

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особливості копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальними видами спорту

Виконав:

студент 2-го курсу групи ПМ - 204
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Кириченко Максим Сергійович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н.

(наукова ступінь, вчене звання)

Карамушка Тарас Вікторович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	6
1.1. Феномен копінг-стратегій у психологічних дослідженнях екстремальних видів спорту.....	6
1.2. Психологічні аспекти екстремальних видів спорту.....	17
1.3. Особливості формування копінг-стратегій у спортивно-екстремальній діяльності.....	25
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	31
2.1. Підходи до дослідження копінг-стратегій	31
2.2. Організація емпіричного дослідження.....	33
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів	37
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ III Оптимізація копінг-стратегій в форматі психологічного консультування	43
3.1. Підходи до корекції копінг стратегій	43
3.2. Програма оптимізації копінг стратегій	47
Висновки до розділу 3	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
Додатки.....	66

ВСТУП

Актуальність. Екстремальний вид спорту пов'язаний з небезпекою для життя. Для спортсменів екстремальних видів спорту загроза здоров'ю, високий рівень адреналіну, акробатичність виконання спортивних дій і великий ризик травматизації не є перешкодою для здійснення обраної діяльності. Дане дослідження спрямоване на виявлення копінг-стратегій осіб, які обирають небезпечний спорт. Досліджуючи екстремальні види спорту неможливо оминати той факт, що для осіб, які обирають даний напрям у якості професійної спортивної кар'єри, відчуття балансування на грані життя і смерті є важливим. Звідси постає ідея, що обираючи небезпечний вид спорту, людина загроє зі смертю. Можна припустити навіть несвідоме тяжіння до суїцидальних інтенцій. Тому дослідження копінг-стратегії осіб, які обрали даний спортивний напрям є актуальним.

Однією із характеристик успішного виконання екстремальної фізичної активності є високий рівень психічної надійності. Психічна надійність – це показник, який дозволяє визначити здатність спортсмена протистояти стресогенним факторам, які є частиною спортивної діяльності. Для спортсмена екстремальних видів спорту є важливим високий показник психічної надійності, адже це є основною умовою успішності здійснення екстремальної активності: вона не призведе до травмувань чи смерті. Постійне усвідомлення свого стану, гарна концентрація, позитивне налаштування забезпечуються своєчасним вибором і реалізацією продуктивної копінг-стратегії.

У дослідженнях присвячених даній тематиці копінг і надійність є пов'язаними явищами і при вивченні стратегії спортсменів велика увага приділяється аналізу психічної надійності.

Стосовно вивчення копінг-стратегій та психічної надійності проводилися такі дослідження: особливості копінг-стратегій у спортсменів різної кваліфікації та статі, у командних та індивідуальних видах спорту

(Босенко Ю.М.)[4], взаємозв'язок особистісних властивостей спортсмена (самооцінка, рівень тривожності, локус контролю, мотивація) із вибором копінг-стратегії (Гринь Е.І., Крюкова Т.Л.)[12], роль копінгу у поцесі саморегуляції і його вклад в успішність виконання продуктивної діяльності, психологічні фактори надійності спортсмена (Худатов А., Вендрих Ф., Мильман В.Е. тощо)[20].

Об'єкт дослідження: феномен копінг-стратегій

Предмет дослідження: особливості копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальними видами спорту.

Мета дослідження: дослідити провідні копінг-стратегії осіб, які займаються екстремальними видами спорту.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблеми «Особливості копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальними видами спорту»;
- 2) розробити, організувати та провести емпіричне дослідження;
- 3) проаналізувати та проінтерпретувати отримані результати;
- 4) розробити та провести апробацію програми інтервенції

Вибірка: 45 осіб із них 12 спортсменів екстремальних видів спорту, 8 спортсменів екстремальних видів спорту, які мали травмування, 25 аматорів, які не займаються спортом, проте практикують екстремальний спорт як хобі, віком від 16 до 29 років.

Відповідно до мети та завдань дослідження були використані наступні **методи дослідження** :

- 1) Загальнотеоретичні (аналіз теорії та концепцій з обраної теми);
- 2) Емпіричні методи:
 - анкетування («Анкета психічної надійності» Мільмана В.Е.);
 - опитування («Опитувальник оволодіння стрессом COPE», К. Карвер, М. Шейєр та Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989);
- 3) Статистичний метод (ранговий Н-критерій Краскела-Уолліса).

Практичне значення: розроблена програма може бути використана в роботі психологів для корекції копінг-стратегії спортсменів екстремалів та любителів, які займаються екстремальними видами спорту.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

1.1. Феномен копінг-стратегій у психологічних дослідженнях екстремальних видів спорту

Механізм подолання людиною важких життєвих обставин визначається як стримуюча поведінка або копінг, основною метою якого є адаптація до незручних умов. Дослідження такої поведінки спрямоване на виявлення закономірного формування типової реакції у напружених ситуаціях з метою надання необхідної допомоги. Способи подолання і компенсації наслідків стресу поділяють на дві групи:

- 1) проблемноорієнтовані – передбачається аналіз проблеми і розробка плану вирішення складної ситуації;
- 2) емоційноорієнтовані – експресивне реагування на обставини, що може призвести до викривлення дійсних масштабів ситуації, зміни ставлення до подій, пошук позитивних аспектів у неприємностях.

У соціальній психології ведуться дослідження спрямовані на визначення стратегій, якими користуються люди у ситуаціях, що спричинюють тривогу, стрес, конфліктну поведінку, що обумовлюється соціальними умовами. Наявність кризової ситуації сприяє появі стратегії для її прийняття, вирішення чи подолання [5].

Стратегії подолання кризових ситуацій вперше теоретично описав Абрахам Маслоу, запропонувавши термін, який визначає ці стратегії – копінг (з англ. cope – стримувати, долати). Перша класифікація копінг-стратегій належить основоположнику дослідження даного феномену Р.Лазарусу та С.Фолкману, які вважали, що копінг-стратегії – це моделі подолання труднощів у соціальному середовищі. У 1966 році Р.Лазарус у книзі «Психологічний стрес та копінг процеси» описав свідомі стратегії подолання

стресу та кризових ситуацій. Р.Лазарус та С.Фолкман так пояснюють копінг-поведінку: «Мінливі когнітивні та поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як понадмірні чи такі, що перевищують можливості людини.» Науковці наголошують, що копінг процес змінюється повсякчас, оскільки зв'язок і вплив між особистістю та середовищем має динамічний характер. Особистість оцінює ситуацію і співставляє з нею суб'єктивну оцінку своїх ресурсів. Такий підхід має на увазі розподіл ресурсів; пояснюється це тим, що у різних ситуаціях людям вдається зберегти психологічну рівновагу[8].

Даний феномен розглядається у світлі адаптивної поведінки, яке спрямоване на адаптацію людини до вимог обставин. Даний підхід надає копінг-поведінці продуктивність, оскільки у цьому контексті вона є не пасивним процесом, а динамічним, і являє собою активну адаптацію. Мова йде про те, що поведінка обумовлена не ситуацією, а її суб'єктивним розумінням, тобто об'єктивна ситуація стає суб'єктивною[10].

За Бурлачуком Л.Ф., підходи, що базуються на суб'єктивній інтерпритації ситуації, містять перцептивний аспект. Необхідність копінг-стратегій з'являється у кризових ситуаціях та спрямована на зниження психологічної напруги та тривоги, інтенсивність яких обумовлена найменш двома обставинами – особистісними, суб'єктивними факторами і реальною ситуацією. Під суб'єктивними факторами маються на увазі особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на психологічний дискомфорт можуть бути несвідомими, оскільки вони є похідними від типу темпераменту і через те, що існує досвід повторів, випадають з-під свідомого контролю. Це справедливо у тих випадках, коли дискомфорт викликається повсякденними, періодично виникаючими стресовими ситуаціями. Більш того, одна й та сама ситуація викликає у різних людей психологічну реакцію різної інтенсивності, що обумовлено такими особистісними властивостями як самооцінка, темперамент [8].

Копінгові дії утворюють стратегії, копінгові стратегії – копінгові стилі поведінки, а копінгові стилі поведінки характеризуються функціональністю чи дисфункціональністю [18].

Функціональні копінг-стилі спрямовані на подолання проблеми. Дисфункціональні – мають непродуктивні стратегії, що приводить до думки, що копінг-стилі поділяються за принципом ефективності та непродуктивності.

Класифікація копінг-стратегій відповідно до емоційного та проблемного фокусування була створена С.Фолкманом та Р.Лазарусом. За цією класифікацією проблемофокусовані стратегії включають одинадцять копінгових дій, емоційнофокусовані – 62.

Зміст копінг поведінки містить когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії. Моос та Шеффер, Перлін та Шуллер у стратегії «фокусування на проблемі» підмічають зміст когнітивних (фокусування на оцінці, зміна ставлення до проблемної ситуації) та поведінкових (стратегія зміни, подолання перешкоди) типів дій [22].

У конфліктології відзначається три сфери, у яких відображаються копінг-стратегії, - поведінкова (8 стратегій), когнітивна (10 стратегій), емоційна (8 стратегій). Поділяються копінг-стратегії на адаптивні, відносно неадаптивні та неадаптивні. Адаптивними стратегіями у поведінковій сфері є співпраця, альтруїзм; неадаптивними – пасивність, ізоляція. У когнітивній сфері у якості адаптивних стратегій є поведінка спрямована на аналіз труднощів, пошуку рішення проблеми, у якості неадаптивних – відмова долати перешкоди, труднощі оцінюються як нездоланні, що пов'язано з низькою оцінкою власних можливостей та ресурсів. В емоційній сфері адаптивними стратегіями є оптимізм, впевненість у тому, що знайдеться вихід із складних обставин, впевненість, що неприємності можливо здолати, неадаптивними – безвихідність, самозвинувачення [22].

Більшість класифікацій копінг-стратегій були створені на основі робіт Лазаруса та Фолкмана і створювалися за принципом проблема – ставлення до проблеми, робота над проблемою – робота над ставленням до проблеми.

У когнітивній теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана копінг стає предметом розгляду як спосіб взаємодії даної людини з ситуацією, що ускладнює життя, це «діяльність людини по підтримці та підтримці рівноваги між вимоги середовища та ресурсів, що відповідають цим вимогам; це спроба впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірне навантаження або перевищення ресурсів особистості» [8, с. 9].

Р. Лазарус вважає, що процес подолання можна розділити на два послідовні етапи:

1) Початковий етап оцінки: екологічний стресовий фактор класифікується як хороший чи поганий. Цей етап дозволяє людині оцінити, наскільки джерело стресу становить загрозу її поточному стану. Він може зробити це, запитавши себе: «Що це означає для мене особисто?»;

2) стадія вторинної, або когнітивної оцінки: індивід повинен поставити собі питання: «що я можу зробити в цій ситуації?», таким чином оцінюючи власні ресурси внутрішніх і зовнішніх факторів.

До першої групи факторів відносять емоційну стійкість, тип психологічного захисту особистості, тип нервової системи, особистісні особливості тощо. У другій групі факторів, що впливають на адаптацію до стресової ситуації, значну роль відіграє наявність соціальної підтримки.

Ці кроки можуть відбуватися як одночасно, так і в різній послідовності, незалежно один від одного.

Результатом первинної та вторинної внутрішньої оцінки ситуації є розробка та реалізація індивідом тієї чи іншої копінг-стратегії (стратегії подолання).

Якщо розроблена стратегія подолання особистості реальна, а складна ситуація не вирішена, людина може повернутися до етапу вибору стратегії до тих пір, поки пропорції внутрішніх ресурсів і ресурсів, необхідних для вирішення ситуації, не зрівняються.

Вибираючи правильну стратегію та реалізуючи її, особистість найчастіше успішно справляється із завданням подолання стресової ситуації. Процес подолання наближається до свого логічного завершення.

Г. Лазарус також визначив 5 основних завдань подолання як особлива поведінка, спрямована на адаптацію:

- 1) мінімізація негативного впливу подій і пошук більшої кількості можливостей, які сприяють відновленню активності, активності;
- 2) терпіння, адаптація, контроль і зміна життєвих ситуацій;
- 3) збереження та підтримання позитивного типу «я», почуття впевненості в собі;
- 4) підтримання емоційної рівноваги;
- 5) збереження та підтримання суспільних відносин [5, с 5].

Також розглянемо типи індивідуальних стратегій подолання ситуації. Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють проблемно-орієнтований та емоційний копінг; С. Хобфолл - активні та пасивні, просоціальні та асоціальні, прямі та опосередковані стратегії подолання життєвих труднощів; Р. Мосс і Дж. Шеффер - стратегії, орієнтовані на оцінку, проблему та емоції; Л. І. Анциферова - методи адаптації та методи самозбереження; Т.л. Крюков - конструктивні та неконструктивні [2].

Розглянемо більш детально класифікацію стратегій подолання Л.І. Анциферової. Вона розрізняє такі види:

- 1) трансформаційні копінг-стратегії: тут активно використовується здатність до прогнозування, індивід розраховує ймовірність позитивної трансформації ситуації і формує її як своєрідну проблему. Відповідно окреслюється кінцева мета та проміжні завдання, ретельно розробляється план вирішення, підбираються шляхи досягнення мети. Робляться спроби створити нову систему саморегулювання;
- 2) методи адаптації: тут індивід намагається змінити себе, свої особливості, а також своє ставлення до ситуації. В даному випадку ситуація нейтральна. Він також включає метод трансформації ставлення до несприятливої ситуації як справді сприятливої, розглядаючи її з різних точок

зору. Такий тип знаходження позитиву в негативі дозволяє ефективніше подолати травмуючу ситуацію;

3) допоміжні прийоми самозбереження у складних ситуаціях: прийоми запобігання емоційним розладам, викликаним суб'єктивним відчуттям неспроможності усунути негативні події та їх наслідки. До них відноситься втеча або відхід від ситуації, що реалізується як у практичній, так і суто психологічній формі - шляхом внутрішнього відсторонення від ситуації або придушення думок про неї. [5, с. 27]

Р. Лазарус та С.Фолкман виділив та охарактеризував 8 стратегій подолання особистості [16]:

- стратегія подолання «конфронтації»: характеризується енергійною діяльністю, спрямованою на зміну обставин або реакцію на негативні емоції, пов'язані з цими обставинами. Людину з такою стратегією відрізняють імпульсивність у поведінці, вороже ставлення, високий рівень конфліктності, труднощі у прогнозуванні результатів дій та зосередженості переважно на знятті емоційного напруження;

- копінг-стратегія «дистанціювання»: емоційна відстороненість від ситуації, зниження її суб'єктивного значення, опосередковане методами психологічного захисту, такими як раціоналізація, гумор, зміна уваги тощо;

- стратегія «самоконтролю»: стримування та контроль емоційної сфери, надмірно контролююча поведінка. Через бажання замаскувати свої почуття та емоційні реакції, приховати їх від оточуючих;

- «пошук соціальної підтримки»: ця стратегія подолання проблеми спрямована на пошук інформації (допомога від експертів і друзів) та емоційної (співчуття, бажання говорити, пошук поради) підтримки.

- стратегія «взяття відповідальності»: прийняття важливості себе в нинішній ситуації через самокритику та самозвинувачення;

- стратегія «уникнення втечі»: ізоляція від проблеми, реалізована шляхом її заперечення, фантазування тощо.

- стратегія планування проблеми: стратегія, спрямована на аналіз ситуації, планування кроків для її вирішення з урахуванням минулого досвіду та наявних ресурсів.

- стратегія «позитивної переоцінки»: стратегія, зосереджена на перегляді та переоцінці негативного досвіду як ресурсу для особистісного зростання та розвитку. [9]

Стратегії подолання, які найчастіше використовуються даною людиною, згодом формують характерні для неї стилі копінг-поведінки, стаючи більш стійкими особистісними утвореннями. Р. Лазарус і С. Фолкман виділяють три основні стилі:

- 1) проблемно-орієнтований стиль - заснований на когнітивному аналізі проблеми, результатом якого є формування плану вирішення ситуації та його виконання. Цей стиль характеризується тим, що людина самостійно аналізує те, що сталося, також звертається до думок експертів, шукає додаткові джерела інформації;

- 2) емоційно-орієнтований стиль - наслідок надмірно емоційної реакції на ситуацію. Цей стиль буде проявлятися через занурення у власні переживання, звинувачення в собі, залучення інших до своїх переживань;

- 3) уникнення - є наслідком або примітивної оцінки того, що відбувається, або передбачення загрози. Він проявляється як втеча від проблемної ситуації, як спроба не думати про неї і навіть як спроба подумки заблокувати дію стресора. [5, с. 28]

Відповідно до класифікації запропонованої Е.Фрайденберг, вісімнадцять стратегій можна згрупувати у три категорії:

- 1) продуктивний копінг (робота над подоланням проблеми зі збереженням оптимістичного налаштування та взаємодії з оточуючими);

- 2) непродуктивний копінг (ізоляція у зв'язку з неможливістю протистояти обставинам);

- 3) звернення до інших (за допомогою у вирішенні проблемного питання).

Поряд із ефективною і неефективною стратегіями виділяється аспект соціальної активності, який не має оцінки, тобто не може бути оціненим як ефективний чи неефективний [23].

На основі аналізу копінг-відповідей на стрес Дж.Амірхан створив методику, що виявляє базові копінгстратегії – «Індикатор копінг-стратегій». У цій методиці виділяють три групи копінг-стратегій:

- 1) вирішення проблеми – стратегія, що характеризується тим, що людина використовує свої ресурси для вирішення проблемної ситуації;
- 2) уникнення – стратегія, за якою людина уникає контакту з оточуючим середовищем, намагаючись уникнути зустрічі з основною проблемою; у пасивній формі це може бути вживанням алкоголю, наркотичних речовин, у активній формі – суїцид.
- 3) пошук соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, за якої людина звертається за допомогою чи підтримкою до оточуючих [25].

У психологічній літературі багато класифікацій копінг-стратегій, що пояснюється актуальністю теми. Вважається, що жодна класифікація не може охопити всі можливі копінг-реакції, що виникають у відповідь на кризу.

Е.К. Коплік створив дихотомічну класифікацію когнітивних копінг-стратегій – стратегію пошуку та стратегію відмови сприймати інформацію. Аналізуючи один тип процесу не можливо отримати образ копінг-стратегії. Щоб зрозуміти критерії формування копінг-стратегій, копінг-стилю, копінг-поведінки потрібно включати всі фактори і психічні процеси, взаємозв'язок між ними, а також особистісні характеристики, що впливають на появу копінг-поведінки [27].

П.Віталіано розглянув емоційноорієнтований копінг, як такий, що містить три стратегії:

- 1) самозвинувачення, самокритика;
- 2) уникнення – поведінка по типу «нічого не трапилось»;
- 3) практичне пояснення – неприємність внаслідок даремних сподівань.

Цінність внеску П.Віталіано у класифікацію у тому, що враховуючи високий рівень мінливості поведінки, він створив відповідно до вікових, соціальних, професійних особливостей окремі копінг моделі [30].

Німецький дослідник Г.Тома (H. Thome) створив психологічну методику дослідження вікових особливостей психологічного подолання, за якою виділяється 20 копінгреакцій [23].

К.Карвер та М.Шеєр пропонують метод шкал подолання, відповідно до якого, окрім відомих стратегій подолання, існують наступні: випрямлення ситуації – звернення до релігії, звільнення від проблеми за допомогою алкоголю, наркотиків. Дані форми подолання не передбачають можливі реакції на проблемні ситуації, проте вони можуть бути актуальними відповідно до певних соціальних груп [12].

Основною класифікацією є теорія Р.Лазаруса і більшість підходів побудована за її положеннями. Теорія Р.Лазаруса визначає взаємодію індивіда і стресса і складається із двох етапів – первинної суб'єктивної оцінки та вторинної когнітивної оцінки ситуації. Якщо стресор оцінюється як негативний, то виникає потреба опанувати його, що можливо здійснити за допомоги: 1) вивільнення емоцій; 2) створення стратегії подолання; 3) соціальної підтримки. Другий етап – когнітивна оцінка, відбувається оцінка власного ресурсу, власних можливостей та співставлення їх з інтенсивністю стресора. Оцінюються ресурси та ціннісні орієнтації, можливості, особистісні властивості, система поглядів, цілеспрямованість, емоційна стабільність. У результаті співставлення первинної суб'єктивної та вторинної когнітивної оцінки з'являється оптимальна реакція на стрес і створюється копінг-стратегія [12].

Спочатку копінг-поведінка розглядалася у контексті психології стресу як поєднання когнітивних та поведінкових намагань подолати стрес, проте даний феномен поширився у інші напрями психологічних досліджень, зокрема ведуться спостереження у напрямку впливу на формування копінг стратегій несвідомих механізмів – механізмів психологічного захисту, та свідомих цілеспрямованих дій, направлених на подолання проблемної

ситуації. Варто наголосити, що копінг-поведінка не може бути визначеним у несвідомих реакціях. Несвідомі копінг-стратегії проявляються у побутових стресових ситуаціях, це автоматична поведінка, яка не потребує свідомого контролю [22].

Копінг спочатку формується на свідомому рівні, а механізми психологічних захистів завжди є несвідомими проявами і агломератами безсвідомого. Механізми психологічного захисту спрямовані на зниження емоційної напруги, а копінг-стратегія спрямована на повернення до гомеостазу у стосунках між особистістю та оточенням, і лише внаслідок цього знизити психологічний дискомфорт. Копінг-стиль формується поступово, а психологічний захист виникає миттєво на тригерну ситуацію [19].

Також існує різниця між копінгом і явищем життєстійкості або стресостійкості. Копінгтворення це дії спрямовані на подолання проблемних ситуацій, а життєстійкість є характеристикою адаптивного потенціалу особистості. Тобто копінг-поведінка формується з урахуванням особистісних адаптивних можливостей, пов'язана із стресостійкістю, враховуючи, що копінг-стратегії можуть бути різними в залежності від зовнішніх подразників, бути як продуктивними, так і непродуктивними, а стресостійкість є рисою особистості. Життєстійкість є ресурсом, що впливає на формування копінг-стратегії, впливаючи як на суб'єктивну оцінку проблемної ситуації, так і на активність особистості, що долає проблему. Базою ресурсного підходу є положення про існування ключових ресурсів, які впливають на перебіг процесів у ресурсній системі. Основний ресурс – це контроль та розподіл інших ресурсів [12].

Відомий ресурсний підхід використання копінг-стратегій розробив С.Хобфолл у COR-теорії (Conversation of resources), у якій розглядає два види ресурсів – соціальні та матеріальні, з них формується копінг-поведінка – активна-пасивна, соціальна-антисоціальна, пряма-непряма. Цінність теорії у тому, що відповідно до впливу конкретного комплексу ключових ресурсів

можемо уявити формування певної копінг-поведінки за конкретних умов й прослідкувати взаємовплив існуючих ресурсів і сформованого копінга [26].

Мартин Селігман стверджує оптимізм у якості найважливішого ресурсу, що впливає на формування копінг-поведінки, спрямованої на подолання стресу[29]. За Лазарусом та Фолкманом, копінг є динамічним процесом і в залежності від змін у соціальному оточенні може змінюватися [22].

1.2. Психологічні аспекти екстремальних видів спорту

Наукові дослідження в екстремальних видах спорту акцентують увагу на провідній ролі фізичної та технічної підготовленості спортсменів як резерву підвищення спортивних результатів.

Р. Коен визначив види спорту високого ризику як практикувані в дикій природі, але не всі види спорту високого ризику відповідають цьому критерію. Наприклад, BMX, Drag Racing і Big Air Snowboarding проводяться на штучній трасі. Тому, хоча результати, отримані в дикій природі, справедливі для деяких видів спорту з високим ризиком і можуть бути справедливими для багатьох екстремальних видів спорту, вони не є категорично точними для всіх екстремальних видів спорту.

«Екстремальний спорт» може стати способом самореалізації. Дослідники, які вивчають ці терміни як «екстремальний вид спорту», зосереджували увагу на психологічній мотивації, яка потрібна учасникам для «позитивних змін особистості» або задоволення «потужної спраги до життя».

Деякі вчені вважають «екстремальний спорт» діяльністю, заснованою як на когнітивному, так і на емоційному компоненті, оскільки «різноманітність ініційованих ними видів діяльності, як правило, відбувається в природному середовищі і через його постійно невизначений і потенційно шкідливий характер пропонує можливість інтенсивного когнітивного та афективного залучення. Б. Уїтон також бачив «емоційний вимір» у «екстремальних видах спорту», який можна визначити як почуття цілісності. Це пов'язано з концепцією потоку, яку М. Цукерман визначив як свідомий стан повного поглинання ситуацією чи спортом. Відчуття висоти та спокою в «екстремальних видах спорту» може бути викликано припливом адреналіну та викидом ендорфінів, які є ендогенними підсилювачами настрою. У Великобританії шукачі гострих відчуттів, як правило, чоловіки у віці 24-34 роки, самотні та 80% бездітні, тому можна стверджувати, що вони мають багато вільного часу.

Екстремальний спорт орієнтований на молодь як вид спорту, який не потребує групи чи команди, і тому відкритий для всіх, хто бажає взяти участь. У багатьох випадках традиційні види спорту сприяють ідеалу командної роботи, тоді як екстремальні види спорту спрямовані на досягнення індивідуальних цілей. Основний акцент робиться на самоконкуренції через особисті проблеми та ідею просто «зробити це». Можливо, саме з цієї причини термін екстремальний спорт часто є синонімом індивідуального спорту, тоді як традиційний спорт зосереджується на викликах змагань, екстремальний спорт – на індивідуальних результатах.

В даний час науково-методичні основи ВМХ тільки починають формуватися. Одним із актуальних завдань підготовки спортсменів є формування готовності до подолання змагальної дистанції, переважно за рахунок підвищення рівня технічної та психологічної підготовки спортсменів.

З наукової точки зору, у вивченні екстремальних видів ВМХ виникають труднощі через відсутність консенсусу щодо самих принципів екстремальних видів спорту. Переглядаючи доступні наукові джерела, з'ясувалося, що вчені використовують різні взаємозамінні терміни, такі як – ризикові види спорту, пригодницькі види спорту, альтернативні види спорту, лайфстайл і екстремальні види спорту, екстремальні види спорту. Ці терміни були визначені та використовуються відповідно до Звіту про спортивну діяльність у Великобританії. Цікаво, що будь-яке визначення або синонімічний термін також містить елементи, які дають уявлення про особистість та мотивацію учасників екстремальних видів спорту.

«Екстремальний спорт» – це переважно змагання (порівняння або самооцінка), в яких учасник відчуває природні або незвичайні фізичні та психічні проблеми, такі як швидкість, висота, глибина або природні сили. Більше того, поганий результат, швидше за все, спричинить травму або смерть учасника, ніж у випадку з «неекстремальними видами спорту». Тому пропонується, що травматичні або смертельні події мають бути вирішальними факторами, що відокремлюють екстремальний спорт від

інших видів спорту, які підпадають під згадані альтернативні категорії, тобто пригодницькі види спорту чи альтернативні види спорту.

Спорти високого ризику викликають відчуття небезпеки та екстремізму, діяльність, подібна до екстремального спорту. При цьому для цілей дослідження пропонується не опускати термін «високий ризик», але застосування запропонованого нового визначення включає його в більш повне визначення «екстремальний/високий ризик спорту».

Психологічна підготовленість спортсменів ВМХ має свої особливості. При цьому більшість дослідників цієї проблеми вказують на наявність ознак психічної готовності, загальних для всіх видів діяльності. Інтегральна психологічна готовність до дії — це сукупність певних психологічних характеристик і станів особистості, що складають підсистему короткострокової та довгострокової готовності. Довгострокова готовність — це система вбудованих параметрів, знань і особистого досвіду. Короткочасна психологічна готовність - це особливий психічний стан, що характеризується наявністю у суб'єкта образу структури конкретної дії та постійною спрямованістю усвідомлення на її здійснення (різноманітні види ставлення до розуміння завдання, моделі майбутньої поведінки, визначення спеціальних заходів дій, оцінка власних здібностей щодо майбутніх труднощів та потреби досягнення конкретного результату).

Існує три основних підходи до розуміння психологічної готовності:

1) під готовністю розуміють комплексне утворення, що включає когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий компоненти, як сукупність знань, умінь, професійно важливих якостей особистості, якими повинен володіти спеціаліст для успішного виконання діяльності;

2) під готовністю розуміють певний функціональний стан, що сприяє успішній діяльності, забезпечуючи її високий рівень;

3) під готовністю розуміється комплексне формування особистості, що включає важливі особистісні риси, вміння та психічні стани. Під психологічною готовністю до спортивної діяльності розуміють інтегративне

виховання, що складається з трьох взаємозалежних і взаємопов'язаних підструктур (функціональної, емоційної, особистісної).

В якості основних елементів системи спортивної підготовки в ВМХ слід розглядати систему змагань, систему підготовки, систему факторів підвищення ефективності тренувально-змагальної діяльності. Усі елементи системи навчання взаємопов'язані і доповнюють один одного.

При цьому вони мають чітко визначені завдання та методичні особливості, що надають їм самостійного змісту. Система змагань – це весь спектр офіційних і неофіційних змагань, що містяться в одній системі підготовки гравців. Досягнення високого результату в змаганнях, які є найбільш важливими на будь-якому етапі підготовки спортсмена, є метою, яка дає єдиний напрям всій системі всіх елементів підготовки. Поряд з цим важливу підготовчу функцію мають інші (менш значущі) професії, оскільки участь у змаганнях є потужним чинником підвищення певної фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості.

Таким чином, підкреслюючи провідну роль системи виконання у підготовці такого спортсмена, слід враховувати, що лише оптимальне поєднання змагальної підготовки з іншими елементами системи підготовки може забезпечити досягнення спортивних цілей. Система спортивної підготовки є центральним елементом у підготовці спортсменів. У структурі спортивної підготовки прийнято виділяти фізичну, технічну, тактичну та розумову підготовку. У кожному з цих напрямків вирішуються більш детальні завдання.

Комплексним результатом спортивної підготовки є досягнення спортсменом стану тренуваності, що виражається у підвищенні рівня функціональних здібностей організму спортсмена, ступеня досконалості техніко-тактичної діяльності та психічних властивостей. Вирішення завдань підготовки спортсмена в екстремальних видах спорту потребує цілеспрямованого використання факторів підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

Психологічні якості і якості людини, психологічні якості, моральні якості, які слугують основою для оптимальних способів спортивної діяльності, співвідношення здібностей і можливостей - ось особливості психологічної готовності. Сутністю психологічної готовності є морально-психологічні властивості і здібності особистості, співвідношення свідомості і поведінки, суб'єктивність і об'єктивність свідомості. Значенням психологічної готовності є інтегральні властивості особистості, що включають інтелектуальні, емоційні, вольові якості, професійні та моральні переконання, потреби, звички, знання, вміння, спеціальні здібності.

У структурі психологічної готовності до тренувань і виступів в екстремальних умовах змагання виділяють такі компоненти: мотиваційний; когнітивно-операційний; емоційно-вольовий; психофізіологічний. Основою формування готовності до спортивної діяльності є не тільки розвиток оперативно-технічних умінь і навичок, а й комплексна здатність - детермінант підготовленості. Про поточну психологічну підготовленість спортсмена можна говорити лише в умовах розвитку емоційного стану. ставлення до суб'єкта, здатність адаптувати свою поведінку до виникаючих спортивних ситуацій, вміння вибудовувати процес спілкування та присутність, такі психологічні здібності, як мислення, уявлення, спостережливість, комунікативні навички, набір важливих властивостей: емоційна стійкість, самоконтроль, чесність, доброта, наполегливість тощо. Джерелом мотивів традиційно вважається вплив зовнішнього середовища на внутрішній світ, детермінований внутрішніми умовами (особистісними рисами, психічними станами, усвідомленістю, досвідом), що спонукають до специфічної діяльності, зокрема до діяльності в стресових ситуаціях спортивних змагань, особливо ВМХ.

Для психології найважливішим є пізнання природи, форм і динаміки рефлексії, а також факторів, що наперед визначають ті чи інші види рефлексії в конкретній спортивній діяльності. Виділяють дві групи таких факторів – об'єктивні та суб'єктивні.

Під час змагання спортсмен стикається зі стресфакторами, які майже ніколи не виникають під час тренувань. У випадку, якщо спортсмен стикається з невдачею під час змагання, то може трапитися, що це сформує у ньому стійку реакцію підвищеної тривожності на змагання – внаслідок негативного досвіду, який впливає на успішність оволодіння ситуацією, яка провокує стрес. Вміння спортсмена свідомо змінювати власний психічний стан і контролювати психічні процеси, що відбуваються в організмі (збудження, тривога) – це індивідуально-психологічні фактори, які обумовлюють підвищення вірогідності отримання гарного результату під час змагань [1].

Одним із головних факторів у визначенні надійності змагальної діяльності є саме психологічний фактор. Найбільша кількість досліджень присвячена саме вивченню психологічного фактору, оскільки здійснення складної спортивної діяльності є неможливою без психічної регуляції.

Коренберг В.Б. серед психологічних факторів, які сприяють підвищенню надійності виконання спортсменами вправи, звертає увагу на: самоконтроль, вміння керувати увагою та емоціями, ідеомоторне налаштування і впевненість у правильності виконання спортивної дії [11].

Давидов В.В. відмічав, що дослідники, які вивчають надійність спортсмена, погоджуються, що психічна надійність – це «постійна ефективність» його виступів. При цьому психологічні механізми психічної надійності мають різне пояснення: як психологічних резервів, як єдність властивостей, які допомагають уникнути стрес та його наслідки, як психічну рівновагу, як особливий результат цілеспрямованого навчально-тренувального процесу тощо [19].

За Плахтиєнко В.А., надійність – це властивість, яка сприяє результативному здійсненню цільових завдань за специфічних умов протягом певного часу.

Відповідно до чотирьохкомпонентної концепції психічної надійності Мільмана В.Е. маємо: 1) змагальну емоційну стійкість; 2) саморегуляцію; 3) стабільність-перешкодостійкість; 4) мотиваційно-енергетичний компонент.

Компонент емоційної стійкості забезпечує відповідність емоційної оцінки ситуації та адекватність емоційних реакцій. Більшість дослідників під змагальною емоційною стійкістю розуміють фактор, який визначає психічну стійкість до стресорів і є однією із головних властивостей особистості спортсмена, оскільки стресори впливають саме через емоційну сферу особистості. Смысл емоційної стійкості спортсмена полягає у тому, що інтенсивне переживання емоцій у конкретних ситуаціях спортивної діяльності досягають максимального адекватного ступеня прояву, і відрізняються стабільністю певних якісних проявів і завжди спрямовані на реалізацію спортивних завдань. Однак, дослідники схильні вважати, що рівень емоційних переживань має змінюватися у процесі спортивної діяльності, тому він має бути не тільки стійким, а й динамічним [20].

Емоційна стійкість спортсмена проявляється в здатності контролювати свій емоційний стан, впливати на нього, приводячи до оптимального емоційного збудження, не дозволяючи йому доходити до рівня негативного впливу на результати та самовідчуття спортсмена. Основним параметром властивості є адекватність емоційної оцінки ситуації і відповідність емоційних реакцій в умовах змагань.

Серед важливих форм емоційної стійкості виділяють стресостійкість, а саме:

1. Стабільність функціональних та психічних можливостей організму та його витривалість при дії стресора;
2. Опір екстремальним впливам;
3. Адаптація особистості до численних життєвих обставин і умов конкретних екстремальних ситуацій;
4. Здатність успішно приходити у норму при виникаючих черезмірних функціональних порушеннях, пов'язаних з впливом стрес-факторів.

Копінг, стресостійкість, емоційна стійкість – нерозривно пов'язані між собою особистісні процеси. Тільки копінг-стратегії сприяють адаптації особистості до ситуації, знаходженню оптимального варіанту вирішення проблемної ситуації [20].

Спортивна саморегуляція проявляється у здатності спортсмена свідомо контролювати зміни в емоційній, руховій та внутрішніх функціональних сферах. Це самоконтроль змагальної поведінки. Процес саморегуляції спрямований на створення оптимального передстартового психологічного стану [3,6,9].

У дослідженнях останніх років копінг розглядають як компонент особистісного розвитку [5], який представляється дослідниками як система особистісних факторів, яка визначає успішність саморегуляції у різноманітних ситуаціях діяльності [8].

Одним із головних компонентів, які забезпечують психічну надійність спортсмена є мотиваційно-енергетичний компонент, а саме мотивація досягнення успіху. Це відображається у стані внутрішнього стремління спортсмена до перемоги у змаганнях. Мотивовані на перемогу спортсмени намагаються якісно виконувати поставлені перед ним завдання, щоб оперативно досягнути поставлену мету [29]. Блок мотивації є пусковим механізмом у активній діяльності, який підтримує і сприяє найкращим результатам.

Перешкодостійкість характеризує силу та врівноваженість психічних процесів, є показником здатності людини адаптуватися під час впливу різноманітних перешкод, як в особистісній сфері, так і стосовно зовнішніх умов [9]. Перешкодостійкість подібна до категорій емоційної стійкості та стресостійкості, але стосується вольового елементу. У поведінці спортсмена перешкодостійкість проявляється у здатності приймати своєчасні рішення, зберігаючи спокійний емоційний стан [8].

1.3. Особливості формування копінг-стратегій у спортивно-екстремальній діяльності

Діяльність впливає на формування особистості [14]. Професійна діяльність спортсменів екстремальних видів спорту спрямована на досягнення високих результатів і вимагає від суб'єкта стресостійкість, здатність долати стресові ситуації і у момент змагань демонструвати майстерність в оволодінні технікою, оскільки у разі втрати контролю над виконанням дії спортсмен може загинути, тому різниця між екстремальним спортом і класичним руховим є суттєвою. У зв'язку з підвищенням психологічної напруги у період змагань, психологічний супровід спортсменів має передбачати роботу по зниженню емоційного навантаження. Проблема стресу і його подолання у практиці підготовки спортсменів є головним напрямом роботи. Здатність адаптуватися до мінливих обставин і вирішувати складні питання, самостійно долати труднощі забезпечує сформована ефективна копінг-поведінка [20].

Копінг-поведінка визначається за критеріями об'єктивними і суб'єктивними. У спортивній діяльності об'єктивні критерії представлені минулим досвідом спортсмена, його успішними результатами у змаганнях, наявністю чи відсутністю травмувань. Суб'єктивні критерії являються рівнем психологічного благополуччя спортсмена, тобто його позитивне ставлення до життя, позитивний емоційний стан, а також ознаки продуктивного функціонування [14].

У дослідженнях Хазової С. та Кузнецової В. було виявлено відмінності у копінг-поведінці успішних і неуспішних спортсменів. Успішні спортсмени оволодівають стресовими ситуаціями конструктивно і орієнтуються на раціональний підхід у вирішенні проблемної ситуації, спостерігається потяг до покращення фізичної форми, досягнення результатів та отримання професійної підтримки. Неуспішні спортсмени оволодівають стресом з меншою ефективністю, що проявляється у тривожності, самозвинуваченнях,

приховуванні власних переживань, а також у пасивності стосовно вирішення проблеми [9].

На думку Ю.Ханина, вибір поведінкової стратегії спортсмена у боротьбі зі стресом визначається його особистісними характеристиками та досвідом, який формується у випадку здійснення спортсменом аналітичної роботи стосовно факторів, які сприяли його показникам під час змагань. Ю.Ханін проводив дослідження, у якому було виявлено, що існує зв'язок між сприйняттям спортсменом своїх емоцій на змаганні та ефективністю копінг-поведінки. У ході аналізу неуспішних результатів у змаганні, було виявлено, що спортсмен усвідомлював власні негативні переживання, але сприймав їх пасивно і не зміг віднайти ефективної стратегії поведінки. А у змаганнях, які закінчилися перемогою, спортсмен був сконцентрований на роботі та міг контролювати власні емоції та переживання, що дозволило йому протистояти відволікаючим факторам і досягнути високого результату [8].

Результати ще одного дослідження, яке було проведено Д.Гоулд, спрямоване на вивчення копінг-стратегій горнолижників, тобто спортсменів-екстремалів, які мали досвід травм і які проходили реабілітацію на момент дослідження, мали такі результати: у тих спортсменів, які успішно реабілітувалися і знову показували високі результати копінг-стратегії суттєво відрізнялися від результатів спортсменів, яким не вдалося повернутися до результатів, які вони мали до травми, і повернутися у спорт. Успішні спортсмени контролювали свої емоції та поведінку, використовуючи ментальні техніки у роботі та проявляли терплячість в умовах довготривалого одужання. Спортсмени, що не поновили результати мали стратегію пошуку соціальної підтримки та орієнтувалися на інших спортсменів[4].

На думку Босенко Ю.М., на неуспіх у змаганнях спортсмени також мають різну реакцію. Спортсмени, що на стрес від невдачі реагують активно, властива стратегія «позитивна переоцінка», «самоконтроль», «планування вирішення проблеми», і найменшою є схильність до «прийняття відповідальності», «конфронтація». Даній групі спортсменів властива

позитивна оцінка їх спортивних досягнень. У групі спортсменів із пасивною реакцією на стрес від невдачі використовуються наступні копінг-стратегії: «втеча-уникнення», «пошук соціальної підтримки», «дистанціювання». Це свідчить про те, що спортсмени другої групи розглядають ситуацію неуспіху як таку, яка не піддається контролю і не залежить від їх активності. Таке сприйняття неуспіху може бути пов'язаним з факторами, під впливом яких формувався спортивний досвід і способи реагування на життєві та професійні ситуації. Активно реагуючі спортсмени у ситуації неуспіху на змаганнях частіше використовують конструктивні копінг-стратегії, а пасивно реагуючі – неконструктивні [6].

У спортивній діяльності оцінка успішності результату використання стратегій копінгу є проблематичною і немає єдиної думки стосовно того, яким чином варто вести співставлення стресорів і копінг-реагувань у різних видах спорту. При вивченні копінг-стратегій важливо враховувати особливості і задачі конкретних видів спорту, динаміку копінг-процесу і різницю між умовами тренувань і умовами змагань [5].

Стосовно особливостей подолання стресових ситуацій спортсменами, що займаються різними видами спорту, варто відзначити, що у дослідженні Совміз З. та Берилової Е. виявлено, що процес появи копінг стратегії у командних та індивідуальних видах спорту існує відмінність яка пов'язана з тим, що існують відмінності у умовах діяльності спортсменів цих груп.

Стосовно успішності копінг-поведінки у спорті, популярною є думка, що в залежності від різноманітності стратегій поведінки спортсмена залежить адекватність вибору стратегії у момент необхідності подолання труднощів у конкретній ситуації [9].

У дослідженнях Гринь Е.І., які були присвячені вивченню особистісних факторів у копінг-стратегіях спортсменів, виявлено, що більшість досліджуваних спортсменів схильні надавати перевагу емоційноорієнтованому копінгу, замість проблемноорієнтованому, спрямованому на вирішення проблем та усвідомлення їх причин. Це є свідченням несформованості копінг-стратегій більшості респондентів [18].

Успішність копінгу у спорті залежить від умов, специфіки діяльності, ситуації та індивідуальної мети спортсмена. Більшість дослідників у сфері психології спорту схильні вважати, що ефективність використання копінг стратегії обумовлена особливостями розвитку ресурсів особистості та її навиків, які підкріплюють копінг додання стресу.

Копінгресурс – поєднання особистісних та зовнішніх можливостей, що сприяє розвитку копінг-стратегії та подоланню складної ситуації. Виділяють наступні види копінг-ресурсів: матеріальні, соціальні, психологічні, фізичні, духовні, інтелектуальні. Тобто такі ресурси, які має людина для можливості подолання стресу. Одночасно з цим копінг-навички постають як здатності, які має спортсмен на основі ресурсів і здатностей, які є основою для копінгу [4].

Для оволодіння складною ситуацією, спортсмену важливо використовувати весь свій потенціал. Своєчасно сформовані копінг-навички є одними із основних умов розвитку продуктивної копінг-стратегії.

Було виявлено, що більшість копінг-стратегій спортсменів, які вони використовують у напружених ситуаціях, пов'язані з ментальними навичками, такими як імаджинація, візуалізація, позитивні установки контролю уваги, перешкодостійкість і цілеспрямованість. Інша група стратегій була спрямована на аналіз тактики дій супротивників. Поняття копінг-ресурсу та копінг-навички відіграють важливе значення у оволодінні труднощами та часто використовуються дослідниками у контексті проактивного копінгу [8].

У вітчизняній психології питання копінгресурсу та копінг-навички розроблялося у контексті теорії оволодіння стресом. Оскільки розкриття даних феноменів відбувається у ситуаціях, які вимагають від досліджуваного максимального використання власних властивостей Спортсмени потребують специфічні навички, які будуть сприяти їм у подоланні труднощів і продуктивному перетворенню кризових ситуацій.

Копінг-навички можна сформувати чи розвинути у створених спеціально умовах. Проблема ресурсів і навичок у вітчизняній психології спорту постає як можливість протистояння професійному стресу.

За Сиротою М.А. та Ялтонським В.М., копінг-поведінка являється результатом взаємодії копінг-стратегії та копінг-ресурсів (особистісних ресурсів) [22].

Відповідно до обраної нами робочої концепції, творцями якої є Р.Лазарус та С.Фолкман, існує два стилі реагування: проблемноорієнтований (спрямований на перебудову ситуації) та емоційноорієнтований (метою є зміна емоцій). Вважається, що кожен із стилів буде ефективним у залежності від особливостей ситуації.

У спортивній діяльності більше стресорів, які мають змішані риси, і комбінують аспекти, які спортсмени майже не контролюють (погодні умови, необ'єктивність суддів, неочікувані прийоми), і які можуть бути контрольовані і змінені ним. Стресові ситуації у спорті, обумовлюються силою потреби у досягненні мети та суб'єктивною оцінкою ймовірності її досягнення, очікуванням чи фактором соціальної оцінки і ситуаціями ризику [23].

Із теоретичного аналізу дослідження копінг-поведінки, можемо підсумувати: на сприйняття ситуації стресу і вибір копінг-стратегії спортсмена впливають: його особистісні якості, минулий досвід, ставлення до неуспіху та її суб'єктивна оцінка.

Одночасно успіх копінг-поведінки у спортивній діяльності обумовлюється її специфікою, особливостями конкретної ситуації та умов. Передумовою успішного копінгу у спортивній діяльності є особливості сформованості копінг-навичок. Оскільки спортивна діяльність пов'язана з різноманітними проявами стресорів і включає у себе як контрольовані, так і неконтрольовані ситуації, які призводять до напруження, то для продуктивної копінг поведінки спортсмена, важливо, щоб він володів навичками і технікою повернення і збереження функціональної працездатності та долання стресу, які орієнтовані на подолання будь-якої стресової ситуації [10].

Висновки до розділу 1

Копінг-стратегія – це емоційні та когнітивні зусилля особистості, які здійснюються для подолання стресових та напружених ситуацій. Копінг залежить від особистісних факторів, ресурсів особистості, розвитку когнітивних механізмів та минулого досвіду.

Копінг може змінюватися в залежності від конкретної ситуації та діяльності особистості. Успішне подолання стресових ситуацій є наслідком: оптимального та ефективного використання ресурсів, ефективності в реалізації мети, особистісний розвиток. Особливості копінг-поведінки у спортивній діяльності визначається умовами ситуації.

При впливі екстремальних факторів психічна адаптація є найбільш складним пристосувальницьким процесом. Необхідність нормалізації психічного стану за умов змагальної активності, виявляє важливість психологічної підготовки, що підвищує емоційну стійкість, резистентні властивості організму.

Антистресова стійкість у процесі вивчення теорії копінг-стратегій постає основним, провідним фактором, який можливо і потрібно тренувати як спортсменам, так і загалом людям, які займаються екстремальним видом спорту. Певний рівень емоційної напруги формує сприятливу психологічну основу для успішної спортивної діяльності – головне спортсмену вміти тримати рівновагу у момент впливу стресорів.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

2.1. Підходи до дослідження копінг-стратегій

В наш час виділяють декілька підходів до вивчення феномену копінг-поведінки.

Диспозиційний. В його основі лежить судження про те, що існують певні особистісні якості, що сприяють кращому узгодженню зі складнощами, та стилі подолання стресу. Яскравим прикладом диспозиційного підходу є психоаналітична модель З.Фрейда. У ній копінг розглядається як вимір рис особистості і виділення стилів поведінки як стійких індивідуальних особливостей особистості та предикторів подолання стресу. [31].

Ситуаційний чи динамічний підхід. У цьому підході основна увага зосереджена на самому процесі справляння зі стресом та вивченні стратегій, що змінюються відповідно до зміни конкретних ситуацій. Мінливі ситуаційно-обумовлені фактори в даному випадку розглядаються як більш рухливі та, які визначають вибір копінг-стратегій. До прикладів ситуаційного підходу відносять транзакційну теорію стресу та копіngu Р. Лазаруса та S. Folkman, а також вивчення специфічних стресових ситуацій, наприклад, конфліктних (Х.Файфкель та С.Страк, 1989; К. Карвер, 1989; С. Фолкман 1992).

Наприклад, Р. Лазарус вважав, що сама стресова ситуація визначає стиль подолання стресу більшою мірою, ніж особистість індивіда. Також представники даного підходу сходяться на думці, що стратегія подолання є реалізація широкого діапазону динамічних реакцій на різні ситуації, пов'язані зі стресом. Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають копінг як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються та оцінюються з точки зору відповідності ресурсам індивіда [32]

Інтеграційний. У цьому підході особистісні та ситуаційні фактори розглядаються як предиктори, що впливають на вибір копінг-зусиль (Р. Моос, Дж. Шеффер, 1993). Копінг тут виступає одним із аспектів здібностей людини. Він не тільки служить перетворенню ситуації разом із ресурсами, а й усунення загрози (Р. Моос, А. Біллінг, 1982; Р. МакКуббин, 1987).

У науковій літературі останнім часом намітився новий методологічний підхід до цієї проблеми. Копінг-поведінка з погляду психології сприймається з методологічної позиції психології суб'єкта. З цієї позиції індивід розглядається не як пасивний об'єкт впливу різноманітних ситуацій, а як суб'єкт, що активно протистоїть цим впливам. При цьому особлива увага приділяється психологічним характеристикам особистості, які забезпечують використання різних способів поведінки. Власне за допомогою яких людина може справлятися з труднощами, незважаючи на наявність переживань і всупереч впливу стресу.

Найбільш поширеними з методик діагностики копінг-стратегій у світовій практиці є опитувальник способів долання (також відомий як методика стратегій владної поведінки), розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкман (Ways of Coping Questionnaire; Lazarus, Folkman, 1984) який має кілька російськомовних (Вассерман та ін., 2009; Крюкова, 2010 тощо). А також опитувальник подолання стресу COPE, авторами якого є К. Карвер, М. Шейер та Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989), створені на основі вищезгаданої концепції [32].

Опитувальник COPE застосовується як вимірювання ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів. Детальний опис методики COPE ми розглянемо нижче.

2.2. Організація емпіричного дослідження

Дане дослідження спрямоване на вивчення особливостей копінг-стратегій спортсменів, що займаються екстремальними видами спорту.

Вибірка була створена виходячи із мети дослідження – дослідити провідні копінг-стратегії осіб, які займаються екстремальними видами спорту. У дослідженні взяли участь 12 спортсменів екстремальних видів спорту, 8 спортсменів екстремального виду спорту, які мали травмування, 25 осіб, які не займаються спортом, проте практикують екстремальний спорт як хобі, віком від 16 до 29 років.

Отже, вибірку склали 45 респондентів, 20 із яких є спортсменами, і 25 – шанувальниками екстремальних видів спорту. У вибірку увійшли представники гірськолижного екстремального виду спорту (12 спортсменів), спортсмени, які займаються екстремальним видом спорту - вейкбордингом, але мали травму (8 спортсменів) та скейтбордисти (25 респондентів).

При аналізі отриманих даних гендерний і віковий розподіл не здійснювався.

Відповідно до мети було сформовано завдання дослідження:

1. Підібрати методики для дослідження особливостей копінг-стратегій спортсменів екстремальних видів спорту;
2. Вивчити на основі отриманих результатів від анкетування та тестування вибірки особливості копінг-стратегій спортсменів екстремальних видів спорту з різним рівнем психічної надійності;
3. Провести порівняльний аналіз копінг-стратегій трьох груп респондентів;
4. На основі отриманих даних дати характеристику основним копінг-стратегіям осіб, які займаються екстремальними видами спорту, віднайти різницю і проаналізувати відмінність у стратегіях трьох груп респондентів.

Для вирішення завдань було використано наступні методи наукового дослідження:

1) Опитування. Опитування – це соціально психологічний метод збору первинної інформації, основаної на взаємодії дослідника і респондента. У якості метода опитування було використано «Опитувальник оволодіння стресом COPE» Карвера К., М. Шейер та Дж.Вейнтрауб(Carver et al., 1989).

Автори методики COPE при розробці орієнтувалися на теоретичну концепцію. Копінг-поведінки Лазаруса Р. та власну модель саморегуляції поведінки(Scheier, Carver, 1988).

Даний опитувальник створений для виміру як ситуативних копінг-стратегій, так і для диспозиційних стилів, складається з 60 тверджень, що об'єднуються у 15 шкал, кожна шкала відповідає стратегії совладання:

1. Активний копінг (активні дії спрямовані на подолання стресової ситуації);
2. Планування оволодіння (обдумування варіантів оволодіння стресовою ситуацією, побудова стратегії поведінки);
3. Придушення конкуруючої діяльності (уникнення відволікання іншими видами активності, ігнорування інших моментів для того, щоб краще оволодіти стресовою ситуацією);
4. Стримуючий копінг (очікування необхідного моменту і відмова від імпульсивних дій);
5. Пошук інструментальної підтримки (прагнення отримати допомогу чи пораду);
6. Пошук соціальної підтримки (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття);
7. Концентрація на емоціях та їх активний прояв (фокусування на неприємних емоціях та їх прояв);
8. Позитивне переформулювання та особистісний ріст (трансформація стресової ситуації у таку, що є позитивною);
9. Заперечення (заперечення сприймати ситуацію, що склалася);
10. Прийняття (прийняття того, що стресова ситуація відбулася);
11. Релігійний копінг (Звернення до Бога);

12. Вживання психоактивних речовин;
13. Юмор (сміх стосовно ситуації);
14. Поведінкове уникнення (відмова від досягнення мети);
15. Мисленнєвий відхід від проблеми (використання видів активності для того, щоб не мати негативних думок – фантазування, сон).

Шкали методики «Опитувальник совладаючої поведінки COPE» поділяються на продуктивні («Позитивне переформулювання та особистісний ріст», «Активний копінг», «Планування», «Прийняття»), непродуктивні, які поділяються на відносно непродуктивні («Використання інструментальної соціальної підтримки», «Використання емоційної соціальної підтримки», «Стримуючий копінг») та абсолютно непродуктивні («Придушення конкуруючої діяльності», «Мисленнєвий відхід від проблеми», «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», «Заперечення», «Звернення до релігії», «Вживання психоактивних речовин», «Мисленнєвий відхід від проблеми»).

2) Метод анкетування. Анкетування – це письмове опитування, у результаті якого отримуємо інформацію о типовості процесів і феноменів, які вивчаємо, за допомогою спеціально складеного опитувальника.

Мільмана В.Е. «Анкета психічної надійності спортсмена» розроблена для виявлення психічної надійності спортсменів та визначення її структурних компонентів. Спрощений варіант анкети складається із 22 питань і дозволяє оцінити загальний рівень надійності спортсмена і його окремі компоненти, що характеризують властивості особистості: змагальну емоційну стійкість (ЗЕС), саморегуляцію (СР), мотиваційно-енергетичну (МЕ) сферу та перешкодостійкість(ПСт).

Анкетування відбувається наступним чином – на аркуші паперу респондент відмічає судження, які відповідають його поглядом. Кожна відповідь стосується одного із 4 компонентів (крім загального питання №17) і оцінюється певною кількістю балів.

До показників компонента змагальна емоційна стійкість відноситься рівень та інтенсивність емоційного збудження, яке виникає до і під час

змагання, а також його коливання і ступінь впливу емоційного збудження на хід та успішність змагання.

Показники саморегуляції демонструють здатність усвідомлювати і оцінювати свій емоційний стан і вміння впливати на свої психічні та поведінкові реакції ефективним способом.

Мотиваційно-енергетична сфера включає любов до спорту і радість фізичних зусиль загалом, а також особливе ставлення до свого виду діяльності, націленість до покращення власних спортивних навичок і особистих результатів. А також готовність проявити себе найкращим чином при змаганні.

Перешкодостійкість характеризується стійкістю внутрішнього функціонального стану, стабільністю техніки та майстерності, здатності протистояти впливу різним стресогенним і перешкоджаючим факторам.

3) Методи математичної та статистичної обробки результатів, математична статистика забезпечує загальну характеристику досліджуваного явища за кількісною ознакою та надає дослідженню наукового характеру.

Для виявлення відмінностей у копінг-стратегіях досліджуваних спортсменів екстремальних видів спорту з різним рівнем психічної надійності, було використано статистичний Н-критерій Краскела-Уолліса. Даний критерій є непараметричним методом, який використовують для перевірки рівності медіан трьох і більше вибірок. Критерій Краскела-Уолліса є ранговим, тому він є інваріантним по відношенню до будь-якої зміни шкали.

Спираючись на поставлену задачу – виявити провідні копінг стратегії у осіб, які займаються екстремальними видами спорту, було створено таблицю типів копінг-стратегій респондентів. Дане співставлення особливостей копінг-стратегій учасників трьох груп допоможе краще простежити особливості досліджуваного явища.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів

У перший етап дослідження, а саме збір інформації та результатів стосовно копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальним видом спорту, за допомогою методики «Опитувальник совладаючої поведінки COPE», ми отримали наступні результати (таб. 2.1, рис. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Копінг-стратегії осіб, що займаються екстремальним спортом за результатами методики «Опитувальник совладаючої поведінки COPE»,
%**

Копінг-стратегія	Спортсмени екстремального виду спорту	Спортсмени екстремальних видів спорту, які мали травмування	Аматори
Активний копінг	63	45	40
Планування оволодіння	42	51	55
Придушення конкуруючої діяльності	45	40	35
Стримуючий копінг	35	53	20
Пошук інструментальної підтримки	40	56	16
Пошук соціальної підтримки	29	39	18
Концентрація на емоціях та їх активний прояв	36	45	67
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	65	45	40
Заперечення	37	46	29
Прийняття	34	57	16
Релігійний копінг	27	45	23
Вживання психоактивних речовин	18	76	12
Гумор	37	58	19
Поведінкове уникнення	26	41	30
Мисленнєвий відхід від проблеми	32	46	19

З отриманих результатів було обчислена середня частота повторів кожної стратегії, як провідної у групах респондентів і визначено, яка із стратегій переважає у кожній групі.

У спортсменів екстремальних видів спорту провідними стратегіями є Активний копінг (63%), Позитивне переформулювання та особистісний ріст (65%), Придушення конкуруючої діяльності (45%).

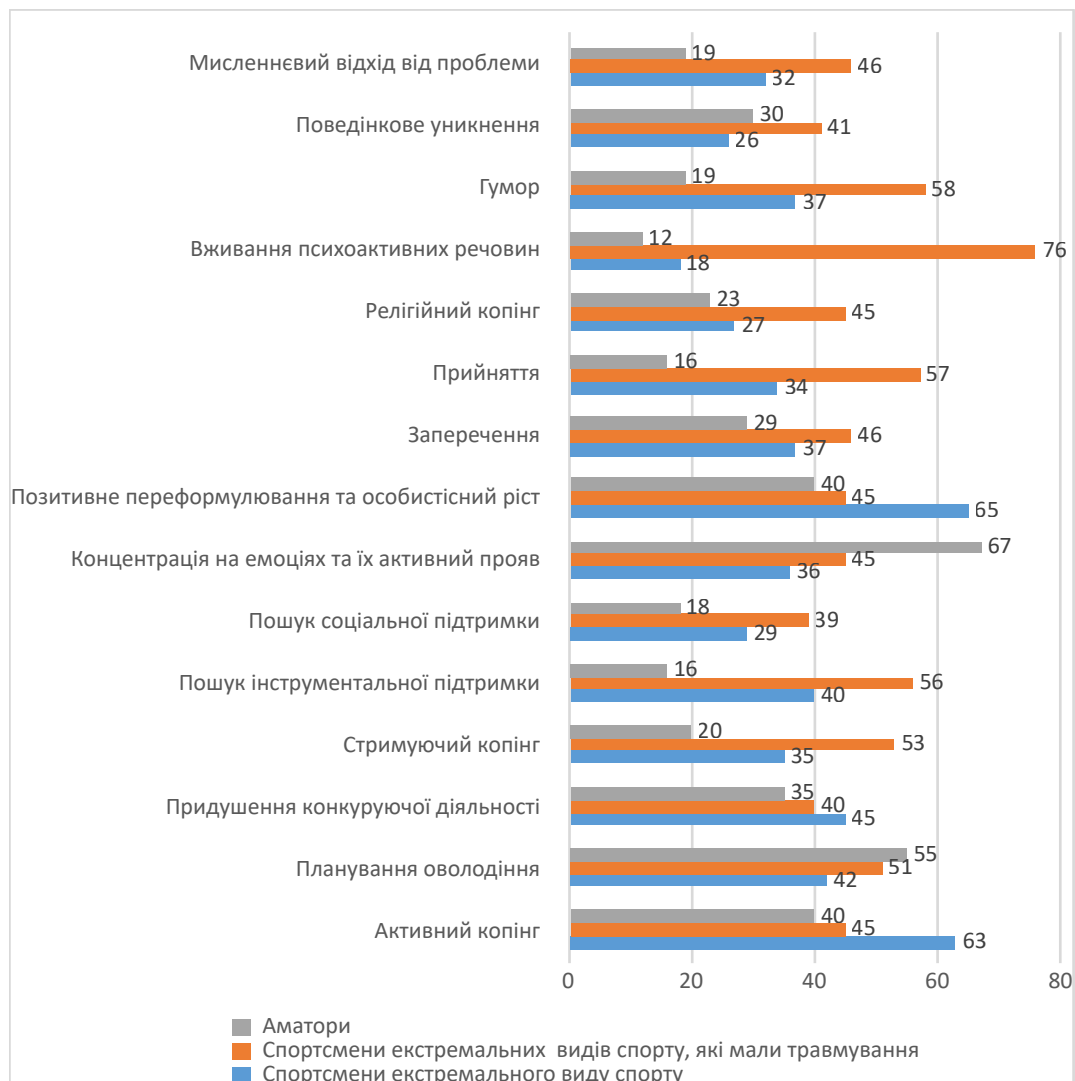


Рис. 2.1. Копінг-стратегії осіб, що займаються екстремальним спортом за результатами методики «Опитувальник совладаючої поведінки COPE», %

Представники другої групи, а саме спортсмени, які зазнали травмувань, обирають переважно такі копінг-стратегії – Прийняття (57%), Гумор (58%),

Вживання психоактивних речовин (76%), Пошук інструментальної підтримки (56%).

Аматори, тобто представники третьої групи, шанувальники екстремальних видів спорту надають перевагу таким стратегіям – Планування оволодіння (55%), Концентрація на емоціях та їх активний прояв (67%), Позитивне переформулювання та особистісний ріст (40%).

Відповідно до завдань дослідження проаналізуємо середні показники результатів психічної надійності у кожній групі респондентів. Була використана анкета психічної надійності Мільмана В.Є. У результаті дослідження було виявлено, що 35% відсотків респондентів першої групи, 48% другої групи та 30% третьої групи мають високу надійність. Результати представлені у Таблиці 2.2. та діаграмі рис. 2.2.

Таблиця 2.2.

Міжгрупові відмінності у показниках психічної надійності у осіб, що займаються екстремальними видами спорту, %

Психічна надійність	Спортсмени екстремального виду спорту	Спортсмени екстремальних видів спорту, які мали травмування	Аматори
Висока	35	48	30
Середня	45	42	40
Низька	20	10	30

Отримані результати свідчать, що респонденти мають переважно середній та високий рівень психічної надійності, тому при оцінці та опису провідних копінг-стратегій варто звернути увагу, що низький рівень психічної надійності зустрічається переважно у прихильників екстремального виду спорту, які не володіють технікою професійно.



Рис. 2.2. Міжгрупові відмінності у показниках психічної надійності у осіб, що займаються екстремальними видами спорту, %

Отже, отримані результати за показниками провідних копінг-стратегій у трьох групах респондентів свідчать, що особливістю копінг-поведінки більшості респондентів є застосуванням у дійсності як продуктивних копінг-стратегій, які допомагають ефективно долати перешкоди, так і неконструктивні.

У трьох груп досліджуваних прослідковувалося застосування всіх варіантів копінг-стратегій з середньою частотою повторень, при цьому, з високою частотою респонденти використовують непродуктивні стратегії копінгу. Середні результати за методикою «Психічної надійності спортсменів» підтверджують результати методики «COPE».

З метою перевірки гіпотези, що копінг-стратегії осіб, що займаються екстремальними видами спорту, є продуктивними, було проведено порівняльний аналіз за ранговим Н-критерієм Краскела-Уолліса.

За методикою «Опитувальник оволодіння стресом COPE» між респондентами різних груп було помічено статистично важливі диференціації за такими копінг-стратегіями «Позитивне переформулювання та особистісний ріст» - $p \leq 0,05$, «Концентрація на емоціях» - $p \leq 0,01$, «Використання інструментальної соціальної підтримки» - $p \leq 0,05$, «Активний копінг» - $p \leq 0,01$, «Вживання психоактивних речовин» - $p \leq 0,05$, «Планування оволодіння» - $p \leq 0,01$ (див. Табл.2.3) .

Таблиця 2.3.

Міжгрупові відмінності по копінг-стратегіям у осіб, що займаються екстремальними видами спорту (за Н-критерієм Краскела-Уолліса)

Копінг-стратегія	Н-критерій	Рівень значимості
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	18,40	$p \leq 0,05$
Концентрація на емоціях та активне їх вираження	20,34	$p \leq 0,01$
Використання інструментальної соціальної підтримки	18,45	$p \leq 0,05$
Активний копінг	16,38	$p \leq 0,01$
Вживання психоактивних речовин	18,79	$p \leq 0,05$
Планування оволодіння	13,84	$p \leq 0,01$

Порівняльний аналіз продемонстрував, що люди, які займаються екстремальними видами спорту, частіше використовують такі стратегії як «Позитивне переформулювання ситуації», «Активний копінг», «Планування оволодіння». Однак було виявлено, що непродуктивні стратегії також використовуються, зокрема «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», «Використання психоактивних речовин». Непродуктивні стратегії більш властиві респондентам з низьким рівнем психічної надійності.

Відповідно статистичний аналіз показав, що у осіб, які займаються екстремальним видом спорту, і мають середній рівень психічної надійності мають схильність звертатися до проблемно-орієнтованих способів реагування у стресових ситуаціях. Респонденти, що мають низьку психічну надійність властиво використовувати емоційні та непродуктивні реакції, які не включають усвідомлення ситуації, що склалася і необхідності цілеспрямовано прикладати зусилля для вирішення стресової ситуації.

Висновки до розділу 2

У результаті дослідження особливостей копінг-стратегій було виявлено, що люди, які займаються екстремальними видами спорту, частіше використовують такі стратегії як «Позитивне переформулювання ситуації», «Активний копінг», «Планування оволодіння». Однак було виявлено, що непродуктивні стратегії також використовуються, зокрема «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», «Використання психоактивних речовин».

У трьох груп респондентів однаково високі показники за шкалою «Позитивне переформулювання ситуації», що означає, що досліджувані схильні знаходити позитивні моменти у невдачах і продовжувати змагання, спортивну дію у ситуації неуспіху.

Основними непродуктивними стратегіями, які часто використовувалися досліджуваними є «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», «Використання психоактивних речовин». Зокрема високий показник з цих копінг-стратегій мали представники другої групи – спортсмени екстремальних видів спорту, які пережили травмування.

Респонденти, які професійно спортом не займаються із продуктивних стратегій обрали «Позитивне переформулювання ситуації», а із непродуктивних «Планове оволодіння».

Професійні спортсмени екстремальних видів спорту використовують стратегію «Активного копінгу», «Позитивне переформулювання ситуації», а із непродуктивних стратегій «Придушення конкуруючої діяльності».

Отже, у ході дослідження було виявлено, що гіпотеза підтвердилась частково: у осіб, які займаються екстремальними видами спорту, переважають як продуктивні копінг-стратегії, так і не продуктивні, і вони мають середній рівень психічної надійності.

РОЗДІЛ III Оптимізація копінг-стратегій в форматі психологічного консультування

3.1. Підходи до корекції копінг стратегій

Копінг-стратегія – це адаптивна форма поведінки, яка підтримує психічну рівновагу в проблемній ситуації.

Це свідомо вироблені методи психологічної діяльності та поведінки, спрямовані на подолання стресової ситуації.

Проблемна ситуація характеризується невизначеністю, підвищеною складністю, напруженістю, непослідовністю.

Відмінності копінг-стратегії і механізмів психологічного захисту (МПЗ):

1. МПЗ діють на несвідомому рівні, копінг - освіту, що формується на свідомому рівні;
2. Дія МПЗ спрямовано зняття емоційного напруги, а копінг діє у напрямі відновлення порушених відносин між оточенням і особистістю;
3. МПЗ спрацьовують миттєво, стикаючись із проблемною ситуацією, копінг формується послідовно;
4. МПЗ спотворюють об'єктивну ситуацію, копінг – ні.

Планування втручання використовує теорії про механізми психологічного захисту та стратегії подолання. У той же час діагностовані захисні механізми свідчать про наявність жорсткої «Я-концепції», величезного шару психотерапевтичної роботи. Діагностована копінг-реакція розповідає про можливості подолання та ресурси особистості, які разом із психотерапією ефективно допомагають подолати проблемну ситуацію.

Види психологічного захисту та копінг-стратегій поведінки особи.

Поняття «захисні механізми» було запроваджено З. Фрейдом (S. Freud, 1923) задля загального позначення техніки, що використовується у конфліктах, які ведуть к неврозам.

Психологічний захист – це закономірний адаптивний спосіб переживання світу. Доценко дав визначення ПЗ – це вживання суб'єктом психологічних засобів усунення або ослаблення шкоди, що загрожує йому збоку іншого об'єкта.

Функцією ПЗ є запобігання сфери свідомості від негативних травмуючих особистість переживань.

Фрейд виділив 7 основних прийомів захисту.

1. Сублимація (заміщення) – іноді називають зміщення, це заміна недосяжної складної мети на більш доступну, просту. Сублимацію називають успішним захистом, т.к. первісна енергія використовується на соціально прийнятні цілі. Відшкодування комплексу неповноцінності через посилений розвиток інших сторін та властивостей особистості.

2. Репресія (придушення) – мотивоване забування, видалення зі свідомості якогось травмуючого чинника. Не позбавляє людину напруги і часто переходить у соматичку: істеричні симптоми, психосоматичні захворювання, фобії.

3. Заперечення - це цілеспрямоване спотворення реальності та ігнорування неприйнятних для ЕГО вчинків, думок, переживань.

4. Раціоналізація – це знаходження прийнятних причин неприйнятних думок чи дій. Людина завжди прагне виправдати свої дії.

5. Ізоляція – це відділення частини ситуації котра спричиняє тривожність від цілої ситуації. Людина часто відокремлює проблеми від себе, звинувачуючи у створенні цих проблем інших.

6. Проекція – це приписування іншій людині чи об'єкту своїх власних якостей, почуттів та намірів іншій людині чи об'єкту.

7. Регресія – це перехід більш низький рівень поведінки (від складних до простих рішень), пияцтво, ненажерливість.

Феномени, іменовані захистами (механізми уникнення контакту), спочатку є адаптивними (здоровими) й у певний період вони допомагають людині, але якщо своєчасне розставання із нею не сталося – розвиваються неврози. Гештальт-терапія, на відміну інших видів психотерапії, спрямовано

не так на подолання психологічних опорів, а скоріш з їхньої усвідомлення людиною. Таким чином, терапія захисних механізмів прагне подолати їх постійний, стереотипний прояв у невідповідні моменти.

Для захисту від зовнішнього середовища людина може використовувати такі механізми.

Злиття (конфлюенція) – йдеться про стан тимчасової відсутності кордону-контакту. У нормі після конфлюенції має бути відступ, що дає можливість знову знайти кордон-контакт. Якщо етап відступу не відбувається, конфлюенція стає перманентною, а стан людини описується як патологічний (невротичний або навіть психотичний). Ознакою злиття може служити займенник «ми», що часто використовується. Конфлюенції виступає на заваді для формування будь-якого справжнього контакту. Виявити її можна, наприклад, у будь-якого роду фанатиків.

Інтроекція - безоцінна інтеграція установок, думок і почуттів із зовнішнього світу (некритичне їхнє сприйняття). Вона є основою розвитку людини на ранніх етапах онтогенезу – вирости і розвинутися організм може лише приймаючи те, що з навколишнього світу. Тобто, навчаючись на чужих помилках. Проте, у разі, коли інтроект був сприйнятий «неперетравленим», без переробки з наступним засвоєнням, виникає патологічна інтроекція. Інтроекція – це рефлекторний процес, який сприяє соціалізації людини і коли він закінчується асиміляцією – це здоровий перебіг подій. Інтроекція, так само як і злиття, заважає здоровому циклу контакту (його межа при цьому проходить всередині організму і їм не усвідомлюється). Терапевт, у разі, прагнучиме розвинути незалежність клієнта, здатність приймати відповідальність за власний вибір.

Проекція є прямою протилежністю до інтроекції, при прояві такого механізму захисту навколишньому середовищу приписується те, що є внутрішнім, належить суб'єкту. Кордон контакту при цьому йде поза, середовищі приписується те, що насправді належить людині, але їм не визнається. Здорова проекція допомагає налагодити контакт з іншими людьми, а її патологічною можна визнати, тільки якщо вона починає носити

стереотипний характер і не враховує актуальність ситуації. Працюючи з проекцією завдання у тому, щоб відбулося визнання проєктованих думок, та почуттів.

Термін ретрофлексії виник у гештальт-терапії. При ретрофлексії, сконцентрована для виходу довкілля, енергія прямує проти самого суб'єкта. Це трапляється при неможливості з будь-яких причин відреагувати поза. Існує думка, що результатом ретрофлексії стає багато психосоматичних хвороб (особливо серцево-судинні, кардіологічні, шлунково-кишкові, гастроендокринологічні, ендокринологічні, алергічні, бронхолегеневі і навіть психічні). Ретрофлексія може бути дзеркальною (роблю собі те, що хочу отримати від інших) та ретрофлексія катарсису (роблю собі те, що хотів зробити іншим). Основним завданням при роботі з ретрофлексією є вираження людиною почуттів із найбільшою інтенсивністю.

Еготизм - усвідомлене підтримання непроникної межі із зовнішнім середовищем (гіпертрофії его). При еготизмі людина завжди сконцентрований насамперед собі, і контакт замінює спілкуванням із собою, самоспостереженням, ретельним дослідженням себе. Еготизм буває наслідком руйнації інших звичних захисних механізмів (інтроекції, ретрофлексії, конфлуенції та інших.), зі збільшенням особистої відповідальності, усвідомленості, тобто при порушенні давно встановленої нестійкої рівноваги.

Дефлексія – уникнення прямого контакту з навколишнім середовищем, застосування відволікаючих маневрів. Дефлексія може виявлятися як тонких дипломатичних прийомів чи довгих просторих міркуваннях і «уходах» від неприємних тем. Якщо дефлексія стає стереотипною, вона перешкоджає встановленню повного контакту.

Робота з усвідомлення своїх патологічних захисних механізмів може вважатись завершеною, при досягненні повної свободи у поведінковому та емоційному реагуванні людини.

3.2. Програма оптимізації копінг стратегій

Однією з основних причин низької результативності у будь-якому виді діяльності, у тому числі в галузі фізичної культури та спорту є низька опірність стресовим факторам.

Для підвищення рівня стресостійкості у спортсменів і як наслідок підвищення спортивних результатів та гармонізації особистості необхідно розробити програму формування стратегій копінг-поведінки конкретним психотерапевтичним методом. Як показав теоретичний аналіз, поняття копіngu використовується для опису характерних манер поведінки в різних складних життєвих ситуаціях. Кінцевою метою такої поведінки, а водночас і критерієм її ефективності, є зменшення стресового впливу ситуації, тобто подолання та досягнення нормального рівня функціонування особистості.

Після вивчення особливостей копінг-стратегій у осіб, які займаються екстремальними видами спорту встановлено цілеспрямованість проведення корекційно-розвивальної програми.

З метою вироблення продуктивної копінг-стратегії пропонується програма соціально-психологічного тренінгу з елементами когнітивно-поведінкової терапії на сім занять.

Тренінг – це метод активного навчання, спрямований на розвиток знань, умінь і соціальних установок. Навчання використовується досить часто, якщо бажаним результатом є не тільки отримання нової інформації, а й застосування набутих знань на практиці. Навчання зосереджено на запитах і пошуку відповідей. На відміну від традиційних форм навчання, тренінгові форми ініціюють весь людський потенціал: рівень і обсяг видів компетенцій, які мають місце у професійній діяльності (соціальні, соціально-психологічні, комунікаційні, технологічні, виробничі, прогностичні, аналітичні, синтетичні, ситуаційні, організаційні, емоційно-інтелектуальні, незалежність, здатність приймати рішення, взаємодіяти тощо) [11].

Можливості, які відкриває тренінг: отримання нових знань, отримання нових навичок і моделей поведінки, здобуття віри в себе. Також під час

тренінгу виникає можливість дізнатися багато нового про людей і світ взагалі, краще дізнатися і зрозуміти себе.

Переваги тренінгової роботи: це активний метод, під час проходження якого ніхто не вчить, як треба жити. Виконуючи різноманітні вправи, учасники самі виявляють те, як можна по-іншому сприймати себе і життя навколо, як змінити власну поведінку, щоб досягти потрібних результатів. «Немає більше минулого і немає більше майбутнього» – ще один принцип проведення тренінгів («тут і зараз»).

Програма складалась у когнітивно-поведінковому напрямі. Одна з причин, з яких нашу увагу привернув саме цей напрям – це орієнтація на зовнішні форми поведінки особистості, а саме це відноситься до нашої головної теми - копінг стратегії осіб, які займаються екстремальними видами спорту. Незалежно від теми занять, робота в когнітивно-поведінковому напрямі проводиться з метою розвинути навички, які в майбутньому дозволять учасникам вирішувати саме ті проблеми, які привели їх в групу. Такі програми передбачають навчання потрібним для учасників навичкам, наприклад, емоційне самовираження, не викликати у інших ворожості, прагнення до розвитку продуктивних захистів та стратегій поведінки.

Метою програми є формування стратегій копінг-поведінки методами когнітивно-поведінкової терапії.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня стресостійкості;
2. Формування конструктивних копінг-стратегій;
3. Формування адекватних механізмів психологічного захисту;
4. Формування межособистого простору;
5. Формування впевненості у собі;
6. Профілактика психосоматичних розладів.

Етапи програми:

1. Орієнтовний (знайомство, визначення цілей та завдань тренінгу, емоційне об'єднання учасників групи, вивчення та пізнання самого себе у

конструкті «я і світ», виявлення психологічних труднощів, з якими необхідно працювати).

2. Формуючий (активізація внутрішніх процесів, розширення комунікативних можливостей, заглиблення у труднощі та проблематики особистості).

3. Розвиваючий (актуалізація та розкриття внутрішніх ресурсів особистості, розширення конструктивного поведінкового репертуару, особистісне зростання).

Кожне заняття проводиться за схемою, що включає такі елементи: вітання, розминка, рефлексія попереднього дня роботи, основна вправа, шеринг.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ

З урахуванням спортивної спрямованості програма формування стратегій копінг поведінки методами когнітивно-поведінкової терапії отримала назву СПОТ (спортивно-поведінковий тренінг).

Основу спортивно-поведінкового тренінгу СПОТ склали вправи, спрямовані на формування конструктивних копінг-стратегій та професійних якостей, необхідних для досягнення високих результатів та стабілізації психіки спортсмена в цілому. Спортивно-поведінковий тренінг (СПОТ) включає індивідуальну та групову форми роботи спортсменів з урахуванням вікових характеристик: формування почуття власного Я (прийняття думки людей як значущого), значимість думки групи (тактовні висловлювання на адресу кожного з спортсменів, безоцінність, підтримка), провідний вид діяльності – спілкування (спортсмени у процесі корекції взаємодіють один з одним).

Шерінг — це завершальний етап психодраматичного групового процесу, на якому всім членам групи пропонується поділитися своїми почуттями, а також подібним досвідом і життєвими ситуаціями з життєвим досвідом. У процесі обміну інформацією дуже важливо, щоб учасники не «інтерпретували» головного героя, який, звичайно, може бути дуже чутливим на цьому етапі. Процес обміну дозволяє кожному члену групи відчутти

спілкування з іншими. Крім того, на цьому етапі учасники групи, які були серйозно стурбовані тим, що відбувалося під час процесу шерінгу, можуть поділитися своїми почуттями та думками. На цьому етапі тренер має можливість визначити, хто з учасників групи був особливо вражений тренінгом, щоб підтримати їх і надихнути досліджувати власні проблеми в наступних заняттях. Відкрите обговорення цих тем у групі дає учасникам відчуття впевненості в собі та необхідної психологічної підтримки, а також допомагає привернути увагу та турботу всіх присутніх один до одного. Обговорюючи епізоди зі свого життя (минулого, теперішнього і майбутнього), людина має можливість, використовуючи свою спонтанність і творчість, увійти в контакт із власним минулим і набути навичок, які знадобляться їй у майбутньому. Д. Морено називає цей процес "способом безкарно жити, незважаючи на скоєні помилки". У мікrokосмосі світу (групи), вільному від конвенційних рамок, через відігравання своїх проблем, амбіцій, фантазій та страхів. Вона передбачає максимальну залученість всіх присутніх на дослідження актуальних конфліктів у тому вигляді, в якому вони існують, доповнюючи своє дослідження ранніми враженнями та спогадами”.

Програма складається з 7 занять в які входять 26 вправ та технік, застосування яких можливе в різному віковому діапазоні, а також інформаційні блоки та шерінг.

Основу тренінгу становили вправи, розроблені Т.Ю. Колошин, В.М. Виходцева, В.В. Козловим, А.Є. Гіршон, адаптований до спортивної практики [2, 3, 4].

Кількість учасників тренінгу – 10-25 осіб.

Тривалість кожного заняття – 1,5-2 години, залежно від віку учасників.

Тренінгове приміщення – зал, в якому можна вільно рухатися з столами та стільцями. Зустрічі відбуваються в тому самому місці, в той самий час та з тими самими учасниками з першого дня. Це створює середовище, необхідне для формування довірливих стосунків. Умови проведення – окремий зал чи

кабінет, необхідні стільці або крісла, які можна поставити по колу, фліпчарт та необхідні матеріали для проведення психологічних вправ.

Запропонована програма складається з 4 послідовних етапів:

1. Особистісно-мотиваційного, спрямованого на діагностику особистісних копінг-ресурсів та копінг-стратегій досліджуваних. Формування мотивації до самопізнання і самовдосконалення. Інформування досліджуваних про причини, особливості прояву та наслідки дезадаптивної копінг-поведінки, розвиток особистісної та соціальної рефлексії.

2. Розвиток комунікативної, групової динаміки, розподілу ролей, підвищення ефективності міжособистісної та групової взаємодії, розширення діапазону рольової поведінки, оволодіння техніками управління складними ситуаціями.

3. Формувально-поведінкового, який включає інформування досліджуваних про механізми, моделі й стратегії адаптивного копінгу та спрямований на гармонізацію особистісних копінг-ресурсів, розвиток самоконтролю й саморегуляції, оволодіння конструктивними та продуктивними копінг-стратегіями.

4. Моніторингового, який передбачає оцінку дієвості заходів психокорекційного впливу з метою оцінки змін у рівні вираженості особистісних характеристик, визнаних значущими для формування адаптивної копінгповедінки.

Під час проведення тренінгу для досягнення бажаного результату впровадження програми ефективно застосовуються міні-лекції, групові дискусії, психодіагностичні експрес-методики з обговоренням отриманих даних, вправи, рольові ігри, робота в парах трійках та малих групах, рефлексія процедур та їх результатів.

Програма формування адаптивної копінг-поведінки може включати рівні впливу відповідно до висунутої мети та поставлених завдань, а саме психологічну готовність досліджуваних до навчання, до активної самостійної роботи, до усвідомлення рівня вимог, до своїх копінг ресурсів, до формування критичної самооцінки своїх копінг-стратегій; процесуальну

підготовку учасників до нових знань з актуалізацією попередніх знань умінь і навичок; процес оволодіння новими знаннями уміннями і навичками (процес пізнавальної діяльності) досягнення провідною мети - ефективності копінг-стратегій.

Розробка тренінгової програми має допомогти придбати базові теоретичні знання про сутність адаптивних копінг-стратегій особистості, їх структурно-функціональні компоненти й механізми розвитку; усвідомити свої особистісні копінг-ресурси; наявні копінг-стратегії; оволодіти навичками саморегуляції, рефлексії, соціальної перцепції аутопсихологічної компетентності; оволодіти практичними прийомами й методами зміни неадаптивних копінг-стратегій.

Критеріями ефективності розробленої тренінгової програми має бути застосування спортсменами широкого спектру продуктивних копінг-стратегій.

Очікувані результати: очікується, що участь у тренінговій групі оптимізує й стимулює процес актуалізації продуктивних копінг-стратегій, допоможе чітко сформулювати і привести у відповідність з реальністю власні уявлення про особисті копінг-ресурси та копінг-стратегії.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ця програма (СПОТ) була апробована на спортсменах екстремальних видів спорту, які мають низький рівень стресостійкості.

Розроблена нами тренінгова програма розвитку продуктивних копінг-стратегій передбачала проведення зустрічей в аудиторному форматі, зважаючи на умови в країні, апробація програми відбувалася в онлайн форматі. Так нами було проведено 7 тренінгових зустрічей у режимі вебінарів/відеоконференцій із застосуванням порталу Zoom.

Під час першого заняття спортсменів було ознайомлено з поняттям копінгстратегія, проаналізовано основні причини виникнення стресових ситуацій в повсякденному житті та розібрано актуальні стресові ситуації, які

виникали в учасників заняття. В основному, перша зустріч була спрямована на побудову оптимальної групової взаємодії, створення сприятливого психологічного клімату, налагодження співпраці в умовах партнерства. Цьому підпорядковувалися підібрані для початку роботи інтерактивні вправи, які допомогли психологічному зближенню учасників і створенню невимушеної атмосфери спілкування. Під час заняття були використані наступні методи роботи: групова дискусія, обговорення, індивідуальна робота, міні-лекція, робота в групах, мозковий штурм. Протягом заняття учасники активно приймали участь в різних видах роботи, особливо активно брали участь в обговореннях спірних питань щодо стресу та його прояву, були зацікавлені в даній темі, про що свідчить наявність додаткових питань та уточнень. Звісно, програма тренінгу зазнала деяких змін, так як вимушено змінився формат проведення з офлайн на он-лайн проведення, то для більшого комфорту та ефективності роботи учасників занять відповідно нових умов, були замінені або пристосовані вправи до занять в он-лайн режимі.

Під час наступних трьох зустрічей було проаналізовано, як впливають емоції на нашу поведінку в стресі, чому потрібно контролювати емоції під час конфліктів та стресових ситуацій та яким чином це можна зробити. Також було розкрито поняття стратегій поведінки у конфлікті та стресових ситуаціях, проаналізовано кожен зі стратегій, розіграно та обговорено різні стресові ситуації та поведінку кожного учасника в них. У результаті рефлексії учасники відмітили психотерапевтичний ефект від позитивних емоцій, тривалих обговорень, відчули наявність позитивного мислення через зняття стану напруженості, що розкриває індивідуальні ресурси особистості. Зміст занять сприяв роботі учасників переважно в індивідуальному режимі, проте кожна вправа завершувалася груповим обговоренням і дискусією, кожен висловлював свою особисту думку та ділився враженнями від виконаних вправ. У рамках проведення даних занять були використані наступні методи роботи: міні-лекції, дискусії, індивідуальна робота, техніки, асоціативні вправи та мозковий штурм. Учасники тренінгу активно працювали на всіх етапах занять. Учасниками було відзначено, що найцікавішими вправами для

них були ті, які включають елементи асоціативного мислення та вправи з залученням когнітивно-поведінкових терапевтичних технік. На заняттях учасники активно брали участь в обговореннях.

Аналізуючи результати занять, можна прийти до висновку, що учасники зацікавлені у результаті нашої роботи та, звісно, для більш глибокого розкриття тематики та детальнішого пропрацювання технік стала потреба в збільшенні часу зустрічі.

Протягом останнього заняття виконувалися інтерактивні вправи, техніки когнітивно - поведінкової терапії і гештальт-терапії, групова робота, мозковий штурм, які були спрямовані на набуття учасниками навичок самоаналізу, підвищення рівня саморозуміння. Більшість вправ присвячена головній темі тренінгової програми - розвитку продуктивних копінг-стратегій та розумінню, як власної поведінки, так і поведінки оточуючих в стресових ситуаціях. По завершенню заняття учасники відзначили зацікавленість у продовженні розвитку особистих продуктивних копінг-стратегій, звернули увагу на важливість правильної та конструктивної поведінки в стресових ситуаціях, наголосили на певних «відкриттях» стосовно себе і деяких своїх особистісних якостях, що були відмічені іншими учасниками в груповій роботі та ними особисто. В ході заняття була проведена міні-лекція, де учасники були ознайомлені зі стратегіями поведінки у стресі, а потім практично відпрацьовані в ході групової, індивідуальної роботи та дискусій. Учасники відзначили це заняття як найбільш корисне з практичної точки зору, що допоможе справлятися зі стресом найбільш ефективним методом. Аналізуючи дане заняття, можна відзначити недостатню кількість часу для його проведення та незручний онлайн-формат, який не дав реалізувати всі види роботи у повноцінному форматі.

Отже, нами було проведено 7 онлайн занять по 90 хв. для розвитку продуктивних копінг-стратегій, на яких розбиралися поняття, структура копінгстратегій, обговорювалися вплив емоцій на поведінку людини в стресових ситуаціях, стратегії поведінки людини в стресі, відпрацьовувалися техніки для зміни непродуктивних копінг-стратегій на продуктивні та

стратегії поведінки учасників тренінгу у стресових ситуаціях. Всі заняття проводилися у онлайн форматі, за відсутності можливості проведення офлайн. В цілому, результати даних занять ми оцінюємо як задовільні: учасники отримали не тільки теоретичні знання, а й практичні вміння, відпрацювали їх під час занять, проаналізували свою поведінку в стресових ситуаціях та визначили домінуючі копінг-стратегії; тренеру вдалося реалізувати заплановану програму без значних змін в рамках запланованого часу. Фідбек від учасників був отриманий тренером, учасники задоволені нашими заняттями, оскільки не були обтяжливими та проходили в дружній атмосфері та щирості, що посприяло більшій відкритості та готовності до активної роботи. Учасники із задоволенням продовжили б роботу над власними копінг-стратегіями для покращення вирішення проблем та поведінки у стресових ситуаціях. Для покращення занять рекомендується залишити офлайн формат проведення, онлайн формат також може використовуватися з деякими корективами, та збільшити кількість часу для проведення занять з 90 хв. до 120 хв, що дасть можливість глибше ознайомитися з темою та краще відпрацювати практичну частину.

Перспективним вбачається питання апробації усієї тренінгової програми та визначення її психорозвивальної ефективності стосовно особистісних якостей учасників та подальшого більш поглибленого відпрацювання продуктивних копінг-стратегій.

Висновки до розділу 3

В результаті реалізації програми були отримані такі результати:

- Методи когнітивно-поведінкової терапії сприяють формуванню конструктивних стратегій копінг-поведінки шляхом підвищення фактору стресостійкості та збільшення кількості спортсменів, які використовують стратегію «вирішення проблеми».

- У процесі спортивно-поведінкового тренінгу відбувається трансформація копінг-стратегій: стратегія «уникнення» у стратегію «пошук соціальної підтримки», а стратегія «пошук соціальної підтримки» у стратегію «вирішення проблеми».

- Методи тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії сприяють зміні взаємозв'язків між копінг-стратегіями та відповідними їм властивостями особистості.

- Методи тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії сприяють зміні властивостей особистості спортсменів: «тривожність», «занепокоєння», «емоційна врівноваженість», «агресивність», «чутливість», «вольовий самоконтроль».

- Позитивні зміни у стратегіях копінг-поведінки та структурі особистості спортсменів сприяють підвищенню результативності спортивної діяльності.

Таким чином, застосування СПОТ призводить до позитивних трансформацій стратегій копінг-поведінки, змін копінг-стратегій (з домінуванням стратегії «вирішення проблеми») та властивостей особистості (підвищення емоційної стійкості, зниження тривожності, підвищення вольового самоконтролю), підвищення ефективності спортивної діяльності.

ВИСНОВКИ

Відповідно до мети і завдань роботи, а саме дослідження провідних копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальними видами спорту, було виконано наступні завдання:

1. Аналіз наукової літератури, присвяченої темі копінгу, а також копінг-стратегій осіб, які займаються екстремальними видами спорту. В результаті аналізу виявлено, що копінг – цілеспрямований, динамічний процес вирішення проблем. Метою копінгу є адаптація до стресової ситуації, передбачення і уникнення негативних наслідків стресової ситуації. Передумовами копінг-стратегій є індивідуально-особистісні властивості, когнітивні механізми, минулий досвід та копінг-ресурси особистості. Копінг у спортивній діяльності визначається унікальністю ситуації та особливостями спортивної діяльності. Копінгові дії утворюють стратегії, копінгові стратегії – копінгові стилі поведінки, а копінгові стилі поведінки характеризуються функціональністю чи дисфункціональністю.

Функціональні копінг-стилі спрямовані на подолання проблеми. Дисфункціональні – мають непродуктивні стратегії, що приводить до думки, що копінг-стилі поділяються за принципом ефективності та непродуктивності.

Умовами успішного вибору та використання копінг-стратегії є індивідуально-особистісний фактор і навченість спортсмена концентруватися на діяльності, свідомо спрямовувати зусилля на оволодіння стресовими чинниками.

2. Проведено емпіричне дослідження.

Щодо дослідження було проаналізовано які є підходи до дослідження копінг-стратегій. Виявлено, що основними підходами до вивчення копінг-стратегій є:

- диспозиційний підхід;
- ситуаційний чи динамічний підхід;

- інтеграційний підхід;
- та методологічний підхід.

Основними методиками діагностики копінг-стратегій є опитувальник способів додання Р. Лазарус та опитувальник подолання стресу COPE К. Карвер, М. Шейер та Дж. Вейнтрауб.

Для проведення дослідження було використано наступні методи:

- Опитування. У якості метода опитування було використано «Опитувальник оволодіння стресом COPE» Карвера К., М. Шейер та Дж.Вейнтрауб(Carver et al., 1989).

- Анкетування. «Анкета психічної надійності спортсмена» Мильмана В.Е.

- Статистичний аналіз. Для статистичного аналізу було використано статистичний Н-критерій Краскела-Уолліса

3. Аналіз та інтерпретація результатів

У ході дослідження проаналізовано та проінтерпретовано отримані результати, а також виявлено провідні копінг стратегії осіб, що займаються екстремальним видом спорту. Було виявлено, що домінуючими стратегіями є проблеморієнтовані «Позитивне переформулювання ситуації» та емоційноорієнтовані «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», що пов'язано з тим, що спортсмени не завжди використовують продуктивний копінг під час здійснення спортивних завдань.

Основними непродуктивними стратегіями, які часто використовувалися досліджуваними є «Концентрація на емоціях та їх активний прояв», «Використання психоактивних речовин». Зокрема високий показник з цих копінг-стратегій мали представники другої групи – спортсмени екстремальних видів спорту, які пережили травмування.

Респонденти, які професійно спортом не займаються із продуктивних стратегій обрали «Позитивне переформулювання ситуації», а із непродуктивних «Планове оволодіння».

Професійні спортсмени екстремальних видів спорту використовують стратегію «Активного копіngu», «Позитивне переформулювання ситуації», а із непродуктивних стратегій «Придушення конкуруючої діяльності».

На підставі отриманих даних можна стверджувати, що дослідження копінг-стратегій осіб, що займаються екстремальними видами спорту потребує подальшого вивчення та формує перспективні напрями подальшого дослідження даної теми.

4. В результаті реалізації програми були отримані такі результати:

- Методи когнітивно-поведінкової терапії сприяють формуванню конструктивних стратегій копінг-поведінки шляхом підвищення фактору стресостійкості та збільшення кількості спортсменів, які використовують стратегію «вирішення проблеми».

- У процесі спортивно-поведінкового тренінгу відбувається трансформація копінг-стратегій: стратегія «уникнення» у стратегію «пошук соціальної підтримки», а стратегія «пошук соціальної підтримки» у стратегію «вирішення проблеми».

- Методи тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії сприяють зміні взаємозв'язків між копінг-стратегіями та відповідними їм властивостями особистості.

- Методи тренінгу та когнітивно-поведінкової терапії сприяють зміні властивостей особистості спортсменів: «тривожність», «занепокоєння», «емоційна врівноваженість», «агресивність», «чутливість», «вольовий самоконтроль».

- Позитивні зміни у стратегіях копінг-поведінки та структурі особистості спортсменів сприяють підвищенню результативності спортивної діяльності.

Таким чином, застосування СПОТ призводить до позитивних трансформацій стратегій копінг-поведінки, змін копінг-стратегій (з домінуванням стратегії «вирішення проблеми») та властивостей особистості (підвищення емоційної стійкості, зниження тривожності, підвищення вольового самоконтролю), підвищення ефективності спортивної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие / С.К. Багадирова. – Майкоп: Магарин О.Г., 2015.
2. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями / Е.В. Битюцкая // Вестник московского университета. – 2011. – № 1. – С. 100-111.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Босенко Ю.М. Гендерные аспекты совладающего поведения в командных и индивидуальных видах спорта / Ю.М. Босенко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 1. – С. 124-130.
5. Босенко Ю.М. Личностные и когнитивные факторы стрессоустойчивости спортсменов высокого класса / Ю.М. Босенко, Е.И. Берилова // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2015. – № 2. – С. 106-110.
6. Босенко Ю.М. Субъектные регуляторы конструктивного реагирования спортсменов на оценивание их личности в спорте: автореф. дис. канд.псих.наук: 13.00.04 / Босенко Юлия Михайловна. – Краснодар., 2012. – 24 с.
7. Бузовкина О.В. Выбор стратегии поведения в конфликте. / О.В. Бузовкина // Бюллетень клуба конфликтологов. – 1994. – № 3. – С. 67-71.
8. Бурлачук Л. Ф., Коржова Е. Ю. Психология жизненных ситуаций. Учебное пособие. М. 1998, с. 30–48.
9. Грановская Р. М. Система психологической защиты и копинг -стратегии. Психология совладающего поведения: материалы Междунар. научн.-практ. конф. Костром. гос. ун-т им. Н. А. Некрасова ;[отв. ред. Е. А . Сергиенко, Т.Л. Крюкова]. Кострома, 2007. С. 26–28

10. Дубчак Г. М. Аналіз стратегій копінг -поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1.Т. 2. С. 28 – 39.
11. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров’я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22– 33.
12. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар’єра та психологічне здоров’я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). С. 36– 45.
13. Кіясь А. В. Екологічність побудови копінг-поведінки педагога як умова його професіоналізації. Актуальні проблеми психології . 2019. № 20. С. 187– 191.
14. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач / В.Б. Коренберг // Теория и практика физической культуры. – 1997. №10, С. 18 – 23.
15. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома, 2010. 296 с.
16. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения / Т.Л. Крюкова. – Кострома: Авантитул, 2004. – 343 с. 34.
17. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: монография / Т.Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2005. – 476 с.
18. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 680 с. 36.
19. Лурия А.Р. Физиология человека и психологическая наука (к постановке проблемы) / А.Р. Лурия // Физиология человека. – 1975. – № 1. – С. 18-37.
20. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров’я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С. 4– 14.
21. Маликова Т.В. Психологическая защита: направление и методы: 83 Учебное пособие/ Т.В. Маликова, Л.А. Михайлов, В.П. Соломин, О.В. Шатрова. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.

22. Малкин В.Р. Психотехнологии в спорте: учеб. пособие / В.Р. Малкин, Л. Н. Рогалева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та. – 2013. – 96 с.
23. Малкина-Пых, И.Г. Психосоматика. Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 992 с.
24. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт. –1983. – С. 24-46.
25. Морозова Т. Ю. Оценка эффективности профилактических программ на основе анализа уровня сформированности копинг-стратегий у подростков // «Психолого-педагогические аспекты сохранения и укрепления здоровья школьников». М., 2008. с. 15–46.
26. Муздыбаев К. Стратегии совладания с жизненными трудностями. Социология и социальная антропология. 1998. №2. С.100– 111.
27. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. Психологический журнал.2017. № 5. С. 20– 30.
28. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. № 5. – С. 20-30.
29. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.
30. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
31. Родионов А.В. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / В.А. Родионов [и др.]; под ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Юрайт, 2019. – 367 с.
32. Родионов, А.В. Предметная организация психофизиологической подготовки спортсменов / А.В. Родионов, В.Н. Непопалов, В.Ф. Сопов // Спортивный психолог. – 2014. – № 2. – С. 12-20.

33. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг -поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.
34. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... докт. психол. наук. Київський нац. ун-т імені Т. Г. Шевченка. Київ, 2013. 504 с.
35. Самара О. Е. Гендерные особенности копинг-стратегий у работников МЧС. Медицинская психология. 2009. №2 –3. С. 115.
36. Сибгатуллина И. Ф., Апакова Л. В., Зайцева Л. Д. // «Прикладная психология», 2003, №5–6, с.12–23.
37. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. №22. С.159– 169.
38. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2016. Вип. 27. С. 476 – 486.
39. Снігур Ю. С. Зв'язок копінг-стратегій керівників закладів загальної середньої освіти з чинниками мікрорівня. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 2–3(17). С. 114–121.
40. Совладание профессиональных спортсменов со стрессом и апробация «Теста копинг-навыков спортсмена АCSI-28» / К.А. Бочавер, Л.М. Довжик, А.А. Кукшина // Спортивный психолог. – № 2 (33). – 2014. – С. 80-86.
41. Ткачук Т.А. Методологічні підходи до вивчення та вимірювання копінг-поведінки. *Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки вищих навчальних закладів МВС України: матеріали «Круглого столу»*. 2012. С. 23. URL: <http://zavantag.com/docs/1938/index-5765-1.html?page=23> (дата звернення: 27.03.2022).
42. Фрейд А. Психология “Я” и защитные механизмы. Москва, 1993. 144 с.
43. Ялтонский В.М. Психология совладающего поведения: развитие, достижения, проблемы, перспективы / Ялтонский В.М., Сирота Н.А. // *Совладающее поведение: современное состояние и перспективы* / под ред.

- А.Л. Журавлева, Т.Л. Крюковой, Е.А. Сергиенко – М.: Институт психологии РАН, 2008. – С. 21-54.
44. Amirkhan J. H. A factor analytically derived measure of coping. The coping strategy indicator. N. Y., 1988, p. 96–112.
45. Endler, N.S., Parker, J.D. A. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation / N.S. Endler, J.D. Parker // *J. of Personality and Social Psychology*. –1990. –Vol. 58, No 5. – P. 844 – 854
46. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp. 28.
47. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J. of Personality and Social*
48. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *J. of Personality and Social Psychology*. V. 50. N 3. 1986-b. 571–579 pp.
49. Folkman S., Moskowitz J.T. Coping: Pitfalls and Promise. *Annual Reviews of Psychology*. 2004. V. 55. P. 743–774.
50. Folkman, S., Lazarus, R. S. Manual for the Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 52 p.
51. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenge. *Oxford University Press*. 2002. 176 p.
52. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being. *Gender work stress and health* / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.
53. Hahn S. The effects of locus of control on daily exposure, coping and reactivity to work interpersonal stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*. 2000. Vol. 29. P. 729–748.
54. Heim E. Coping and Adaptivitat. *Psychotherapie und Medizinische Psychologie*. 1998. Vol. 38. № 1. P. 8–18.

55. Heim E. Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. 1995; 26(1-3). P. 145-151.
56. Heszen-Niejodek I. Emocje, ocena poznawcza i strategie w prozaskie radzenie sobie. *Teoretyczne i kliniczne problemy radzenia sobie ze stresem*. Red. I. HeszenNiejodek. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, 2002. S. 174– 197.
57. Hobfoll S. E. Social Support: Will you be there when I need you? In N. Vanzetti and S. Duck (eds.), *A lifetime of relationships*. California: Brooks / Cole Publishing Co, 1996, p.21-44.
58. Koplík E. K. et al. The Relationship of Mother – Child Coping Styles and Mothers' Presence of Children's Response to Dental Stress // *J. Psychol.* 1992,p. 71–93.
59. Lazarus, R. S. *Psychological stress and the coping process* / R.S. Lazarus. – N.Y.: McGraw-Hill, 1966. – 257 p.
60. Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. Theory and method in the study of stress and coping in aging individuals. *5th WHO Conference on Society, Stress and Disease: Aging and old age*. Stockholm, Sweden, June 14–19, 1976.
61. Lazarus, R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., 1984. 456 p.
62. Lopez D. F. & Little T. D. Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain // *Developmental Psychology*, 1996, p. 48–63.
63. *Psychology*. 1985. V. 48. Iss. 1. 150–170 pp.
64. Seligman M. E. *Learned Optimism*. NSW: Random House Australia, 1992, p.18-34
65. Vitaliano P. P. et al. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work, and Family Problems // *Health Psychol.* 1990, p. 17–34.

Додатки

Додаток А

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПО КОРЕКЦІЇ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СПОРТСМЕНІВ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Заняття № 1.

Мета: задати зміст програми та її мету. Знайомство учасників. Забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу. Сформувати в учасників групи навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

Вступ

Правила групової роботи.

На початку роботи тренер в загальних рисах розкриває, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслює її межі і відокремлює від зовнішнього життя, що створює можливості для посилення корекційних впливів. Далі декларуються та обговорюються правила роботи групи. Найважливішими з них є наступні:

- 1) щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж створювати хибні думки про себе в групі та переінакшувати дійсність.
- 2) відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.
- 3) конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.
- 4) повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.

5) «тут-і-зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.

б) активно брати участь в роботі групи. Виразити свою думку.

Повідомляти про труднощі участі в групі.

Час виконання 10 хвилин.

1. Вправа «Знайомство».

Мета вправи: Знайомство для створення в групі креативного середовища - середовище, що спонукає до прояву творчого мислення і поведінки.

Інструкція: «Давайте познайомимось і зробимо це так: кожний по черзі, по колу буде називати своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму літеру, що й ім'я. Отже, починаємо. Ім'я та риса вашого характеру.»

Очікуваний результат: відбувається знайомство учасників тренінгу, вони дізнаються про особистісні риси один одного та запам'ятають ім'я інших членів групи.

Висновок: «Ви познайомились один з одним та вже щось дізнались про кожного з нас, я бачу в цій кімнаті зібралось стільки цікавих особистостей та я впевнена, що наше спілкування буде дуже корисним для кожного з нас.»
Час виконання вправи 15 хвилин.

2. Вправа «Очікування учасників».

Мета вправи: дізнатися, які плани та очікування у учасників тренінгу, яку кінцеву мету хотіли б досягти.

Інструкція: учасникам роздаються невеликі аркуші паперу. Тренер просить учасників тренінгу написати, їх мету відвідування тренінгу, та що саме вони очікують від занять. Після цього аркуші вивішуються на загальній дошці. Та обговорюються.

Час виконання вправи 10 хвилин.

Основна частина

3. Вправа «Комунікативний Я».

Мета вправи: актуалізація уявлень про себе, виявлення прихованих особистісних рис та властивостей, мотивація на самопізнання.

Інструкція: «Протягом 10 хвилин вам пропонується відповідати на питання «Який я?» та занотувати ваші відповіді на аркуші паперу. Пам'ятайте, що вірних або невірних відповідей немає, то фіксуйте те, що найперше спадає вам на думку. (Пауза для записів 10 хвилин). Проаналізуйте до якого часу належить ваші відповіді: до минулого, теперішнього чи майбутнього. Поставте біля кожної з відповідей «+» - якщо дана властивість вам подобається або «-» - якщо не подобається. Подивіться яких позначок більше, що відображає ваше ставлення до себе: любити ви себе чи ставитесь критично до окремих рис характеру. Далі учасники розподіляють ці відповіді на 4 категорії: «це залежить від мене», «це залежить від інших», «залежить від долі». Після цього слідує зачитування учасниками своїх відповідей та рефлексія.

Очікуваний результат: кожен учасник знайомить інших із переліком властивостей, що створюють його «образ Я», кожен з яких він аналізує відповідно до завдання вправи. Після того, як всі учасники висловляться, тренер підсумовує всі названі позитивні та негативні особистісні риси та утворює 2 переліки позитивних якостей та негативних якостей, які він занотовує на фліпчарті.

Висновок: таким чином в процесі колективної діяльності визначено передумови та особистісні чинники формування адаптивної копінг-поведінки, що є певною інструкцією до дії на шляху до самореалізації та успіху.

Час виконання вправи 40 хвилин.

Завершення

4. Рефлексія заняття.

Тренер разом із групою (безоціночно) обговорюють види діяльності, використані під час тренінгу. Можливий варіант обговорення: тренер пропонує учасникам висловити власні судження з приводу тренінгу,

доповнюючи незакінчене речення: «Мені було..., тому що...». Наприклад: «Мені було радісно, тому що я зміг познайомитися з цікавими людьми».

Час виконання вправи 20 хвилин.

5. Інформаційне повідомлення «Наші почуття».

Нажаль, почуття не завжди бувають позитивними і кожна людина іноді відчуває не дуже приємні емоції, які часто можуть бути причиною конфліктів та ворожнечі між людьми. В той самий час, здатність відкрито проявляти власні почуття позитивним чином впливають на соціально-психологічну адаптацію та успішність людини у житті. На наших зустрічах ми маємо можливість ознайомитись з тим, як саме можна висловлювати власні негативні почуття та ви побачите, що здатність висловлювати їх конструктивно є важливим чинником гармонізації взаєностосунків з іншими людьми, а також попередження конфліктів та ворожнечі у спілкування.

Підсумок: сьогодні ми актуалізували у власній свідомості уявлення щодо власного «Я», відчули свої творчі імпульси, емоції та почуття.

Заняття №2.

Мета заняття: розвиток самосприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

Вступ

1. Вправа «Чемпіони».

Мета вправи: представити учасників один одному в позитивному, оптимістичному ключі. Підкреслити їх цінність для групи, надати впевненості кожному з учасників. Таким чином учасники групи більше дізнаються один про одного та познайомляться.

Інструкція:

- 1) Учасники стають у пари.
- 2) Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
- 3) Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
- 4) Подання має представити людину в найкращому вигляді, показати його цінність для тренінгу та для суспільства в цілому.

Слід пояснити учасникам, що мета вправи — успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина, яка вона чудова та скільки гарних якостей має.

Висновок: Таким чином кожен відчує себе потрібним, важливим в колективі. Допоможе в підвищенні самооцінки, впевненості в собі та соціальнопсихологічній адаптації в групі.

Час виконання вправи 20 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Форматування асертивності»

Мета вправи: Розвиток самосприйняття, впевненості у собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціальнопсихологічній адаптації людини.

Інструкція: учасники ознайомлюються з наданим тренером переліком критеріїв самосхвалення та самосприйняття, та аналізують свою поведінку з точки зору її відповідності наведеним ознакам. Вивчають перелік та визначають ступінь наявності у власній поведінці перерахованих ознак. Потім розповідають іншим учасникам про те, що їм найбільш притаманно, а що навпаки для них є зовсім не природним.

Очікуваний результат: кожен із учасників розповідає про виділені ним характеристики, які відображають типову або нетипову для нього поведінку.

Висновок: «Ви бачите, що найбільш реалізованими проявами самосприйняття є (тренер перераховує узагальнений перелік найбільш розповсюджених ознак). Для більшості з вас найбільшу складність являє реалізація наступних ознак (перераховуються відповідний перелік). Отже, ви бачите, що те, що ви вважаєте для себе неприйнятним, насправді, є важливим стрижнем вашого особистісного самосприйняття, що є чинником вашого життєвого, у тому числі професійного успіху. Усвідомлення це лише 1-й крок до успіху, 2-м є саморозвиток та самоактуалізація; визначенні риси - це лише координати для самовдосконалення, метою якого є гармонія з собою та світом та найбільш повна реалізація власних потенційних можливостей».

Час виконання 30 хвилин.

3. Вправа «Особистісні ресурси виходу з проблеми» (техніка на усвідомлення).

Мета вправи: актуалізація ресурсних ситуацій та енергетичного потенціалу особистості; розвиток здатності до конструктивного подолання кризових ситуацій.

Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі, дихайте повільно та глибоко, відчуйте в своєму тілі розслаблення та комфорт, пригадайте ситуацію власного успіху, згадайте, як саме це відбувалося, як ви відчували себе тоді, що ви чули про себе від інших і т.д. Переживши знову цю ситуацію, детально згадайте всі зорові, слухові та тілесні відчуття якомога чіткіше. Відчувайте цей стан декілька хвилин, відчуйте цю ситуацію. Відкрийте очі та поверніться до групи.

Тепер пропонується кожному розповісти про те, яку ситуацію він пригадав, яке емоційне відчуття тоді переживав, чи вдалося зараз знову відчувати цей стан.

Також потрібно розповісти завдяки яким рисам та яким шляхом їм вдалося досягти цього успіху.

Очікуваний результат: після виконання вправи учасники розповідають про власні ситуації успіху та повідомляють про пережиті ними почуття. Таким чином знаходять в собі ресурси для успішної діяльності та для подолання кризових ситуацій.

Висновок: «Ви бачите, що кожен із Вас є успішною людиною. Згадані вами риси є у вас зараз, але ви не завжди пам'ятаєте про це, в той час, навіть мимовільне згадування про ваші минулі успіхи може змотивувати вас на нові досягнення, додати енергії та ресурсів для ефективної діяльності.

Час виконання 50 хвилин.

Домашнє завдання: цю вправу ви можете виконувати, коли відчуваєте напругу та втому. Для використання образів для позитивної саморегуляції спеціально запам'ятайте (записуйте) ситуації, події, коли ви відчували себе комфортно, спокійно, впевнено - це ваші ресурсні ситуації. При цьому

намагайтесь зберігати в пам'яті зорові образи, події, слухові відчуття, відчуття в тілі, і тому подібне. Якщо в результаті виконання цих дій вам вдасться досягнути стану спокою та впевненості, в подальшому вам достатньо буде згадки про цю ситуацію, щоб подібний стан повернувся і ви відчули прилив сил та енергії. На наступному занятті поділяться з нами вашими успіхами.

Завершення.

4. Вправа на рефлексію “Правило руки”

Мета вправи: вправа використовується наприкінці зустрічі для рефлексії учасників та для отримання зворотного зв'язку тренера.

Інструкція: Обводимо на листку паперу свою руку. У великому пальці пишемо – що на сьогоднішній зустрічі вам дуже сподобалося; у вказівному, що хотів (ла) би отримати для себе особисто і свого розвитку на наступному занятті; у середньому – що точно взяв (а) для впровадження; у безіменному – що потрясло емоційно; у мізинці – чого було мало, а хотілося б більше.

Час виконання 20 хвилин.

Заняття №3

Мета заняття: робота зі стресом, стресовими ситуаціями та їх подоланням. Вступ

1. Вправа «Як ми схожі»

Мета вправи: вправа допомагає учасникам краще пізнати один одного, а також дозволяє обговорити питання, пов'язані зі встановленням контакту зі співрозмовником та розвиває комунікативні вміння.

Інструкція: тренер просить групу розбитися на пари й пояснює, як буде проходити вправа. Кожна пара повинна якомога швидше знайти й записати 10 характеристик, вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, такі як «у мене дві ноги». Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, домашню тварину тощо.

Після того, як 10 характеристик записані, кожен член групи обирає іншого партнера й повторює те ж саме з ним.

Той, хто швидше за всіх знайде 10 якостей, які об'єднують його з трьома іншими учасниками, отримує приз від тренера.

Висновок: після вправи тренер обговорює, що спільні риси та спільну мову можна знайти будь із ким (клієнтом, партнером, колегою тощо).

Час виконання 30 хвилин.

Основна частина.

2. Інформаційне повідомлення: «Подолання стресів»

Людині постійно доводиться долати труднощі, однак далеко не всі вони впливають на психіку та викликають стрес. Зберігати рівний настрій і внутрішню гармонію дозволяє психологічна стійкість особистості.

Психологічну стійкість підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси.

Внутрішні ресурси: погодженість реального і бажаного «Я» особистості, самоповага, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності й поведінки; віра в досяжність поставлених цілей, впевненість в тому, що все, що з людиною відбувається, є наслідком власних зусиль і вчинків. Добре фізичне здоров'я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення).

Зовнішні ресурси: міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, їхня конкретна допомога в справах. Це дає людині можливість здійснювати емоційне розкриття, переживати почуття згуртованості. Важливим є також збереження або бажання зміни статусу – сімейного, посадового, соціального.

Індивідуальні особливості, які спричиняють зниження стресостійкості: підвищена тривожність, ворожість, самоагресія, емоційна збудливість, нестабільність, песимістичне ставлення до життєвої ситуації, тривалі негативні переживання, замкнутість; труднощі самореалізації; сприйняття себе, як невдахи, внутрішньо-особистісні конфлікти, над якими слід працювати, аби жити в гармонії з собою та вміти конструктивно та без шкоди для себе виходити з конфліктних ситуацій.

Час виконання 5 хвилин.

3. Вправа «Сплячі леви»

Мета вправи: тренування вміння контролювати свої емоції, зберігати незворушність навіть в тих ситуаціях, коли інші люди навмисно прагнуть вивести тебе зі стану рівноваги.

Інструкція: учасники діляться на 2 команди, одна команда займає місця на стільцях, а інша ділиться по 2 людини на 1 сидячого. Сидячі учасники зображують сплячих левів (як відомо, леви сплять з незворушним виглядом, але з відкритими очима - раптом трапиться якась небезпека?). Учасники, що стоять, вільно переміщуються між ними. Їх завдання - вивести сплячих з відкритими очима левів зі стану незворушності, викликати у них будь-яку емоційну реакцію. Для цього можна робити все що завгодно, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати в їх адресу образливих, нецензурних виразів. Як тільки вдалося викликати емоційну реакцію (наприклад, сміх) у якогось з учасників, що грає роль лева, той встає зі свого місця і приєднується до іншої команди, а той, хто зміг викликати емоції у лева – сідає на його місце. Перемагає той, хто довше за всіх зможе, зберігши незворушність, утриматися в положенні «сплячого лева».

Обговорення. Які способи саморегуляції використовували ті учасники, яким вдалося довше інших зберегти незворушність, пробути в положенні «сплячих левів»? Де в житті може стати в нагоді вміння зберігати спокій? Що важливіше: вміння не демонструвати будь-які емоції у відповідь на те, що відбувається навколо або вміння взагалі не відчувати їх, внутрішньо «відключатися» від того, що відбувається?

Час виконання 20 хвилин.

Завершення.

4. Вправа «Як подолати стрес». Пам'ятки.

Мета вправи: рефлексія, роздуми, щодо подолання стресових ситуацій, підбиття підсумків зустрічі та

Інструкція: Робота в групах. Учасники об'єднуються у 2 групи. Запитання тренера «Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес?». Отож ми об'єдналися в групи, для того щоб напрацювати «Поради як подолати стрес».

У кожної групи для цього є 10 хв., тоді кожна група визначить по 1 учаснику, який буде презентувати ваші напрацювання. Після презентації відбувається обговорення.

Після вправи, усі учасники отримують пам'ятки «Поради про подолання стресу». Тренер: Я пропоную вам переглянути поради психолога, які допоможуть вам знімати емоційне напруження та змінювати власне відношення до різних ситуацій.

Час виконання 30 хвилин.

Домашнє завдання: протягом того часу, який у вас буде до нашого наступного заняття, спробуйте апробувати, будь ласка, навички конструктивного прояву власних почуттів у ситуаціях повсякденного спілкування та поділіться власним досвідом з іншим учасникам групи на наступному занятті.

Заняття №4

Мета заняття: вирішення конфліктних ситуацій, розвиток конструктивної поведінки в конфлікті. Навчити учасників тренінгу дивитися на події в їх житті більш гнучко, знаходити в них як негативні, так і позитивні моменти.

Вступ.

1. Вправа «Ніхто не знає, що я ...».

Мета вправи: привітання, очікування від зустрічі, розвиток більш теплих стосунків в групі.

Інструкція: кожен з учасників (по колу або в довільному порядку) доповнює фразу: «Ніхто в групі не знає, що я ...» Наприклад: «Ніхто в групі не знає, що я сьогодні не почув дзвінок будильника», або «Ніхто в групі не знає, що більше всього на світі я люблю солоні огірки ».

Можна запропонувати учасникам і інші фрази для доповнення:

- «А сьогодні я краще, ніж учора, бо ...»;
- «Я готовий гори звернути, тому що ...»;
- «Ми всі сьогодні будемо ...».

Важливо, щоб фрази були загалом позитивними або жартівливого характеру; їх продовження не повинно викликати в учасників якихось особливих труднощів, сумних думок або надмірно глибокої рефлексії.

Час виконання 15 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Плюси і мінуси».

Мета вправи: вправа демонструє можливість неоднозначного трактування навіть тих життєвих подій, які на перший погляд сприймаються як однозначно хороші або погані. Це ілюструє той факт, що усі негативні або позитивні ситуації залежать не стільки від життєвих подій як таких, скільки від того, як ми їх сприймаємо. Учасники вчаться дивитися на події більш гнучко, знаходити в них як позитивні, так і негативні сторони.

Інструкція: учасникам пропонується придумати і коротко, однією-двома фразами описати приклади двох життєвих подій - хорошої і поганої. Потім учасників просять об'єднатися в підгрупи по 3-4 людини, в них обмінятися своїми прикладами і придумати в кожному з цих подій по три позитивних і по три негативних моменти. Це повинно стосуватися і хороших, і поганих подій. Тобто, треба постаратися знайти в позитивних подіях - негативні сторони, а в негативних – позитивні і навпаки. Так, наприклад, позитивна подія «Раптово розбагатіти» може мати негативним наслідком погіршення відносин з оточуючими людьми (так як вони почнуть заздрити), а негативне подія «захворіти» дозволяє прочитати цікаву книгу, на яку раніше не вистачало часу, відпочити від справ і т.д. Коли ця частина роботи завершена (10-15 хвилин), представники від кожної з підгруп озвучують приклади подій, а також позитивних і негативних наслідків кожного з них.

Висновки: Мало які життєві події можна однозначно віднести до гарних чи поганих, в більшості з них так чи інакше присутні і позитивні, і негативні сторони. Але часто ми зауважує лише щось одне, особливо важко розгледіти позитивні сторони в негативних подіях. Можна також додати опитування та заклик до роздумів учасників «До чого призводить така

«однобокість» світосприйняття? Як її можна подолати? Що допомагає в цьому?» Час виконання 30 хвилин.

3. Вправа "Іншими словами".

Мета вправи: попрацювати над неконструктивними установками в спілкуванні з іншими людьми, які найчастіше призводять до виникнення або ще більшого ускладнення конфлікту.

Інструкція: Зазвичай нас дратує, а часом і просто виводить з себе, коли інша людина говорить нам фрази типу: "Ти повинен ...", "Це твій обов'язок ...", "З тобою неможливо розмовляти ...", "Ти безвідповідальна людина" і т.п. Ці та подібні висловлювання призводять до виникнення бар'єрів спілкування, збільшення напруги. Тому дуже важливо, особливо в конфліктній ситуації, відстежувати неконструктивні установки в спілкуванні.

Зараз я вам роздам листочки з висловлюваннями ваше завдання перефразувати ряд неконструктивних тверджень в конструктивні. Наприклад, "Ти повинен принести мені книгу". (Я була б рада, якби ти приніс мені книгу). 1) "Він повинен піклуватися про мене". ("Мені хочеться, щоб він піклувався про мене");

2) "Ти не повинна була ходити на ту вечірку". ("Я б вважав за краще, щоб ти не ходила на вечірку");

3) "Ти ні разу в житті для мене нічого не зробила!" ("Мені не вистачає уваги і турботи з твого боку");

4) "Ти повинна була передбачати можливі труднощі". ("Мені хотілося, щоб ти передбачала можливі труднощі"); "Мене образили!" ("Я вважала за краще образитися");

5) "Мене примусили". ("Я не зуміла відмовитися");

6) "Він - впертий осел". ("Я не зміг переконати його");

7) "Ти повинна мені дати програму, книгу" ("Мені хотілося б, щоб ти дала мені програму, книгу").

Висновки: Розкажіть, чи просто - складно вам було перефразувати? Та який вираз було найскладніше змінити? Отже ми бачимо, що успішне вирішення будь-якої конфліктної ситуації неминуче пов'язане зі здатністю

прощати. Ви можете прийняти рішення вибачити вашого кривдника незалежно від того, чи прийме він ваше прощення чи ні.

Час виконання 15 хвилин.

4. Техніка на усвідомлення «Негативна згода».

Мета вправи: підвищення рівня самоусвідомлення людини в ситуації кризи та відкриття нових можливостей, які виникають у неї завдяки переживанню кризових станів, які є поштовхом до саморозвитку та самореалізації.

Інструкція: «Сядьте зручно, розслабтесь, згадайте коли ви в останній раз переживали кризу. Як відчували себе тоді, що вас турбувало? Намалюйте свою минулу кризу таким кольором, яким ви бажаєте. (3-5 хвилин).

Тепер вигадайте 1 кризу, яка може бути в вашому житті. Опишіть свій можливий стан, ваші переживання, роздуми, рішення. Намалюйте цю кризу. (35 хвилин). Тепер поверніться до актуальних переживань - нинішньої кризи, намалюйте цю кризу. Кожен з цих малюнків відображає певний період вашого життя. Розмістіть їх у хронологічному порядку. Подивіться на 1-й малюнок і запитайте себе, що нового тоді відбулося в вашому житті, що цінного ви тоді отримали. Напишіть поряд з малюнками ці відповіді. Зробіть аналогічно із 2-м малюнком, уважно прочитайте ваші відповіді, чи бачите ви який-небудь зв'язок між цими кризами, чи помітили ви які-небудь суттєві зміни в собі, яких не помічали раніше? Тепер подумайте, що цінного є у тій ситуації, яку переживаєте зараз? Занотуйте та розкажіть, будь ласка, іншим про ваші міркування та враження.

Очікуваний результат: учасники тренінгу розповідають про власний досвід переживання криз та отримують зворотній зв'язок від інших учасників стосовно механізмів та засобів подолання кризових станів.

Висновок: «Отже, ви бачите, що криза - це випробування, але це також можливість чомусь навчитись, розвинути нові вміння та здібності, а значить, отримати певний досвід, який є надзвичайно цінним в контексті особистісного розвитку та створює передумови для нових досягнень та звершень».

Час виконання 30 хвилин.

Завершення.

5. Вправа на рефлексію.

Тренер: наш тренінг підійшов до кінця. Я хочу почути думку кожного з Вас про сьогоднішнє заняття. Що викликало позитивні емоції або негативні емоції? Що було найкориснішим чи найскладнішим? Що дізналися нового про себе, інших учасників? Що запам'яталося найбільше?

Заняття №5

Мета заняття: вирішення конфліктних ситуацій, розвиток конструктивної поведінки в конфлікті. Навчити учасників тренінгу дивитися на події в їх житті більш гнучко, знаходити в них як негативні, так і позитивні моменти.

Вступ.

1. Вправа "Що нового?"

Мета вправи: допомагає налаштуватися на роботу, згадати, що відбувалося в групі на попередній зустрічі, а також вчить учасників бути більш уважними один до одного.

Інструкція: учасники сидять на стільцях у колі. Ведучий просить всіх протягом двох хвилин уважно дивитися один на одного, звертаючи увагу на те, як виглядає сьогодні та чи інша людина, в якому він настрої, як себе проявляє. Через дві хвилини учасники повинні, кидаючи м'яч кому-небудь з учасників, сказати, що нового в порівнянні з вчорашнім днем вони побачили в цій людині. Ведучий стежить за тим, щоб м'яч побував у кожного учасника.

Після виконання вправи можна розпитати учасників, наскільки те, що вони почули про себе, відповідало їх власним відчуттям, переживань і т.д.

Час виконання 10 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Войовниче коло».

Мета вправи: усвідомлення особистих стратегій поведінки в конфлікті, самооцінка власної конфліктологічної культури, розвиток навичок безконфліктного спілкування і пошуку оптимальних партнерських взаємин.

Інструкція: «Зараз три людини, названі мною, покинуть кімнату і стануть головними учасниками вправи. Потім вони по черзі на моє запрошення будуть входити в кімнату і намагатися проникнути в центр кола».

Інструкція для провідних: «Вам необхідно будь-яким способом проникнути в коло».

Інструкція для тих, хто стоїть в колі: «Вам треба зімкнути коло і міцно триматися за руки, намагаючись не допустити проникнення ведучого в коло. Однак якщо він зможе вас переконати пропустити його в коло, а не вибере силову тактику, дозвольте йому це зробити. Кожен з нас, приймаючи рішення, пропускати або не пропускати ведучого в коло, повинен орієнтуватися на почуття, які викликає цей учасник, на переконливість його поведінки і прохань».

Висновки: після виконання вправи група сідає в коло, і тренер проводить обговорення, метою якого є усвідомлення учасниками тренінгу причин нерозуміння людьми один одного, необхідність орієнтації людини на поведінку (вербальну і невербальну) інших учасників спілкування і вплив на побудову ефективних стратегій своєї поведінки.

Час виконання 25 хвилин.

3. Вправа «Плюшевий ведмедик, акула, черепаха, сова, лисиця»

Мета вправи: усвідомлення учасників, як вони, реагують в конфліктних ситуаціях та які стратегії поведінки в конфлікті обирають.

Інструкція: на фліпчартах розвішені 5 листків паперу. На кожному одне з зображень: плюшевий ведмедик, акула, черепаха, сова, лисиця.

Під кожним зображенням написано:

- Ведмедик: каже щиро, піклується, заспокоює.
- Акула: протистоїть, тисне, атакує.
- Черепаха: уникає, ховається.
- Сова: спостерігає зі сторони, чекає відповідного моменту.

- Лисиця: в залежності від ситуації поводить відповідно - спостерігає, атакує, віддаляється або виявляє турботу.

Тренер показує групі всі зображення, окрім лисиці. Плакат з лисицею не відкривається до кінця вправи.

Пропонуємо кожному з учасників стати поруч з тією твариною, яка, на його думку, найкраще описує його поведінку на початку конфліктної ситуації. Коли всі займуть свої місця, тренер має звернути увагу, біля якого зображення зібралась більшість учасників, та просить по одному з учасників під кожним зображенням назвати переваги і недоліки поведінки цієї тварини. Також можемо попросити учасників описати, як, на їхню думку, реагуватиме друга сторона конфлікту на поведінку акули, сови, ведмедика або черепахи (тварини, яку вони обрали).

Тепер просимо членів групи уявити собі середину конфлікту. З якою твариною асоціюють вони себе тепер? Продовжіть дискусію з уже відомими трьома питаннями. Тепер попросіть групу уявити собі фінальну стадію конфлікту.

- Під ведмежам написано: «Давай забудемо це і помиримся»
- Під акулою: «Попався!»
- Під совою: «Поживемо - побачимо!»
- Під черепахою: «Ти перший заговориш зі мною»

Під зображенням якої тварини вони хотіли б бути тепер? Продовжіть дискусію з вищевказаними трьома питаннями. Потім відкриваємо плакат з лисицею. Тренеру слід пояснити ситуативне управління конфліктом.

В кінці вправи познайомте учасників з чотирма простими діями, що допомагають справлятися з конфліктними ситуаціями:

- 1) визнайте, що відмінності існують;
- 2) дізнайтеся, чому інша людина думає, надходить, відчуває і вірить у щось саме так, а не інакше;
- 3) поставте себе на місце іншої людини;
- 4) поділіться з іншою людиною думками, чому ви думаєте, чините, відчуваєте і вірите саме так, а не по-іншому.

Висновок: тренер просить групу назвати приклади ситуацій, в яких доречно бути ведмежам, акулою, черепахою і совою. Обговорення вправи та стратегій поведінці в конфлікті.

Час виконання: 30 хвилин.

4. Притча «Вирішення проблем»

Професор взяв у руки склянку з водою, витягнув її вперед і запитав своїх учнів: Як ви думаєте, скільки важить ця склянка? В аудиторії жваво зашепотіли.

-Приблизно 200 грамів! Ні, грамів 300, мабуть! А може і всі 500,– лунали відповіді.

- Я справді не знаю точно, доки не зважу її. Але зараз це не потрібно. Моє питання ось яке: що трапиться, якщо я буду так тримати склянку протягом декількох хвилин?

-Нічого!

-Справді, нічого страшного не трапиться, – відповів професор. А що буде, якщо я триматиму цю склянку на витягнутій руці, наприклад, дві години?

-Ваша рука почне боліти.

- А якщо цілий день?

-Ваша рука оніміє, у вас буде сильне м'язове напруження. Можливо, навіть доведеться їхати в лікарню, – сказав один зі студентів.

- Як, по-вашому, вага склянки зміниться від того, що я її цілий день буду тримати?

- Ні! – розгублено відповіли студенти.

- А що потрібно робити, щоб все це виправити?

- Просто поставте склянку на стіл, – весело сказав один студент.

-Звісно! – радісно відповів професор. – Так ми і робимо з усіма життєвими труднощами. Подумайте про яку-небудь проблему кілька хвилин, і вона виявиться поруч із вами. Подумайте про неї кілька годин, і вона почне вас засмоктувати, як трясовина. Якщо будете думати цілий день, вона вас паралізує. Можна думати про проблему, але, як правило, це ні до чого не

призводить. Її вага не зменшиться. Впоратися з проблемою дозволяє тільки дія. Вирішуй її або відклади в бік. Немає сенсу носити на душі важкі камені.

Висновки: опитування учасників по колу, чи сподобалась їм притча, чи згодні вони з професором та що роблять вони з проблемними ситуаціями, які виникають по життю: тримають її весь час і роблять своє життя складним, чи відпускають та не переймаються, чи можливо одразу вирішують?

Час виконання: 15 хвилин.

Завершення.

5. Вправа «Ситуації».

Мета вправи: навчитися конструктивно розв'язувати конфліктні ситуації. Інструкція: зараз ви об'єднаєтесь у пари та витягнете із кошика 2 листочка з конфліктними ситуаціями. Потім будете мати 7 хвилин на обговорення: «Як би ви вчинили в цій ситуації без конфлікту?»

Приклади історій:

- 1) Одногрупники або колеги по роботі постійно про щось говорять між собою, сміються. Коли ти підходиш до них, вони замовкають або просять тебе відійти, бо їм треба поговорити.
- 2) Мама звинувачує тебе в тому, що ти взяла якусь її річ без дозволу.
- 3) Краща подруга (друг) починає відмовлятися від зустрічі з тобою протягом тривалого часу. І тому подібне.

Висновки: поділіться своїми враженнями, що було найважчим? Яка з двох ситуацій була складнішою? Чому? Як думаєте, ви б поступили так само, як написали, чи по іншому? Отже, ми з вами побачили, що дуже важко виходи ситуації без конфлікту, але можливо, і ви це тільки що довели. Звісно наші емоції можуть брати верх, кожному мабуть хоча б раз хотілось у відповідь сказати якусь образу або розплакатися та піти, але як бачите, завжди краще знайти потрібні слова, які допоможуть уникнути конфлікту та вирішити ситуацію. Для того, щоб не створювати або не провокувати конфліктну ситуацію - важливо правильно обрати стратегію поведінки.

Час виконання 25 хвилин.

Заняття №6

Мета заняття: сформувати поняття про види поведінки в конфлікті, показати основні психологічні фактори, що визначають конфлікт, навчитися вибирати адекватні стилі поведінки в конфлікті в системі міжособистісної взаємодії.

Вступ.

1. Вправа «І раз, і два, і три ...»

Мета вправи: підсилює групову згуртованість, включеність учасників в роботу, концентрацію уваги і спостережливість.

Інструкція: всі учасники стоять в колі. За командою ведучого «раз» кожен починає виконувати будь-який рух, бажано не дуже складний. За командою «два» всі перестають робити свої рухи та починають повторювати ті рухи, які перед цим робили їхні сусіди праворуч. На рахунок «три» учасники знову змінюють рух і виконують руху сусіда праворуч, які той почав робити по команді «два». Таким чином, рухи як би йдуть по колу.

Час виконання 10 хвилин.

Основна частина.

2. Гра «Поведінка в конфлікті»

Мета вправи: навчитися вибирати адекватні стилі поведінки в конфлікті в системі міжособистісної взаємодії.

Інструкція: ведучий ділить всіх учасників на п'ять груп, в кожній вибирається її представник, якому ведучий дає одну з п'яти карток з назвою певного стилю поведінки в конфлікті з відповідним девізом:

- Стиль «Конкуренція»: «Щоб я переміг, ти повинен програти».
- Стиль «Пристосування»: «Щоб ти виграв, я повинен програти».
- Стиль «Компроміс»: «Щоб кожен з нас щось виграв, кожен з нас повинен щось програти».
- Стиль «Співпраця»: «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти».
- Стиль «Уникнення»: «Мені все одно, виграєш ти або програєш, але я знаю, що в цьому участі не беру».

Кожна група обговорює і готує сценку, в якій демонструється запропонований їй вид поведінки в конфлікті. Інша група відгадує який стиль показує інші команда.

Висновки: зворотній зв'язок від групи у формі відповідей на питання:

- 1) Як даний вид поведінки в конфлікті вплинув на емоційний стан, на почуття його учасників?
- 2) Що змушує осіб вибрати той чи інший стиль поведінки в конфлікті?
- 3) Який стиль, на вашу думку, є найконструктивнішим для взаємин осіб та чому?

Час виконання 30 хвилин.

3. Рольова гра «Розподіл сердець»

Мета вправи: Розвиток здібностей виходу з конфліктної ситуації на основі коректного вирішення конфлікту, а також ілюстрація представлених стратегій.

Інструкція: Уявімо собі лікарню, яка спеціалізується на пересадці донорських сердець. Несподівано в лікарню надходить донорське серце. На черзі знаходяться чотири людини: літній професор, що займається розробкою вакцини проти раку, робота якого близька до завершення; 16-річна вагітна дівчина, сирота, у неї хворе серце; молода, симпатична жінка, яка користується винятковою любов'ю з боку співробітників, лікар тієї ж лікарні, в якій ведуть операції з пересадки донорського серця; вчителька, мати двох дітей, чоловік недавно загинув в автомобільній катастрофі. У всіх ситуація критична та кожен потребує термінову пересадку серця. Проблема кому віддати єдине донорське серце.

Етапи гри:

- 1) Розподіл групи на 4 команди.
- 2) Кожна група вибирає одного з пацієнтів для подальшого захисту.
- 3) Підготовка в групах одного представника для ведення переговорів з представниками з інших груп для прийняття спільного рішення.

Висновки: які стратегії поведінки були використані представниками в ході переговорів? Яким способом були реалізовані ті чи інші стратегії представниками? Що було найскладнішим, як ви вважаєте, вам вдалося захистити свого пацієнта?

Час виконання 45 хвилин.

Завершення.

3. Вправа "Оплески по колу"

Мета вправи: розслаблення в кінці тренінгу, закінчення заняття на позитивній ноті.

Інструкція: ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в ході якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильніше і сильніше.

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, дивлячись і поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого і т.д. останньому учаснику аплодує вже вся група.

Час виконання 10 хвилин.

Заняття №7

Мета заняття: робота над стратегіями поведінки в конфлікті, можливість для учасників висловити своє бачення самого себе в складній ситуації, дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Вступ.

1. Вправа «Питання-відповіді».

Мета вправи: дізнатися більше один про одного, здобути навички активної комунікації.

Інструкція: учасники отримують листки з питаннями і ходять у вільному русі, зустрічаючись, хто з ким хоче. При зустрічі кожен має право задати два питання і повинен на два питання відповісти, тільки коротко. Задум: не влаштовувати теоретичні дискусії, а зрозуміти по відповідям індивідуальні особливості людини. Всі стають в одне загальне коло,

придивляються, до кого хотіли б підійти, які теми-питання хотіли б йому задати.

Висновки: Після закінчення завдання в загальному колі відбувається вільний обмін враженнями і обговорення. Можна задати питання учасникам: Кому частіше задавалося якесь одне питання? Яке саме? - А хто частіше сам ставив одне й те саме «улюблений» питання? Яке? Чому? - Кому було нелегко відповідати на деякі питання? Які? - Хто зустрічався з яскравими, несподіваними відповідями? - Хто запам'ятався? Кого б Ви могли відзначити?

Час виконання 15 хвилин.

Основна частина.

2. Вправа «Я в конфлікті»

Мета вправи: висловити своє бачення самого себе в складній ситуації, дати можливість звільнитися від накопичених емоцій.

Інструкція: учасникам роздаються аркуші паперу, всі необхідні для малювання матеріали, і вони займають будь-яке зручне місце для малювання. Протягом 10 хвилин їм потрібно буде намалювати картину, головна ідея якої виражається в її назві - «Я в складній життєвій ситуації». Це може бути автопортрет або абстрактне зображення. Головне - щоб робота передавала емоції, які автор найчастіше відчуває в таких ситуаціях, які продемонструють способи реагування людини на складні, стресові ситуації і модель поведінки в них. У процесі малювання важливо не оцінювати себе з боку, а передати реальний стан. Коли всі малюнки готові, ведучий збирає їх і перемішує, щоб не можна було здогадатися, де чий малюнок. Учасники розсаджуються в коло, і далі вони повинні обговорити, хто є творцем тієї чи іншої роботи. Звичайно, автор того чи іншого малюнку намагається ніяк себе не видавати. Кожен має можливість отримати зворотній зв'язок про те, що думає група про їх поведінку і переживання в стресових та складних ситуаціях, якими бачить їх в подоланні цих ситуацій.

Висновок: Коли всі автори визначені, учасники обмінюються враженнями як від самого процесу малювання, так і від подальшого обговорення малюнків в групі.

Час виконання 40 хвилин.

3. Вправа «Зустріч на вузькому містку».

Мета вправи: визначити поведінку в конфлікті кожного учасника, наглядно продемонструвати усі можливі види поведінки, їх позитивні та негативні сторони.

Інструкція: двоє учасників стають на проведений на підлозі лінії, навпроти один одного, на відстані близько 3-х метрів. Ведучий пояснює ситуацію: «Уявіть собі, що ви йдете назустріч один одному по дуже вузькому містку, перекинутому над водою. У центрі містка ви зустрілися і вам треба розійтися. Місток - це лінія. Хто поставить ногу за його межами - впаде в воду. Постарайтеся розійтися на містку так, щоб не впасти ». Пари учасників підбираються випадковим чином.

Після цього відбувається обговорення поведінки кожного учасника ні містку, їх враження.

На наступному етапі вже для кожної пари дається певна установка поведінки «на мосту»:

1. пара - домовитися, як пройти міст;
2. пара - боротися до останнього, не поступатися дорогу іншому учаснику;
- 3 пара - один з учасників уникає зіткнення, йде назад, поступається дорогу іншому.
- 4 пара – намагається застосувати співробітництво і т.д.

Висновки: відбувається друге обговорення. Учасники відповідають на запитання «Чи було рішення ситуацій ефективним»? «Які емоції відчував кожен з учасників ситуації»? «Як ви думаєте чи можна визначити дану ситуацію як конфліктну? - Чому?» Ми бачимо, що в одній і тій же ситуації відбувається вибір різних стратегій поведінки. Як ви думаєте, можна було б дану ситуацію вирішити по-іншому?

Ми визначили, що кожна людина діє в конфліктній ситуації по-різному, в психології це визначається як стратегії поведінки в конфлікті і кожен використовує свою, проте важливо використовувати саме продуктивні

стратегії, для покращення нашого загально психічного стану та легшого виходу зі складної життєвої ситуації.

Час виконання 25 хвилин.

Завершення.

4. Вправа «Що я майже забув?».

Мета вправи: можливість сказати, те, що не встигли обговорити в ході роботи групи та протягом усієї програми.

Інструкція: Закрийте на хвилину очі і сядьте зручніше. Уявіть собі, що ви повертаєтеся додому і по дорозі згадуєте групу. У голові у вас проносяться особи учасників і пережиті ситуації, і раптово ви усвідомлюєте, що з якоїсь причини не зробили щось або не сказали про те, що планували. Ви шкодуєте про це. (1 хвилину учасники сидять в мовчанні)

Тепер відкрийте очі. Зараз у вас є можливість висловити те, що ви не встигли раніше.

Час виконання 10 хвилин.

5. Вправа «Я бажаю собі ...»

Мета вправи: Завершення тренінгу, зворотній зв'язок від учасників, мотивація на майбутнє.

Інструкція: учасники тренінгу стають у коло. Ведучий приєднується до них. «Ми закінчили тренінг. Сподіваюся, що він був корисним для вас, і ви розгледіли в собі ресурси, які допоможуть вам справлятися зі складними життєвими ситуаціями та іншими подіями в вашому житті. Пропоную вам вправу, яка допоможе закріпити ці конструктивні стратегії поведінки.

У мене в руках м'яч. Ми будемо передавати його один одному. Той у кого він виявляється, голосно вимовляє своє ім'я та говорить: «Я бажаю собі ...» і вимовляє, то, що він бажає собі для реалізації головного завдання нашого тренінгу в повсякденному житті. Також просимо інших учасників підтримувати оплесками того, хто тримає м'яч.