ колективного сну нашої групи. А значить, потрібно постаратися «вбудувати» свій образ в систему інших образів так, щоб вийшла єдина, цілісна картина. Ще раз нагадую, що все треба виконувати лише мовчки. Будь ласка, приступайте!

Після закінчення вправи слід дати можливість учасникам, що «намовчалися», поділитися своїми відчуттями.

**Етап 5 *-* завершення подорожі.**

***Вправа «Пліт»***

*Ведучий:* Настав ранок. Дружно взявшись до роботи, ви спорудили зі стволів дерев пліт і спустили його на воду. Правда, поблизу зростали лише молоді дерева з тонкими стволами, тому пліт хоч і був досить міцним, міг небезпечно накренитися і навіть перекинутися, якщо вантаж виявлявся розміщеним нерівномірно.

Ведучий за допомогою мотузки або крейди позначає на підлозі кордони «плоту» – приблизно два на три метри і пропонує учасникам розміститися на «плоту» з врахуванням деякої нестійкості плоту. Він нагадує, що небезпечно зміщувати його центр тяжіння.

– Отже, ви відправилися в плавання по озеру. Погода сприяла, озеро було спокійним, і ви сподівалися, що подорож буде неважкою. Але, коли ви досягли середини озера, казна-звідки з'явився величезний орел, що чогось сильно зацікавився вашим плавзасобом. Орел, зробивши над вами неквапливе коло, опустився на краєчок вашого плоту, разом порушивши нестійку рівновагу… *(ведучий, що знаходився до цього моменту за межами «плоту», переступає через мотузку і зупиняється на краю).* Вам необхідно терміново перегрупуватися, аби пліт не перекинувся! Лише ви поміняли свої місця з врахуванням ваги несподіваного «пасажира», як орел знову злетів і пересів на інший край плоту.

Ведучий швидко змінює своє місце розташування; повторивши цю процедуру ще два-три рази, ведучий повідомляє, що орел відлетів, і сам покидає «пліт».

*Ведучий:* Ось, нарешті, і берег. Наша подорож наближається до кінця. Ви вже бачите хатинку, в якій живе Чарівник. Ви дуже сподіваєтеся, що вже він допоможе вам більше ніколи не сваритися і конфліктувати, зніме з вас закляття злісної відьми. Наблизившись до хатинки, ви піднімаєтеся на ґанок і стукаєте в замкнені двері. Двері відкриваються самі, і ви входите усередину. Там, сидячи за великим дерев'яним столом, вас чекає Чарівник. Ви розповідаєте йому про свою біду. «Що ж ви хочете від мене?» – запитує Чарівник. «Лише ти можеш звільнити нас від чар! Зроби ж це!» «Ні, – говорить Чарівник. – Ви помиляєтеся. Я не можу звільнити вас від чар». «Чому?» Ось вже ніяк ви не чекали такого повороту. «Тому, – говорить Чарівник, – що зняти закляття відьми можете лише ви самі. Ви вже майже зробили це, коли пройшли довгу і важку дорогу і здолали безліч перешкод. Адже ви майже не сварилися і підтримували один одного. Ви самі звільните від чар один одного. Я можу лише трішки допомогти вам остаточно позбавитися від закляття. Я підкажу, що вам потрібно зробити. Ви повинні виконати три завдання».

***Вправа «В ролях один одного»***

*Ведучий:* Кожен з вас повинен так змалювати одного зі своїх товаришів, аби всі інші впізнали його. Змалювати потрібно без використання слів, лише за допомогою міміки, жестів, пантоміміки. На кожне вгадування дається три спроби.

Учасники витягують із стопки заздалегідь приготовані ведучим картки, на яких написані імена всіх членів групи. Оскільки розподіл ролей відбувається випадковим чином, є шанс, що комусь дістанеться картка з власним ім'ям. Ведучий пояснює, що в цьому немає нічого страшного: себе теж можна змалювати, зіграти, використовуючи немовні засоби, так, щоб інші здогадалися, чия це роль.

***Вправа «Метафора»***

*Ведучий:* Наступне завдання таке. Вам знову потрібно витягнути одну з карток з ім'ям когось з учасників нашої групи. Але тепер потрібно вигадати якусь метафору, яка допоможе останнім вгадати, чия картка вам дісталася. Метафорами можуть виступати строчки з пісні, яскравий образ, можливо, якась асоціація, пов'язана з цією людиною. Наприклад, можна запропонувати таку метафору: «Коли я думаю про цю людину, то уявляю собі старовинний східний глек із золотим орнаментом, в якому звичайна вода здається смачною і солодкою...» Або: «Знаючи захоплення цієї людини, я відразу згадую літо, річку, ранок і поплавець, що упірнає у воду...»

***Вправа «Дарунки друзям»***

*Ведучий:* Ось і останнє завдання. Втретє вам доведеться витягувати картку з ім'ям. Але тепер уже не потрібно буде вгадувати людину. І якщо вам попалася картка з власним ім'ям, можна відкрито помінятися з кимсь. Я хочу запропонувати вам зробити один одному дарунки. Уявіть, що ви самі чарівники, здатні виконати будь-яке бажання людини. Поглянете на свого партнера, здогадайтеся, про що він мріє. Який дарунок він хотів би отримати? Якщо ви здогадаєтеся правильно і він буде рад тому дарунку, який ви йому зробите, то закляття остаточно спаде.

**Етап 6 - обговорення гри.**

При підведенні підсумків і рефлексії гри корисно обговорити наступні питання:

*Які моменти гри сподобалися більш всього? Чому?*

*Яке із завдань виявилося найважчим?*

*Чи відчули ви підтримку і допомогу своїх товаришів під час гри?*

*Чи взнали ви щось нове про учасників групи? Чи удавалося під час гри уникати прояву грубості, агресії, конфліктів?*

*Чи можливо в житті обходитися без сварок і образ?*

*Що потрібно робити, аби «закляття відьми» не могло реалізуватися?*

**Заняття 6. Комунікативна гра-подорож «Безлюдний острів»**

Гра «безлюдний острів» добре відома всім фахівцям в області психологічних тренінгів і всім, хто бере активну участь у тренінговій роботі. Найчастіше її використовують як розігріваючих процедуру, іноді – як вправу, спрямовану на розвиток навичок ефективного спілкування та вмінь діяти спільно. Однак, як виявляється, потенціал цієї гри значно багатший. Посилюючи елемент драматизації, цю психотехніку можна перетворити на ефективний засіб для усвідомлення учасниками своїх цілей і цінностей, для вияву соціометричної структури групи і соціальних позицій її членів.

*Ведучий:* Уявіть собі, що вся наша група опинилася на великому океанському кораблі, який здійснював рейс через Атлантику. Подорож була приємною і цікавою. Однак у тропічних широтах корабель потрапив у шторм жахливої сили. Наше становище було підсилене тим, що в трюмі спалахнула пожежа, миттєво поширившись по всьому судну. На щастя, зі шлюпками проблем на кораблі не було, але волею долі половина членів нашої групи опинилася в одній, а половина – в іншій шлюпці.

У традиційному варіанті гри ніякого поділу групи на дві частини не проводиться. У даній модифікації це представляється за необхідне з багатьох причин, зокрема, для посилення азартності, змагальності. Поділити групу можна різними способами. Наприклад, так. Ведучий швидко командує: «Встаньте ті, хто відразу почне рятувальні роботи!». Перші двоє, хто підхопився зі свого місця, оголошуються керівниками рятувальних робіт. Кожному з них пропонується обрати одного учасника, якого він захопить у свою шлюпку. Потім вибрані учасники по черзі вибирають наступних і так далі до тих пір, поки група не виявиться поділеною на дві частини. Якщо учасників непарна кількість, то виникне ситуація, коли хтось один залишиться незатребуваним. «Незатребуваний» учасник може відчути себе дуже дискомфортно. Тому ведучий повинен звернути ситуацію на позитивну, скажімо, запропонувати лідерам двох груп посперечатися за право на цього останнього учасника: вимовити короткий монолог, в якому довести що в силу таких-то переваг ця людина необхідна саме в його шлюпці. Після цього учасник сам вибирає для себе команду. Учасники обох команд утворюють два окремих кола.

*Ведучий:* Штормові хвилі розметали шлюпки і віднесли їх у різні боки від місця аварії корабля. Ще добу не припинявся ураган, а коли він нарешті затих, змучені люди на обох шлюпках побачили на обрії землю. Зраділі, вони кинулися до берега, не підозрюючи про дві речі: по-перше, про те, що перед ними не материк, а острови, і, по-друге, про приховані під водою рифи. Обидві шлюпки розлетілися на шматки від удару об кам'яні рифи, але до берега вже можна було дістатися вплав. Через деякий час і та, й інша команда ступили на твердий ґрунт нежилих островів. На жаль, різних! Так сталося, що ви опинилися в невідомому для вас місці, втративши плавальні засоби і не маючи нічого, крім того, що в даний момент знаходиться у ваших кишенях. Вам дається п'ятнадцять хвилин, для того, щоб вирішити, що робити в такій ситуації і як ви проведете на цих островах найближчу добу. Розміри острова, ландшафт, клімат, рослинний і тваринний світ та інші обставини ви можете задати самі.

Учасники починають обговорювати ситуацію. Ведучому слід звернути увагу на те, як організується дискусія, хто нею керує, чи слухають люди один одного. Через п'ятнадцять хвилин представники кожної команди повідомляють про результати обговорення. На цьому етапі, як правило, повідомлення не відрізняються різноманітністю: острова покриті тропічними лісами, клімат м'який, небезпечних хижаків немає, зате є кози, є вода і повно фруктів. «Робінзони» активно вивчають свої острови і старанно подають сигнали рятувальникам.

*Ведучий:* Ну що ж, ваші острови виявилися вельми комфортними. Проте день проходить за днем, а на морському горизонті не видно жодного корабля і в небі не з'являються ні літак, ні вертоліт. І ви починаєте здогадуватися, що острови виявилися віддаленими від жвавих морських і повітряних шляхів, і, можливо, рятувальники вже припинили пошуки пасажирів корабля, вважаючи їх загиблими. Пройшов місяць. Схоже, перебування на острові може затягнутися і виявитися набагато довшим, ніж ви припускали. Треба якось влаштовуватись. Отже, що ж ви робите? Обговорення!

Щоб не повторюватися надалі, зазначимо, що на кожному етапі на обговорення виділяється до п'ятнадцяти хвилин. Якщо групи виробляють своє рішення швидше, то вони повідомляють про це ведучому.

На цій стадії роботи відбувається більш глибоке занурення в ігрову реальність. Позначаються пріоритети в цілях і сенсах життя на острові, пропонуються різноманітні способи добування їжі та організації дозвілля (деякі «поселенці» створюють гуртки художньої самодіяльності, більш раціонально спрямовані – лекторії з усіх галузей знань, щоб не розгубити культурний багаж тощо). Після повідомлень кожної групи про своє життя-буття на острові ведучий може поставити наступні питання:

*Як ви будуєте стосунки один з одним?*

*Чи є у вас ватажок, лідер? Хто він?*

*Яким чином би вирішуєте найбільш складні питання вашого життя?*

*Як відбувається розподіл праці, обов'язків? Хто за що відповідає? Тощо.*

Фактично учасники груп починають проектувати новий устрій світу, створювати його за тими законами, які вони вважають правильними й необхідними.

*Ведучий:* Отже, ви цілком обжилися на острові, налагодили свій побут. А тим часом минуло два роки... І одного разу хвилі прибою винесли на берег остов невеликої яхти. Ймовірно, вона постраждала під час шторму, тому що виявилася розбита настільки, що відновленню не підлягала. Проте в ній дивом зберігся відсік, де лежали теслярські інструменти – сокири, пилки, цвяхи та інше, а крім того ви виявили на яхті порожню пляшку. Остання знахідка, зрозуміло, породила у вас ідею відправити лист, довіривши його хвилям, і повідомити людям про те, що ви живі і здорові. Будь ласка, напишіть листа, якого ви покладете в цю пляшку. Нагадую, про всяк випадок, що координат свого острова ви не знаєте.

Учасники дружно складають листи, часто виявляючи винахідливість у способах опису місця розташування свого острова і з гумором розповідаючи про своє життя. Цікаво, що вже на цьому етапі, як правило, хто-небудь говорить про те, що повертатися на «велику землю» не дуже й хочеться...

Листи зачитуються вголос.

*Ведучий:* Лист надіслано. Але ж тепер у вас з'явилися теслярські інструменти. Що ви з ними будете робити? Скористаєтеся чи цим подарунком долі?

Порадившись, команди, як правило, вирішують будувати пліт і на ньому спробувати добратися до материка. З цього моменту сценарії подій на двох островах можуть істотно відрізнятися. Виникає кілька ліній розвитку, і ведучий повинен бути готовий до несподіваних поворотів та імпровізацій. Справа в тому, що, наприклад, частина якоїсь команди може зважитися відправитися в ризиковану плавання на плоту, а частина може бути проти цієї ідеї. Ведучий пропонує учасникам якимось чином вирішити цю проблему. Якщо «мореплавці» все-таки наполягають і готові «відколотися» від основної маси, ведучий просить їх відсісти осторонь від кола («ви в дорозі»). В іншій команді, можливо, такого розколу не відбувається, і вони єдині у своєму рішенні – плисти або не плисти. Якщо на островах хтось залишився, ведучий дає нову інструкцію.

*Ведучий:* Через деякий час дуже далеко на горизонті ви побачили силует великого корабля. Але він пройшов мимо, і люди з нього не помітили ваших відчайдушних сигналів. Через добу до берега прибило маленький одномісний катер. Він був абсолютно новенький, з повним баком бензину. Мабуть, його випадково впустили з борту корабля, що проходив раніше, а може бути, його змило хвилею. Так чи інакше, у вас з'явився ще один шанс. Чи скористаєтеся ви ним і як?

Це один з найцікавіших моментів у грі. Учасники швидко приходять до думки, що відправитися на пошуки землі на маленькому одномісному катері – заняття дуже ризиковане. Адже якщо бензин закінчиться раніше, ніж зустрінеться земля, хоробрий-одиначка змушений буде дрейфувати по безкрайньому океану, поки не помре від голоду і спраги. Хто наважиться на це? Драматичний вибір. Майже завжди знаходяться люди, готові до самопожертви. (Деякі пропонують компромісний варіант: шукати землю до тих пір, доки бак не спорожніє наполовину, після цього повертатися – втім, ризик все одно залишається.) З цього моменту практично завжди виникає необхідність різних інструкцій для мешканців кожного з островів. Досвідчений ведучий може придумати власні ходи. Існує кілька можливих варіантів (при будь-якому з них учасники обов'язково повинні прийняти якесь певне рішення).

1) Якщо хтось поплив на плоту. Ви не встигли віддалитися від острова на занадто велику відстань, як побачили що рухається прямо до вас судно. Ваші крики були почуті, і не минуло й кількох хвилин, як ви вже були підняті на борт. Радість переповнювала вас, ви захлинаючись розповідали капітану про роки, проведені на острові, просили його змінити маршрут, щоб забрати з острова ваших товаришів. Капітан погодився. Однак ваша радість виявилася, на жаль, передчасною: це було судно сучасних піратів-работорговців. Наївно вказавши шлях до острова, ви перетворили на бранців і ваших друзів. Тим часом, як це буває властиво жорстоким людям, капітан піратів раптом виявив сентиментальність. Прийнявши до уваги пережиті вами пригоди, він вирішив зробити благородний жест і залишити вас на острів, але не всіх: двох – за вашим вибором – він забере з собою, щоб продати наркоділкам для роботи на макових плантаціях. Він дав вам час до ранку, а вранці ці двоє мають з'явитися до нього на корабель. Вирішуйте, як бути в такій ситуації!

2) Якщо всі залишилися на острові. Одного разу вранці ви побачили що входить в бухту острова судно. Ви не повірили своїм очам: нарешті збулася ваша мрія про зустріч з людьми. Ви кинулися до берега назустріч шлюпці, що відійшла від корабля. Як тільки шлюпка причалила, ви кинулися до моряків і стали захлинаючись розповідати про свою долю...

Далі події подібні.

Знову виникає ситуація драматичного вибору. Іноді з'являються добровольці, готові пожертвувати собою для порятунку інших – часто це пов'язано з їх впевненістю, що вони зможуть втекти з полону... Буває, що учасники вирішують здатися піратам разом. Можливий і варіант, коли учасники приходять до думки вступити з піратами в бій. Ведучий, зрозуміло, не втручається і не коментує те, що відбувається, однак йому доведеться придумувати подальші сюжетні ходи.

1) Якщо всі учасники групи стають бранцями піратів. Капітан замкнув вас в трюмі, і судно вирушило в море. Не минуло і двох діб, як по метушні і криків нагорі ви зрозуміли: щось сталося. Загриміли постріли. Піратське судно наздоганяли поліцейські катери... Не знаючи про те, що у піратів є бранці, поліцейські відкрили вогонь з гармат і кулеметів. У трюмі спалахнула пожежа, але, на ваше щастя, в результаті влучення снаряда утворилася пробоїна в стелі. Через вузький отвір можна по черзі вилізти на палубу. Але вогонь палахкотить щосили. Не можна сказати, чи всі встигнуть вибратися з палаючого приміщення. Той, хто виявиться першим, напевно спасеться, а чим далі від початку черги, тим менше шансів врятуватися. Вирішуйте, як ви будете вибиратися, в якому порядку?

2) У випадку якщо знаходяться двоє, яких віддають піратам, або якщо учасники вирішують вступити з піратами в сутичку (варіант – сховатися в затишному куточку острова), то основні події розгортаються на острові. Ви сховалися від ворогів в печері. Але от біда: саме в цей момент раптово прокинувся вулкан, що давно спав. Почалося виверження, воно супроводжувалося потужними підземними поштовхами, від яких стали руйнуватися стіни печери. Камінням майже завалило вхід – залишився тільки зовсім невеликий отвір, в яке ледь можна протиснутися. У будь-яку хвилину стеля печери обвалиться, і всі можуть загинути. Той, хто виявиться першим, напевно спасеться, а чим далі від початку черги, тим менше шансів врятуватися. Вирішуйте, як ви будете вибиратися, в якому порядку?

Цілком очевидна схожість виникаючих ситуацій, які задають простір для вибору – соціометричного і морального. Те, як поведуть себе учасники групи, багато в чому відобразить систему відносин, що виникли між ними, і ясно висвітить життєві цінності та орієнтації людей. Ця процедура досить жорстка, але у групах можна ризикнути її запропонувати. Зрозуміло, після закінчення гри слід особливо докладно обговорити почуття і думки учасників саме в цей момент, всі висловлені пропозиції і ті критерії, на які вони спиралися при виборі своєї поведінки.

Ця ситуація є кульмінаційною. Після неї треба переходити до останнього етапу гри, яку необхідно завершити обов'язково мажорно.

*Ведучий:* Вам всім вдалося вибратися на палубу (з печери). І ви відразу побачили, що до вас наближаються озброєні люди. Але лякатися вже не варто: це поліцейські з спеціального відділу по боротьбі з наркомафією і українські моряки. Над вашими головами ревів двигунами вертоліт. Ці люди з'явилися невипадково: у відкритому морі вони зустріли пліт, на якому пливли ваші друзі (одномісний катер, на якому вирушив за допомогою N.), і дізналися про ваші пригоди. Через кілька днів ви були вже вдома.

Ведучому важливо не забути всіх персонажів і «повернути» їх додому тим або іншим чином.

Після привітань у зв'язку із закінченням пригод слід перейти до обговорення гри.

*Чи задоволені ви пережитими пригодами?*

*Які епізоди гри виявилися для Вас найбільш цікавими?*

*У яких ситуаціях вам було особливо важко прийняти рішення? Чи задовольняє вас рішення, до яких приходила група? Чому ви зважилися (не зважилися) відправитися в плавання на плоту (на одномісному катері)?*

*Чому це ризикнув зробити N.?*

*Що ви відчували, коли опинилися в ситуації вибору, ким пожертвувати піратам?*

*Чи легко ви погодилися з місцем, яке вам відвели в черзі до порятунку під час пожежі (землетрусу)?*

*Виявляли ви самі активність під час життя на острові та інших подій або воліли йти за лідерами?*

*Хто був лідером? Чому? Чи було йому дано це право групою або він сам взяв ініціативу у свої руки? Тощо.*

Гра може зайняти більше двох годин. Однак не слід економити час на обговорення, воно має бути достатньо докладним і багатостороннім – тільки тоді за захоплюючій фабулою гри учасники тренінгу побачать глибокий психологічний зміст.

**Заняття 7. «Сучасна Попелюшка»**

Мета:Здатність впоратися з ситуацією нагнітання напруги, комунікабельність, уміння привернути до себе, коректне згортання контакту, а також виявляються фактори, які забезпечують його «схлопування».

Реквізит – картки для учасників.

Час проведення – 50 хвилин.

Хід гри.

*Ведучий:* Всі ми чудово знаємо казку про Попелюшку. Але послухайте нову історію, яка більш детально розповідає про події, що відбуваються на казковому балу. Попелюшка, отримавши інструкції від своєї хрещеної феї, знала, що повинна повернутися до 24 години. Інакше її прекрасне плаття перетвориться на лахміття, карета на гарбуз, коні – у мишей, а погонич – у щура. Розмовляючи з принцом, вона поглядала на годинник і бачила, що до 24 залишилось 10 хвилин. Попелюшка ввічливо попросила принца принести їй морозиво, а сама швидко попрямувала до виходу, розуміючи, що часу ще достатньо...

Але по дорозі до виходу її чекали непередбачені обставини. На її шляху виникли:

*Король,*

*Придворний балетмейстер,*

*Мачуха,*

*Зведена сестра,*

*Представник місцевої преси, який висвітлює придворне життя.*

При цьому завдання Попелюшки - встигнути за 10 хвилин пройти через цих людей, встигнувши до призначеного часу вискочити з палацу.

Ведучий роздає учасникам гри картки з інструкціями для персонажів (Додаток Д).

Після завершення гри організовується обговорення поведінки Попелюшки, аналізуються стратегії її поведінки в складних ситуаціях і ті способи, завдяки яким вирішувалися (або не вирішувалися) конфлікти в спілкуванні.

**Заняття 8. Гра-альтернатива «Угода»**

Мета: розвиток навиків співробітництва, умінь розуміти один одного, ефективно взаємодіяти, зробити крок назустріч партнерові.

Обладнання: бланки для гри, олівці.

Інструкція:

Кожен із членів пари - бізнесмен, і кожен є для іншого конкурентом, оскільки за умовою гри ви двоє робите свій бізнес в одній сфері. І в того, і в іншого з'явилася дуже вигідна пропозиція, що обіцяє непоганий дохід. Але – ця пропозиція надходить від кримінальних структур, що, зрозуміло, робить його ризиковим. Ви можете піти на цю угоду, а можете відмовитися. В принципі і те, й інше рішення може принести вам прибуток, але це буде залежати від вибору вашого партнера-конкурента.

Учасникам пропонується ось така таблиця, яка може або міститися на плакаті, добре видному всім, або надаватись на карточках кожному гравцю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-й бізнесмен** | **2-й бізнесмен** | **1-й бізнесмен** | **2-й бізнесмен** |
| угода | Угода | -3 | -3 |
| угода | Відмова | +5 | -5 |
| відмова | Угода | -5 | +5 |
| відмова | Відмова | +3 | +3 |

Що означає ця табличка? Якщо обидва бізнесмени роблять операцію з кримінальними структурами, то двоє втрачають по три тисячі (у зв'язку з деномінацією гривні можна сказати, що три тисячі гривень – це вже значні гроші). Якщо один з учасників заключає угоду, а другий відмовляється, то перший заробляє п'ять тисяч, а другий ці ж п'ять тисяч втрачає. І нарешті, якщо обидва бізнесмени відмовляються від угоди, то вони отримують по три тисячі. У нашій грі буде десять ходів. Через кожні тридцять секунд (при необхідності час, який необхідний на кожний хід, можна збільшити) по команді ведучого учасники повинні одночасно класти на стілець, що стоїть збоку від них по одній картці: синя означає здійснення угоди, біла – відмова. Побачивши рішення свого партнера, гравець заповнює свій бланк доходів-витрат.

У графах ходів у разі здійснення операції ставиться літера С, у випадку відмови – літера О. У графі результатів учасник фіксує свої прибутки або втрати з відповідним знаком.

Завдання гравців – отримати максимальний прибуток. Виграє той, хто зуміє заробити максимальну кількість грошей.

На свій розсуд ведучий може двічі протягом гри оголосити, що при наступному ході грошова сума подвоюється.

Учасникам практично з самого початку очевидно, що якщо вони двоє відмовляться від угоди, то зможуть отримати свої «чесно зароблені» три тисячі. Але ж тут не менш очевидний і ризик: я відмовлюся від угоди, а мій партнер візьме та й зв'яжеться з криміналом – він опиниться у виграші, а я – в «повному прольоті». Такі роздуми штовхають гравців на вибір «угоди» – і в результаті обидва неухильно летять в безодню фінансової катастрофи. Втіхою, ймовірно, служить думка, характерна скоріше для люмпенів найгіршого толку, нехай я залишуся без штанів, але і він (партнер по грі) костюм від Кардена не одягне.

Хід міркувань гравців і вибрані ними стратегії стануть ясними для ведучого після десятого ходу, коли гравці здадуть свої індивідуальні бланки, в яких самі вони вже підвели підсумковий баланс. Обговорення цієї гри має надзвичайно важливе значення – особливо якщо виявиться, що практично ніхто не виграв (а таке цілком може статися!). Подібна ситуація дуже показова: дефіцит бюджету однозначно говорить про помилковість обраної гравцями стратегії. Якщо знайдеться хоча б одна пара, яка обрала не шлях обману й недовіри до партнера, а шлях конструктивної взаємодії, засновану на доброзичливості та довірі, то ведучий повинен обов'язково їм надати можливість сказати головні слова в дискусії.

Чудово, якщо в результаті обговорення учасники прийдуть до більш глибокого, відчутного розуміння досить тривіальної істини: крім гри проти когось, коли мій виграш – це обов'язково програш іншого, є ігри, коли виграти можна тільки разом. Навіть у бізнесі, де, здавалося б, панує «закон джунглів», можна добитися більшого, вибираючи стратегію на загальний виграш.

**Заняття 9. Мій світ**

Мета: інтеграція та закріплення досвіду, отриманого на заняттях.

Обладнання: ватман, маркери, фломастери, папір, ручки.

Очікуваний результат: закріплення моделей конструктивної взаємодії.

***Вправа "Мій настрій" (10 хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону.

Хід вправи. Сьогодні в нас останнє заняття. І тому я б хотіла, щоб ви відповіли про свій настрій, про його зміну протягом роботи групи. Учасники висловлюються, з яким настроєм вони прийшли на заняття.

***Вправа "Соняшник" (10хв.)***

Мета: створення позитивного емоційного фону, прощання учасників з групою.

Хід вправи. Сядьте в коло (зробіть його ширшим). Закрийте очі. Згадайте про те, якими ви прийшли на перше заняття. Тепер відкрийте очі і повільно піднімайтесь...

Відчуйте, як ви поступово перетворюєтесь вєдину, дружну групу. Станьте ближче один до одного. Звузьте коло, щоб стояти щільно один до одного. Покладіть руки на плечі своїм сусідам...

Уявіть собі, що всі ви – це квітка соняшника, яка повільно погойдується під вітру. Закрийте очі і повільно качніться вліво, а потім вправо. Відкрийте очі і гляньте на всіх учасників. Зустріньтеся очима з кожним з них…

Тепер знову закрийте очі і зніміть руки з плечей сусідів...

Усвідомте, що соняшник уже дозрів, і кожен з вас зараз перетвориться самостійне соняшникове зернятко...

Відійдіть з закритими очима на декілька кроків назад і повільно розверніться...

Відчуйте, що вітер відносить вас далеко від соняшника. Але у вас енергія. Відчуйте її в своєму тілі...

Скажіть самі собі: *"*Янаповнений життєвою силою і у мене є енергія росту і розвитку...".

Тепер поступово відкрийте очі.

***Вправа "Я" (20 хв.)***

Мета: дати можливість учасникам прослідкувати, відстежити зміни, які відбулися з ними в процесі функціонування групи.

Обладнання: ватман, маркери, фломастери.

Хід вправи. Ведучий пропонує закрити всім очі. "Поверніться в думках на перше заняття, пригадайте, як ви вели себе, що відчували. Пригадали? А зараз поверніться назад і подумайте, які ви зараз. Змінилися чи ні?"

Учасники на одному великому ватмані малюють себе, якими вони були на першому занятті (загальний малюнок). А на другому – які ви зараз, Учасники повертаються в коло і пояснюють, що вони зобразили.

*Запитання для обговорення:*

* Чи змінилися ви?
* Які саме зміни ви відчули?
* Що ви відчуваєте зараз, на даний момент? [37; 25; 17; 16].

Опис і оцінка результатів тренінгу формує завершальну частину тренінгового циклу. На стадії оцінки результатів відбувається визначення того, чи були досягнуті поставлені цілі. Ми говоримо про ефекти, а не ефективність тренінгу. Ю.М.Жуков пропонує використовувати термін «ефективність» тільки як відносну категорію, що вказує на співвідношення одержуваних результатів з витраченими засобами, а результати і наслідки тренінгу, що розглядаються безвідносно до витрат, позначити словом «ефекти».

Проблема визначення результативності тренінгу полягає у виборі критеріїв, які будуть оцінюватися. Для оцінки ефектів тренінгу використовується різного роду інформація. Збирати інформацію про ефекти тренінгу можна після різних відрізків часу. По-перше це – самозвіти і рефлексія. Самозвіт дає можливість учаснику вільно висловитися з будь-чого, що він забажає по відношенню до проведених занять. Тренери орієнтували приділити значну увагу саме результатам участі як у прагматичному, так і у емоційному розумінні. У відомій схемі Киркпатріка цей пласт ефектів позначається словом «реакція», і під ними розуміється сукупність суб'єктивних вражень, що відображають задоволеність учасників як тренінгом в цілому, так і окремими його сторонами. До слабких сторін відносять те, що при відповідях важко судити про змістовні ефекти тренінгу –появу нових здатностей, знань або змін поведінки, оскільки учасники можуть повідомляти не свої істинні погляди, а ті, які від них, на їх думку, чекають. Може бути використана експертна оцінка, проведена у формі заочної експертизи та вільної дискусії. Вона дозволяє визначати не психометричні, а фактичні зміни поведінки досліджуваних, які фіксує експертна комісія. Найбільш важливий інструмент перевірки – методики дослідження опанувальної поведінки.

**ВИСНОВКИ**

1. В результаті теоретичного аналізу було виявлено, що ресурси і критерії ефективності опанування вимагають особистісних і зовнішніх копінг-ресурсів соціальних працівників. Зокрема, до особистісних ресурсів належать особливості Я-концепції, локус контролю, комплекс комунікативних здібностей і рівень когнітивного розвитку.
2. Копінг-поведінка є змінною, яка залежить, по-перше, від особистісних особливостей соціальних працівників (іноді говорять про особистісні ресурси копінга), по-друге, від особливостей реальної ситуації. Таким чином, виділено дві основні групи детермінант копінг-поведінки: особистісні і ситуаційні детермінанти. Також відзначені і додаткові: вікові, гендерні та соціокультурні характеристики соціальних працівників, які можна об’єднати в групу соціально-демографічних детермінант копінг-поведінки.
3. За результатами діагностики виокремлено декілька шкал, показники яких є вищими/нижчими за норму. Це зокрема, такі шкали як: «пошук соціальної підтримки» (Хсер=15,85 (σ=3,0)), «вирішення проблеми» (Хсер=17,43 (σ=3,2)), «неопанування» (Хсер=11,23 (σ=2,7)), «хвилювання» (Хсер=17,00 (σ=3,8)), «самозвинувачення» (Хсер=11,80 (σ=3,3)), «духовність» (Хсер=13,25 (σ=3,7)). Це надає змогу стверджувати, що при важкій і стресовій ситуації респонденти здебільшого використовують неконструктивні стратегії поведінки, що підтверджують показники за субшкалою «відволікання» та «соціальне відволікання». Проведений аналіз надав змогу виявити ті шкали, які мають найбільші факторні навантаження. Було виділено 6 факторів, які отримали назви: «вирішення проблеми», «відволікання», «неопанування», «міжособова взаємодія», «саморегуляція», «соціальне уникнення». У результаті проведеного емпіричного дослідження констатовано, що непродуктивні стратегії вирішення проблем виявились пов’язаними з такими особистісними якостями соціальних працівників, як консерватизм, твердість, боязкість, підозрілість, замкнутість, конформізм, тривожність, тобто вони визначають вибір непродуктивних копінг-стратегій. Цей факт можна пояснити низьким загальним рівнем сформованості продуктивних копінг-стратегій у опитаних соціальних працівників.
4. Програма корекції неконструктивних стратегій поведінки соціальних працівників, заснована на принципах «тут і тепер», щирості, відкритості, активності конфіденційності. Вона може бути використана для роботи з соціальними працівниками, що мають труднощі з подоланням життєвих проблем та перешкод. Перспективою подальшого дослідження вважаємо визначення міри впливу інших важливих особистісних рис соціальних працівників на вибір стратегій поведінки в професійній діяльності.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А.Абабков, М.А. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Абрамова Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М., 1997.
3. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М., 1991.
4. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций. В 2-х томах. 5-е изд., перераб. / В. Авдеев. - М.: ТОО ИХЦ «Изограф», 1997.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психол. журнал. - 1994. - Т. 15. - № 1. - С. 3-18.
6. Балабанова Е.С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями / Е.С.Балабанова // Социологические исследования. – 2002. – № 1. – С. 78–84.
7. Балашова Т.І. Учні с проблемами в навчанні: діагностика і допомога: методичні рекомендації, щодо запобігання низькій успішності учнів / Т.І. Балашова // Завуч. - №101. - 2005. - С. 7-8.
8. Білоног О.М. Трансформація ціннісних орієнтацій сучасної молоді / О.М. Білоног // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України (За ред. С.Д. Максименка, В.Д.Потапової). – К.: ГНОЗІС, 2008. – Т.15, Ч.1. – С.80–85.
9. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте / Лидия Ильинична Божович. – СПб.: Питер, 2009. – 398 с.
10. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика:Учебник для вузов. 2-е изд. / Леонид Фокич Бурлачук. – СПб.: Питер, 2008. – 384 с.
11. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуацій / Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. - М., 1998.
12. Варбан М.Ю. Рефлексія професійного становлення в юнацькому віці / М.Ю. Варбан // Журнал практического психолога. - 1998. №6-7. - С.80-83.
13. Василюк Ф.Е. Типология переживаний различных критических ситуацій / В.Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – №5. – С.91-112.
14. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие / И.В. Вачков. – 3-е изд., - М.: Издательство «Ось-89», 2007. - 256 с.
15. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / Игорь Викторович Вачков. – М.: Эксмо, 2008. – 416 с.
16. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416с.
17. Вірна Ж.П. Смислові відношення особистості в професійному самовизначенні / Ж.П.Вірна // Сучасна психологія в ціннісному вимірі: Матеріали Третіх Костюковських читань (22-24 грудня 1994р.) в 2х томах. – 1994. – Т.1. С.149-150.
18. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Практикум. – СПб: Издательство Питер, 2009. - 336 c.
19. Гобатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие / Е.А. Горбачова. - СПб.: Речь, 2008. – 320 с.
20. Горбушкина О.П. Психологический тренинг. Секреты поведения / О.П. Горбушкина. – СПб.: Питер, 2008. – 126 с.
21. Гришина Н.В. Психология ситуаций как область социально-психологических исследований / Н.В. Гришина // Социальная психология - XXI век. - Ярославль: Международная Академия Психологических наук, 1999. - Т. 1.
22. Гришина Н.В. Психологические проблемы восприятия ситуаций / Н.В.Гришина // Вестник СПб. ун-та. Серия: Философия. Политология. Социология. Психология. – 2001. – С. 94-103.
23. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога / Дубровина И.В., Аксимова М.К.. – М.: Просвещение, 1991. – 303с.
24. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е.В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2008. – 336 с.
25. Журавська Л.М. Соціально-психологічний тренінг: розвиток якостей особистості працівника сфери туризму. Навч. посібник для соціальних працівників вищих навчальних закладів / Л.М. Журавська. – К.: Видавничий дім «Слово», 2006. – 312 с.
26. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник / М.М. Заброцький. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 112с.
27. Калинина Н.В. Некоторые аспекты изучения поведения подростков и молодежи в кризисных ситуациях / Н.В.Калинина, М.И.Лукьянова // Психологическая наука и образование. – 2000. – № 3. – С.16-25.
28. Калошин В.Ф. Причини невдач в навчанні / В.Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. - №5, 2005. – С.17-20.
29. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. - М.: Эксмо, 2007. — 416 с.
30. Кирш Б. Переживание проблем и стратегии совладания в подростковом воздасте / Кирш Б., Вагнер К. // Жизненные проблемы и способы их разрешения школьниками 12-18 лет (Кросскультурное сравнение: Потсдам - Санкт-Петербург). - Спб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2000.
31. Киршбаум Э. Психологическая защита (3е издание) / Э.Киршбаум, А.Еремеева. – СПб.: Питер, 2005. – 176 с.
32. Кон И.С. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности [Уч. пособие для студентов пед. ин-тов] / Игорь Семёнович Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
33. Корекційно-розвивальні програми / Упорядник Л.В. Підлипна. – Івано-Франківськ: ОІППО, 2005. – 148 с.
34. Корнев М.Н. Соціальна психологія / Корнев М.Н., Коваленко А.Б. – К., 1995. –304 с.
35. Корнієнко І.О. Особливості копінг-поведінки соціальних працівників молодших курсів / І.О. Корнієнко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. ХІ, част. 3. – К., 2009. – 496 с.
36. Костюк Г.С. Ві­ко­ва пси­хо­ло­гія / Григорій Силович Костюк. – К.: Радянська школа, 1978. – 320 с.
37. Кривцова С.В. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов / С.В.Кривцова, Е.А.Мухаматулина. – М.: Изд. «Генезис», 2004. – 183с.
38. Крюкова Т.П. О методологи исследования и адаптации опросников діагностики совладающего поведения / Т.П. Крюкова / Психология и практика. Сост. В.А. Соловьева. – Кострома: Изд-во КГУ им. Некрасова, 2001. – С. 66-72.
39. Крюкова Т.П. О методике диагностики стилей психологического совладания (копинга) у подростков ACS (Юношеская копинг-шкала) / Т.П. Крюкова / Психологическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы. – Кострома, 2002. – С. 144-146.
40. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: Монография / Татьяна Леонидовна Крюкова. – Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. – 344 с.
41. Крюкова Т.Л. Роль когнитивного оценивания в психологическом совладании личности / Т.Л.Крюкова // Творческое наследие А.В.Брушлинского и O.K.Тихомиро­ва и современная психология мышления (к 70-летию со дня рождения). (Отв. ред. В.В.Знаков, Т.В.Корнилова). – М.: Изд-во ИП РАН, 2003. – С. 86–89.
42. Либина А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? / Либина А., Либин А. / Стиль человека: психологический анализ. - М.: Смысл, 1998. - С. 190-204.
43. Матюшкин A.M. Проблемные ситуации в мышлении и обучении / Алексей Михайлович Матюшкин. – М.:Директмедиа Паблишинг, 2008. – 392 c.
44. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К.Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – № 2, Т.1. – С.100-111.
45. Наратова-Бочавер С.К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Наратова-Бочавер // Психол. Журнал. - 1997. - Т. 18. - № 5. - С. 20-30.
46. Панок В.Г. Психологія життєвого шляху особистості / Панок В.Г., Рудь Г.В. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 280с.
47. Психология социальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. Наталия Владимировна Гришина. – СПб.: Питер, 2001. – 416 с.
48. Савчин М.В. Вікова психологія / М.В.Савчин, Л.П.Василенко. – К.: Альма-матер, 2005. – 355 с.
49. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе: Лекции, консультирование, тренинги [3-е изд.] / Наталья Васильевна Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. – 256 с.
50. Семья: стресс, копинг, адаптация: Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте / Отв. ред. Т.Л.Крюкова, М.В.Сапоровская. – Кострома: КРУ им. Н.А.Некрасова, 2003. – 170 с.
51. Сорокина Ю.В. Преодоление кризиса учебной адаптации студентами педагогического вуза: дис. … кандидата психол. наук: 19.00.07 / Сорокина Юлия Львовна. – Ярославль, 2006. – 260 с.
52. Титаренко Т.М. Особистість у кризових життєвих ситуаціях / Т.М.Титаренко // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка / за ред. С.Д.Максименка. – К., 1999. – Вип.19. – С.240-247.
53. Фромм Э. Человеческая ситуация / Эрих Фромм. – М.: Смысл, 1994. – 239 с.
54. Щербан Т.Д. Компетентність – якісна характеристика спілкування / Т.Д.Щербан // Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К.: Гнозіс, 2002. – Т.4. - С.327-332.
55. Юрасова Е.Н. Исследование динамики уровня невротичности, конфликтности и копинг-поведения у студентов психологов и педагогов в процессе обучения (В связи с задачами психогигиены и психопрофилиактики): автореф. дис. на присвоение науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / Е.Н.Юрасова. – СПб., 1996. – 25с.