

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Гуманітарно-педагогічний факультет

Кафедра психології

УДК 159.923:616-036.81

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного факультету

_____ доц. Інна САВИЦЬКА
(підпис)

“ ____ ” _____ 2024 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

В.о. завідувача кафедри психології

_____ доц. Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2024 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Психологічні ресурси особистості в подоланні кризових життєвих ситуацій»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма – Психологія

Орієнтація освітньої програми – освітньо–професійна

Гарант освітньої програми

доктор психол. наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ Віталій ШМАРГУН
(підпис)

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

кандидат психол. наук, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ Оксана ОЛІЙНИК
(підпис) (ПБ)

Виконав

_____ (підпис)

Богдан ТЕРЕЩУК
(ПБ студента)

КИЇВ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ
1.1. Поняття психологічних ресурсів та їх особливостей.....	5
1.2. Характеристика кризових життєвих ситуацій особистості.....	8
1.3. Роль психологічних ресурсів у вирішенні кризових життєвих ситуацій.....	12
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ.....
2.1. Організація емпіричного дослідження психологічних ресурсів особистості в підлітковому віці під час вирішення кризових ситуацій.....	17
2.2. Дослідження резильєнтності як основного психологічного ресурсу особистості.....	21
2.3. Характеристика емоційно-мотиваційної сфери особистості як психологічного ресурсу в подоланні кризових ситуацій.....	25
Висновки до розділу 2.....	29
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ.....
3.1. Організаційні засади розвитку психологічного ресурсу особистості в умовах подолання кризових життєвих ситуацій	31
3.2. Програма розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці.....	33
3.3. Динаміка змін у розвитку психологічного ресурсу особистості під час вирішення кризових життєвих ситуацій.....	49
Висновки до розділу 3.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, наповненому різноманітними викликами та непередбачуваними обставинами, важливість управління кризовими ситуаціями та збереження психологічного здоров'я стала дуже актуальною проблемою. Особливо важливим є процес розуміння та розвитку психологічних ресурсів людини, які допомагають ефективно справлятися з проблемами та знаходити внутрішні стимули для зростання та адаптації.

Наразі суспільство відзначається стрімкими змінами у різних сферах, це може викликати критичні стани особистості, які пізніше можуть перерости у психологічні кризи. Часто людина намагається самотійно впоратися з життєвими кризами, не надіючись на допомогу психолога. Розв'язання складних життєвих ситуацій передбачає правильне використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Здатність людини правильно використовувати свої психологічні ресурси допомагає ефективно вирішувати труднощі та забезпечує збереження психічного здоров'я в умовах складних життєвих обставин.

Проблемою вивчення психологічних ресурсів особистості в контексті подолання кризових життєвих ситуацій займалися такі вчені як: А. Антоновський, Річард Лазарус, Мартін Селігман, Сальваторе Р. Мадді, Ролло Мей, Ерік Еріксон, Т. Еллерс, Е. Фромм, Леонід Коновалов та ін.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що в даному дослідженні розглянемо різноманітні аспекти психологічних ресурсів, їхню роль у подоланні стресу та труднощів, а також способи їхнього розвитку для забезпечення ефективної адаптації особистості до кризових ситуацій.

Об'єктом дослідження є психологічні ресурси особистості.

Предметом дослідження є вплив психологічних ресурсів особистості на ефективність подолання кризових життєвих ситуацій.

Метою дослідження є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження впливу психологічних ресурсів особистості на вирішення кризових життєвих ситуацій.

Гіпотезою дослідження є те, що у осіб з вищим рівнем розвиненості психологічних ресурсів (таких як емоційна стійкість, самопізнання, адаптивні стратегії, соціальна підтримка, гнучкість та адаптивність, оптимізм та позитивне мислення), ймовірність подолання життєвих кризових ситуацій вища, і вони мають більш успішний психологічний адаптаційний відгук на стресові виклики порівняно з особами, які менше розвинули ці психологічні ресурси.

Реалізація поставленої мети передбачає реалізацію наступних дослідницьких завдань:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз особливостей психологічних ресурсів особистості під час вирішення кризових життєвих ситуацій;
- 2) Розробити і провести емпіричне дослідження психологічних ресурсів особистості у вирішення кризових життєвих ситуацій;
- 3) Проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 4) Розробити програму розвитку показників психологічних ресурсів особистості з урахуванням результатів емпіричного дослідження;
- 5) Апробувати програму розвитку психологічних ресурсів особистості в подоланні кризових життєвих ситуацій.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі **методи дослідження**: *теоретичні методи*: вивчення та аналіз літератури за темою, узагальнення, систематизація; *емпіричні методи*: бесіда, спостереження, анкетування; Шкала Резилієнтності Connor-Davidson (CD-RISC), Шкала Оптимізму Life Orientation Test (LOT), методика діагностики мотивації до успіху Еллерса, методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта.

Експериментальна база дослідження: 35 студентів курсу 1, гуманітарно-педагогічного факультету Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що дослідження може зробити важливий вклад в розуміння того, як психологічні ресурси впливають на адаптацію особистості в умовах стресу та кризи.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що було розроблено програму розвитку показників психологічних ресурсів особистості з урахуванням результатів емпіричного дослідження, яка буде корисною та може використовуватися в роботі психологів, соціальних працівників, психологів центру сім'ї та молоді, шкільних психологів, психологів вищих навчальних закладів.

Проведено апробацію дослідження, прийнято участь у Всеукраїнській науково-практичній конференції «Майбутнє психології в умовах сучасної України» (м. Київ, 23 травня 2024 р.), за темою дослідження підготовлено дві тези.

Також, проведено апробацію дослідження, прийнято участь у Всеукраїнській студентській конференції «Фестиваль психологічної науки» (м. Київ, 14 листопада 2024 р.), за темою дослідження підготовлено тези.

Структура кваліфікаційної роботи:

Дана кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, кожен з яких закінчується висновками, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Поняття психологічних ресурсів та їх особливостей

Сучасний світ, який насичений стрімкими змінами та неочікуваними викликами, постійно вимагає від особистості не тільки фізичної витривалості, але і психологічної. Поняття психологічних ресурсів є ключовим, оскільки воно визначає внутрішні та зовнішні джерела які допомагають особистості адаптуватися в умовах невизначеності та стресу.

Засновник теорії стресу Г. Сельє розглядав стрес з точки зору фізіологічних механізмів, тобто як неспецифічну відповідь організму на підвищені вимоги до організму у відповідь на різні стимулюючі впливи [31].

Психологічні ресурси особистості є дуже важливим чинником, на якому ґрунтується психічна успішність та благополуччя особистості [20].

Психологічні ресурси включають у себе особистісні якості та здібності, які є цінними для людини та допомагають їй адаптуватися до стресових ситуацій і способи їх подолання [5]. Також ресурси включають в себе сили характеру, які сприяють реалізації чесності, та умови які дозволяють виявити та розкрити потенціал особистості для повноцінного та автентичного життя [6].

Психологічні ресурси особистості — це внутрішні фактори, що впливають на емоційний стан, стійкість та здатність людини адаптуватися до різних життєвих ситуацій [34]. Ці ресурси відіграють важливу роль у формуванні психічного благополуччя, здатності подолати стрес, розвитку особистісних якостей та успішній взаємодії з оточуючим середовищем.

За визначенням С. Хобфолла, ресурси — це особистісні властивості та здібності, які є для людини цінними та допомагають адаптуватися до стресових ситуацій та долати їх (самоповага, професійні уміння, самоконтроль, життєві цінності) [44].

Як зазначає Олена Рязанцева, ресурси — це засіб або умови перетворення, знаходження і розкриття яких приводить до доступу і максимальної реалізації потенціалу особистості, повноцінному і автентичному існуванню [41].

В. Ф. Казібекова зазначає, що до найбільш вивчених особистісних ресурсів відноситься: мотивація, Я — концепція, самоповага, самооцінка, ставлення людини до стресів, відчуття власної значущості, емоційно-вольові якості, здоров'я, раціональність мислення, інформаційні та інструментальні ресурси, гігієнічні фактори, матеріальні ресурси, особистісне зростання [14].

Психологічні ресурси особистості поділяються на внутрішні та зовнішні.

Внутрішні ресурси людини — це внутрішні фактори, які існують в самій людині та впливають на її поведінку та емоційний стан [10]. Ці ресурси вважаються внутрішніми джерелами енергії, сили та стабільності, що сприяють психологічній стабільності та адаптації до різних життєвих ситуацій.

Ці внутрішні психологічні ресурси формують емоційну, когнітивну та мотиваційну основу особистості та сприяють адаптації та розвитку в різних сферах її життя.

До внутрішніх ресурсів можна віднести [12]:

1. Самоповага — внутрішня впевненість та визнання власної цінності; покращує стійкість до критики, піднімає мотивацію та впливає на самосприйняття.

2. Внутрішня мотивація — зацікавленість та внутрішня потреба розвиватися та досягати своїх цілей; підштовхує до досягнення успіху та допомагає самореалізуватися.

3. Емоційна стійкість — здатність особи ефективно керувати емоціями та витримувати стресові ситуації; сприяє психічній стійкості та допомагає долати труднощі без сильного впливу на психічне здоров'я.

4. Внутрішні цінності та переконання — орієнтація на важливі для себе принципи та моральні цінності; формується основа для прийняття рішень.

5. Саморегуляція — здатність особи контролювати свою поведінку, думки та емоції; сприяє взаємодії з соціумом.

6. Оптимізм — схильність до позитивного сприйняття життя та майбутнього; впливає на загальний настрій людини, її мотивацію та здатність долати труднощі.

7. Самосвідомість — усвідомлення власних думок та почуттів [26].

Зовнішні ресурси людини представляють собою зовнішні чинники й обставини, які впливають на людину, підтримують її, розширюють її можливості та визнають розвиток людини і функціонування в суспільстві.

До зовнішніх ресурсів особистості відносяться:

1. Міжособистісні відносини — позитивні взаємовідносини з іншими людьми допомагають особистості сприймати себе приналежною та відчувати що її підтримують та розуміють;

2. Фізичне середовище — якісні умови проживання, наявність зелених зон для відпочинку, фізична активність, це все може позитивно впливати на настрій та емоційний стан особистості;

3. Соціальна або соціально-психологічна підтримка — це включає в себе підтримку від родини, друзів, колег або спільноти загалом;

4. Хобі та захоплення — тобто зайняття, які приносять задоволення та розвагу особистості також сприяють розвитку і самовираженню [24].

Враховуючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що було проведено теоретичний аналіз поняття психологічних ресурсів особистості.

Виявлено, що ці ресурси включають як внутрішні так і зовнішні фактори, що впливають на психічне благополуччя людини та сприяють її адаптації до різних життєвих обставин.

Внутрішні ресурси включають в себе особистісні якості та здібності людини, тоді як зовнішні ресурси охоплюють міжособистісні відносини та соціальну підтримку.

1.2 Характеристика кризових життєвих ситуацій особистості

Кризові життєві ситуації є не лише необхідною складовою нашого життя, але й ключовим елементом в психології особистості. Кризові ситуації представляють собою різні періоди стресу, невизначеності та певних випробувань, які можуть виникнути в будь-який момент життя.

Життєву кризу відносять до феноменів внутрішнього світу людини, вона проявляється в різних формах та характеризується надмірною напругою як на фізичному так і на психологічному рівні. В такий період життя людина відчуває що не може реалізувати свої цілі в повному обсязі та проблемно вибудовує перспективні цілі.

У кризові моменти життя змінюється за чотирма основними вимірами: фізичний вимір, емоційний вимір, когнітивний вимір, поведінковий вимір [8].

Т.М. Титаренко виділяє чотири типи ситуацій: критичні ситуації, кризові ситуації, екзистенціальні ситуації та термінальні ситуації. Основою цієї типології можна вважати той рівень реальності, повна реалізація якого неможлива залежно від людської уяви. [13, с.32]. У всіх чотирьох ситуаціях у людини виникає потреба у переосмисленні власного життя, зміни його структури та хронології, а також може відбуватися зниження самооцінки та втрата віри у власні здібності. Крім того, під час переживання одного типу ситуації можлива її трансформація в іншу.

Кризові ситуації можна класифікувати залежно від різноманітних аспектів, таких як масштаб змін у житті людини, швидкість виникнення змін, їх тривалість, існування, інтенсивність емоційного переживання людини [15].

Ситуації, які можуть породжувати кризовий стан людини можна класифікувати так [23]:

- 1) за масштабом змін у житті: вони можуть бути масштабними, такими як наприклад втрата роботи або розлучення, або менш значущими, такі як конфлікт з колегою на роботі або непорозуміння в сімейному житті;

2) за швидкістю виникнення: деякі кризові ситуації можуть виникати раптово і неочікувано, тоді як інші можуть розвиватися поступово протягом тривалого часу;

3) за тривалістю існування: деякі ситуації можуть бути тимчасовими а інші можуть тривати довгий час;

4) за гостротою емоційного переживання: деякі кризові ситуації можуть викликати інтенсивні емоційні реакції, такі як стрес, тривога або депресія;

5) за обсягом наслідків: деякі кризові ситуації можуть мати обмежений вплив на життя людини, тоді як інші можуть мати серйозні наслідки для її психічного та фізичного здоров'я, стосунків або соціальної адаптації.

Кризові ситуації у студентів можуть характеризуватися за різними обставинами [29, с.88-89]:

1) академічний стрес може виникати через те, що перед студентами ставляться високі вимоги до успішності, перевантаження навчальними завданнями та страх провалу можуть призвести до емоційного напруження та невпевненості у власних здібностях, студенти також під час навчального процесу можуть відчувати надмірний тиск з боку викладачів або від самих себе, що може призвести до втоми та стресу.

2) студенти можуть зазнавати стресу через надмірну навантаженість навчанням, через важкість взаємин або через невизначеність майбутньої кар'єри.

3) конфлікти з рідними, друзями або колегами, труднощі в адаптації до нового соціального середовища можуть призвести до почуття відчуженості та незручностей у спілкуванні з іншими.

4) недостатність коштів на оплату навчання, проживання може спричиняти стрес та тривогу, особливо якщо вони не мають можливості отримувати фінансову підтримку від інших.

5) тиск та роздуми стосовно майбутньої кар'єри, вибору основної професії та невизначеність щодо роботи після закінчення навчання може призвести до тривоги та невпевненості у собі.

Особливостями кризових життєвих ситуацій є [21, с.117]:

- нестабільність (кризові ситуації порушують звичний порядок речей та створюють відчуття невизначеності та невпевненості щодо майбутнього);
- ці ситуації викликають значний рівень емоційного напруження та психологічного стресу, що впливає на функціонування особистості;
- особа постійно знаходиться під тиском і потребуватиме швидких важливих рішень які будуть впливати на життя;
- коли людина знаходиться у кризовій ситуації вона може потребувати підтримки, це може бути підтримка з боку родини, друзів або спеціалістів що допоможе людині подолати стрес та відновити свої сили;
- кризові ситуації є важливими моментами для особи тому, що вони сприяють особистісному розвитку та зростанню, оскільки можуть стимулювати особу до нових висот.

Природа кризи є такою, що тригером можуть бути не лише сумні або травматичні переживання але й радісні, позитивні події, такі як наприклад закоханість, одруження або підвищення на роботі.

Саморегуляція — це процес, під час якого людина контролює і керує своїми думками, емоціями, поведінкою та подіями навколо неї, з метою досягнення певних цілей або вирішення своїх проблем. Це вміння управляти власними реакціями на стресові ситуації, регулювати емоції та вести себе відповідно до проблемної ситуації[7].

Саморегуляція зазвичай здійснюється за чотирма способами, які можуть використовуватися як окремо так і в поєднанні [50]:

- 1) Способи, які пов'язані з контролюванням дихання;
- 2) Способи, які пов'язані з контролем м'язів та напруги;
- 3) Способи, пов'язані з керуванням візуальними чи розумовими образами;
- 4) Способи, пов'язані з мовною діяльністю.

Після того, як особистість зіткнулась з кризовою життєвою ситуацією, можуть виникнути різноманітні наслідки, які можуть вплинути на її психологічний, емоційний та загальний стан.

Наслідками кризових життєвих ситуацій є [4]:

1. Фізичні наслідки (втрата апетиту, безсоння, головні болі);
2. Емоційні наслідки (сум, тривога, стрес, розпач, гнів);
3. Когнітивні наслідки (концентрація, прийняття рішень, пам'ять);
4. Соціальні наслідки (відчуття ізоляції, втрата підтримки).

Розглянуті типи кризових ситуацій демонструють що кожна з них може по-різному впливати на особистість, змінювати її життєві перспективи та структуру. Важливу роль у подоланні таких ситуацій відіграє саморегуляція, яка допомагає контролювати свої емоції, поведінку та мислення для успішної адаптації до нових умов

Отже, можна зробити висновок, що кризові ситуації є складними, непередбачуваними та часто емоційно-навантаженими обставинами. Вони порушують звичний ритм життя людини, викликають стрес і часто вимагають швидкого прийняття важливих рішень. Вони можуть мати багатогранний вплив на особистість, викликаючи фізичні, емоційні, когнітивні та соціальні наслідки.

Дуже важливим для людини є усвідомлення наслідків кризових ситуацій, це дозволяє їй своєчасно вжити заходів для їх подолання, зокрема через саморегуляцію, звернення по підтримку до близьких чи фахівців, що сприяє збереженню психічного здоров'я та стійкості у майбутніх випробуваннях.

Розуміння особливостей кризових життєвих ситуацій, допоможе знаходити правильні шляхи вирішення подолання стресу та допоможе людині краще реагувати на них відновлення стабільного життя.

Людина, зрозумівши природу кризових ситуацій та механізми їхнього подолання, може досягнути не лише повернення до звичного стану, але й отримати нові можливості для самовдосконалення та розвитку.

В кінцевому результаті, головне отримати результат, який задовільнить людину. Якщо при оцінці проблеми відкинути свої емоції і підійти до неї творчо, то можна знайти вихід із, здавалося б, безвихідної ситуації.

1.3 Роль психологічних ресурсів у вирішенні кризових життєвих ситуацій

Під час кризових життєвих ситуацій людина часто не може контролювати свої емоції, переживає емоційний та психологічний стрес, що впливає на її ефективність діяльності та загальне самопочуття.

Роль психологічних ресурсів у вирішенні кризових життєвих ситуацій є дуже важливою, оскільки ресурси надають людині стратегії, які необхідні для подолання життєвих труднощів. Ресурси включають в себе як внутрішні так і зовнішні фактори, які допомагають особистості знайти нові ресурси для вирішення своїх проблем.

Психологічні ресурси у кожної людини індивідуальні, тому, що кожна людина наділена унікальним, властивим тільки для неї набором психологічних ресурсів, за допомогою яких вона справляється з викликами та стресом, вирішує проблеми та досягає своїх цілей. Ця індивідуальність визначається різноманітними факторами, такими як генетичні особливості, особистісні риси, життєвий досвід, соціальне середовище.

Нерідко трапляється індиферентне ставлення до кризової ситуації, людина просто не хоче або фактично не може реально оцінювати наслідки того, що з нею відбувається, і все частіше не помічає непорозумінь або конфліктів з оточенням, які виникають дедалі частіше, також вона починає байдуже ставитись до навчання, професійних проблем, не хоче помічати проблеми зі здоров'ям. [28]

У кризовій ситуації кожен повинен знайти власні ресурси, які допоможуть йому впоратися з кризою і вирішити проблеми.

Виділяють ресурси, які допоможуть краще справлятися з кризовими ситуаціями є [28]:

1. Самоспостереження (зосередженість на власних внутрішніх ресурсах, таких як сильні сторони, здібності та навички);
2. Соціальна підтримка (звернення за допомогою до друзів, родичів або професіоналів);

3. Самовираження (участь у творчій діяльності, художніх проєктах, медитації або йозі);

4. Самопідтримка (турбота про себе через здоровий спосіб життя та фізичну активність);

5. Професійна допомога (консультації у психолога або інших фахівців).

У концепції С. Хобфолла основним механізмом, що запускає стресову реакцію, вважається втрата ресурсів. Коли ресурси людини втрачаються, інші ресурси беруть на себе функцію обмеження інструментальних, психологічних і соціальних ефектів ситуації. Коли людина втрачає внутрішні та зовнішні ресурси, це призводить до втрати суб'єктивного благополуччя та переживається як стан психологічного стресу, що негативно впливає на здоров'я особистості [9].

Характерними ознаками того, що людина знаходиться у кризовому стані є ряд негативних емоційних реакцій, такі як тривога, сором, гнів, депресія. Поведінкові реакції часто включають в себе нав'язливі думки, проєкцію, заперечення, витіснення та ізоляцію. У більшості випадків особи, які перебувають у кризовому стані, майже не звертають увагу на своє майбутнє та не мають життєвої перспективи. Вони можуть втратити здатність планувати свої дії та досягати цілі, особистість частіше заринається у своє минуле. Такі реакції призводять до байдужості, небажанням взаємодіяти з оточуючим середовищем та апатії.

С. Хобфолл зазначає, що для адаптації людини до складних життєвих ситуацій важливі психологічні ресурси. Він класифікує ресурси наступним чином [43]:

1. Матеріальні речі (гроші, будинок, гардероб);

2. Нематеріальні об'єкти (мрії, репутація, любов, радість, страх, надія);

3. Зовнішні (сім'я, друзі, родичі, близькі люди);

4. Внутрішні (самоповага, стійкість, рішучість, адаптивність);

5. Психічні та фізичні стани (спокій, тривожність, стрес, розслабленість);

6. Вольові та емоційні характеристики (сила волі, наполегливість, витривалість, емпатія, емоційна гнучкість).

Особистісно-психологічні та соціальні ресурси відіграють значну роль у виборі стратегій та стилів поведінки для подолання стресу в стресових ситуаціях.

Відповідно до моделі Р. Лазаруса та С. Фолкмана на цей вибір будуть впливати також ситуаційні фактори, когнітивна оцінка яких разом з оцінкою індивідуального потенціалу людини, дозволяє зазначати необхідні ресурси які допоможуть їй подолати стрес [30].

Появу життєвої кризи П.П. Горностай пов'язує зі зміною життєвої ролі особистості, що супроводжується великими протиріччями які особистість не може самотійно і конструктивно вирішити [25].

Роль психологічних ресурсів у вирішенні кризових життєвих ситуацій полягає в їхньому впливі на емоційний стан людини, її мислення, поведінку та загальний психічний стан [47].

Психологічні ресурси, такі як емоційна стійкість, самопідтримка та оптимізм, можуть допомогти особистості керувати своїми емоціями під час кризових ситуацій. Здатність зберігати спокій і позитивний настрій може допомогти знизити рівень стресу і побороти почуття тривоги;

Психологічні ресурси також впливають на спосіб мислення людини та сприйняття ситуації. Гнучке мислення та здатність до рефлексії можуть допомагати особистості знаходити адекватні рішення та знаходити можливості навіть в найскладніших ситуаціях;

Психологічні ресурси можуть впливати на поведінку особи під час кризових ситуацій. Людина повинна мати здатність до саморегуляції та вміння адаптуватися щоб ефективно протидіяти кризовій ситуації;

Психологічні ресурси впливають на загальний психічний стан особистості під час кризових ситуацій. Підтримка психічного здоров'я включаючи вміння виявляти емоційну стійкість та здорові стратегії копінгю, може допомогти зберегти психічний баланс та перейти через кризу з меншими наслідками.

Висновки до розділу 1

Отже, можна зробити висновок, що психологічні ресурси відіграють дуже важливу роль у вирішенні життєвих кризових ситуацій, вони є внутрішніми силами, які допомагають людині підтримувати емоційне та психічне здоров'я та знаходити ефективні шляхи подолання кризових ситуацій у своєму житті.

Вони, включають в себе здібності, навички, досвід, соціальні зв'язки, емоційну стійкість, оптимізм, які допомагають особистості адаптуватися до стресу та знаходити рішення проблеми.

Розуміння ролі психологічних ресурсів у вирішенні кризових життєвих ситуацій є ключовим для розвитку ефективних підходів до підтримки особистості в умовах стресу та сприяє створенню більш стійкого та здорового суспільства. Це допоможе не лише глибше зрозуміти механізми адаптації особистості до життєвих викликів, але й сприятиме створенню ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції.

У ході теоретичного аналізу проблеми психологічних ресурсів особистості в подоланні кризових життєвих ситуацій були розглянуті ключові аспекти, що впливають на психологічний стан особистості під час кризових життєвих ситуацій.

Розглянуто поняття психологічний ресурсів, характеристика кризових життєвих ситуацій, їх ролей та особливостей в контексті кризових життєвих ситуації, також було виявлено, що ці ресурси є надзвичайно важливими для збереження психічного та емоційного благополуччя особистості в умовах стресу та невизначеності.

Аналізуючи роль психологічних ресурсів у вирішенні кризових ситуацій, було встановлено, що вони є ключовими факторами для успішного подолання труднощів. Ефективне використання цих ресурсів дозволяє людині зберегти психічне та емоційне благополуччя та знайти шляхи вирішення кризових ситуацій.

Надано характеристику кризових життєвих ситуацій особистості, було виявлено, що ці ситуації характеризуються підвищеним рівнем стресу та невизначеності, що може призвести до різних негативних наслідків.

Висновки отримані в ході аналізу дозволяють визначити напрямки подальших досліджень та розробки практичних заходів для підтримки психологічного комфорту та емоційного благополуччя особистості під час кризових ситуацій. Важливим є подальше вивчення ролі психологічних ресурсів у процесі подолання особистістю стресу та кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1 Організація емпіричного дослідження психологічних ресурсів особистості в підлітковому віці під час вирішення кризових ситуацій

Мета роботи полягає у емпіричному дослідженні впливу психологічних ресурсів особистості на вирішення кризових життєвих ситуацій.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка студентів, яка складалася з 35 респондентів до 21 року, Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

Дані були зібрані від 35 респондентів опитування. З 35 респондентів усі вказали свій вік, який варіювався від 17 до 21 років. Вибірку даних опитування склали 24 (69%) чоловіки і 11 (31%) – жінки.

Відповіді респондентів оцінювались за заздалегідь встановленою шкалою балів, потім підсумовувались щоб дізнатись на якому рівні резильєнтності знаходиться на даний момент людина.

0-33 — низький рівень;

34-67 — середній рівень;

68-100 — високий рівень.

Для виявлення того факту, що людина знаходиться в кризовій ситуації було розроблено спеціальні авторські анкети, які складались з 10 питань, що стосуються рівня стресу, втоми, концентрації уваги, ізоляції, проблеми зі сном та апетитом. Ці анкети допоможуть людині зрозуміти наявність потенційних ознак кризової ситуації або підвищеного рівня стресу, тривоги або депресії у своєму житті (див. Дод. А).

Анкети створювались таким чином, щоб охопити ключові аспекти, які можуть впливати на психічний та емоційний стан особистості.

Для того, щоб відповіді були максимально щирими, респондентам повідомлялось, що результати які вони отримають будуть конфіденційними, та

за бажанням, вони можуть бути надані у формі висновків та рекомендацій, методики які були обрані для дослідження, допоможуть встановити індивідуальні стратегії для подальшої корекції проблеми.

Для досягнення мети в емпіричному дослідженні було розроблено план роботи, який складався з послідовних і взаємозалежних етапів:

На першому етапі було здійснено теоретичний огляд теми, розкрито поняття які є основними в дослідженні, підібрані методи та методики для успішного дослідження, також було знайомство з респондентами, яким були представлені основні завдання та цілі дослідження.

На другому етапі була організація та проведення методик з метою вивчення особливостей респондентів.

На третьому етапі проводилась обробка та інтерпретація отриманих у ході дослідження результатів.

На четвертому етапі результати які були отримані будуть використані для формування висновків та напрямку програми розвитку.

У дослідженні були використані такі методики: Шкала Резилієнтності Connor-Davidson (CD-RISC 25), Шкала Оптимізму Life Orientation Test (LOT), методика діагностики мотивації до успіху Еллерса, методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта.

1. Методика CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale)

Методика CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale) — це шкала оцінки стійкості до стресу, яка була розроблена в 2003 році, автором якої є Конор та Девідсон. Ця методика призначена для вимірювання рівню резильєнтності людини, тобто її здатності адаптуватися та переборювати стресові ситуації а також відновлюватися після них.

Дана методика складається з 25 питань, кожне питання оцінюється за 5-бальною шкалою, більш високі бали відображають більшу стійкість людини. Опитування займає 15-20 хвилин, шкала показує, що стійкість до зовнішніх впливів може змінюватись і покращуватись при лікуванні.

Кожен елемент шкали оцінюється по 5-бальній системі, де 0 — це означає «ніколи», а 4 — «майже завжди».

Загалом, можна набрати 100 балів, де:

0-33 балів — низький рівень резильєнтності;

34-67 балів — середній рівень резильєнтності;

68-100 балів — високий рівень резильєнтності.

2. Шкала Оптимізму Life Orientation Test (LOT)

Шкала оптимізму Life Orientation Test (LOT) — це метод, який використовується для діагностики індивідуальних відмінностей в оптимізмі. Шкала оптимізму була розроблена Майклом Шейером та Чарльзом Карвеном в 1985 році. Оптимізм у контексті цієї шкали означає загальні очікування людини, що в майбутньому буде відбуватись щось хороше, а не погане, щодо песимізму, то він передбачає протилежне, що у людини в майбутньому будуть більш негативні події. Ця методика призначена для застосування до всіх людей, незалежно від їхніх характеристик і служить для дослідження ставлення людини до майбутніх подій. Методика складається з 10 питань, проходження займає приблизно 2 хвилини.

Усі питання оцінюються за 5-бальною шкалою де:

0 — повністю не згоден

1 — трохи не згоден

2 — і згоден і не згоден

3 — я трохи згоден

4 — я повністю згоден

Інтерпретація діапазону балів:

0 — 13 низький оптимізм (високий песимізм)

14 — 18 помірний оптимізм

19 — 24 високий оптимізм (низький песимізм).

3. Методика діагностики мотивації до успіху Еллерса

Методика діагностики мотивації до успіху Т. Еллерса є інструментом для оцінки рівня мотивації досягнень у людини. Ця методика спрямована на

визначення того, наскільки сильно людина прагне досягати успіхів у своєму житті.

Методика дозволяє виявити наскільки високі цілі ставить людина перед собою, як наполегливо працює для досягнення цілей та наскільки успіхи та невдачі впливають на її мотивацію.

Можна виділити три основних мотиваційних вектори в роботах Дж. Аткінсона, Х. Хекхаузена, які обумовлюють взаємозв'язку між активними діями та мотивами досягнення цього. Це суб'єктивне уявлення окремих особистостей про шанси на свої успіхи і складність поставлення завдань, уявлення про значущість завдання, схильність до адекватного приписування відповідальності за успіхи та невдачі.

Інтерпретація діапазону балів здійснюється так, що чим більшою є сума балів, тим вище буде рівень мотивації досягнення до успіху:

Від 1 до 10 балів — низький рівень мотивації до успіху;

Від 11 до 16 балів — середній рівень мотивації до успіху;

Від 17 до 20 балів — помірковано високий рівень мотивації до успіху;

Понад 21 бали — занадто високий рівень мотивації до успіху.

Дослідження показують, що люди з високою орієнтацією на успіх віддають перевагу середньому рівню ризику, а ті хто бояться невдач, навпаки вважають за краще мати малий ризик. Чим вища мотивація у людини, тим нижча буде готовність до ризику. Якщо людина має великі надії на свій успіх, вони зазвичай уникають високого ризику.

4. Методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта

Методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта — це методика, яка призначена для оцінки готовності людини до прийняття ризикованих рішень. Також, методика дозволяє виявити індивідуальний рівень особи до ризикованої поведінки, вона допомагає зрозуміти, як людина буде приймати рішення в умовах невизначеності та які фактори впливають на готовність її до ризику.

Ризиком визнається діяльність, коли людина свідомо обирає «небезпечний» варіант замість «безпечного».

Методика складається з 25 питань, які стосуються різних аспектів життя, кожне питання оцінюється за певною шкалою від «2» до «-2»:

2 бали — повністю згоден;

1 бал — більше так ніж ні;

0 балів — і згоден і не згоден;

-1 бал — більше так ніж ні;

-2 бали — повністю не згоден.

Інтерпретація результатів:

Менше -30 — низький рівень готовності до ризику

Від -10 до 10 — середній рівень готовності до ризику

Понад 20+ -

Висока готовність до ризику буде супроводжуватись низькою мотивацією особистості до уникнення невдач. Готовність до ризику пов'язана з числом допущених помилок.

2.2 Дослідження резильєнтності як основного психологічного ресурсу особистості

Як ми знаємо, резильєнтність — це здатність людини до успішної адаптації у складних життєвих ситуаціях. Дослідження резильєнтності у кризових життєвих ситуаціях є дуже важливим елементом, тому, що воно дозволяє зрозуміти, як людина здатна адаптуватися та відновлюватися після кризових подій.

Важливо зазначити, що резильєнтність є динамічною характеристикою людини, яка може з часом змінюватись і яка сильно залежить від обставин.

Для дослідження резильєнтності в нашому дослідженні використовувалась методика Конора Девідсона CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale) (див. Дод. Б). Результати представлені на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Відсотковий розподіл показників за методикою Конора Девідсона CD-RISC 25

Згідно діаграми, можна побачити, що з 35 респондентів 2 (6%) має низький рівень резильєнтності, 19 (54%) мають середній рівень резильєнтності та 14 (40%) мають високий рівень резильєнтності.

Більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, це означає, що людина зазвичай добре буде адаптуватися до стресу, але може відчувати труднощі під час якоїсь сильної стресової ситуації і потребувати підтримки.

Високий рівень резильєнтності у людини означає, що вона ефективно може справлятися зі стресовими ситуаціями і швидко відновлюватися після них, при цьому зберігаючи емоційну стабільність.

При низькому рівні резильєнтності людина має значні труднощі з подоланням стресових ситуацій, часто не може адаптуватися або відновлюватися після стресових подій та відчуває виснаження. Людям з таким рівнем резильєнтності краще почати освоєння технік релаксації, займатись діяльністю яка буде поступово підвищувати стресостійкість та регулярно займатись фізичною активністю оскільки вона покращує психічне здоров'я та знижує стрес.

Резильєнтність та оптимізм є взаємопов'язаними поняттями, тому, що оптимістичний підхід полегшує людині адаптацію до стресових ситуацій та невдач, тим самим, підвищуючи здатність переносити труднощі та швидко відновлюватися після них.

Для вимірювання рівню оптимізму у респондентів, їм були поставлені питання на основі шкали оптимізму Life Orientation Test (LOT) (див. Дод. В), яка складається з 10 питань-тверджень, варіантами відповіді на які є: не згоден, скоріше не згоден, ні «так», ні «ні», скоріше згоден, повністю згоден.

Чарльз Карвер та Майкл Шейер розуміли оптимізм як очікування людиною того, що в майбутньому у людини будуть відбуватися хороші події, а не погані (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Аналіз результатів рівня оптимізму студентів за шкалою оптимізму
Life Orientation Test (LOT)**

Шкала	Низький	Середній	Високий
Оптимізм	27%	40%	33%

За отриманими результатами можемо побачити, що у респондентів переважає середній рівень оптимізму, низький рівень мають 9 людей (27%), середній рівень мають 14 людей (40%), високий рівень мають 12 людей (33%).

Згідно з моделлю поведінкової саморегуляції Карвера та Шейера, люди будуть робити зусилля для досягнення своїх цілей тільки тоді, коли їхні очікування на майбутні успіхи будуть сприятливими, а коли у людини виникають сумніви щодо досягнення успіху у майбутніх своїх діях, вони схильні здаватися (див. Рис.2.2).



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл показників за шкалою оптимізму Life Orientation Test (LOT)

Люди з середнім рівнем оптимізму зазвичай мають збалансований погляд на життя, такі люди можуть очікувати як позитивних, так і негативних подій, при цьому, зберігаючи реалістичний підхід до життя. Такі люди мають достатню мотивацію для подолання труднощів, але можуть відчувати сумніви щодо успіху.

Люди з низьким рівнем оптимізму мають переважно негативні очікування щодо їхнього майбутнього, такі люди схильні до песимістичного погляду на життя та очікують негативні події та невдачі, також вони мають занижений рівень мотивації для досягнення своїх цілей у майбутньому.

Люди з високим рівнем оптимізму зазвичай мають позитивні очікування щодо їх майбутнього, такі люди впевнені у собі, в тому, що зможуть досягти успіху у своїх діях, мислять завжди позитивно, вірять що в більшості подій вони будуть успішними.

За результатами методик Конора Девідсона CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale) та Шкали оптимізму Life Orientation Test (LOT) респонденти переважно мають середній рівень резильєнтності та середній рівень оптимізму. Це означає, що респонденти достатньо добре адаптуються до стресу, мають

реалістичний підхід до життя, але можуть мати певні труднощі при сильних стресових ситуаціях.

2.3 Характеристика емоційно-мотиваційної сфери особистості як психологічного ресурсу в подоланні кризових ситуацій

Емоційно — мотиваційна сфера особистості відіграє дуже важливу роль при подоланні кризових життєвих ситуацій, вона виступає як потужний психологічний ресурс. До цієї сфери можна віднести мотивацію, ризик, емоції, установки та прагнення людини.

Емоційно — мотиваційна сфера є важливим психологічним ресурсом, який допомагає ефективно долати кризові ситуації. Розвиток навичок емоційної регуляції, оптимістичний погляд на життя, підтримка високого рівня мотивації, чітка система цінностей, рефлексія — все це сприяє підвищенню стійкості особистості та успішному подоланню кризових ситуацій.

Для оцінки рівня мотивації досягнень людини, респондентам були поставлені питання на основі Методики діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса. Опитувальник складається з 41 питання, відповіді на які треба надати «так» або «ні» (див. дод. Г, табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Аналіз результатів рівня мотивації до успіху за методикою Т. Еллерса

Шкала		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Надто високий рівень
Рівень мотивації	К-кість респондентів	2	5	15	13
	%	6%	14%	43%	37%

Кожен «+» — це результат респондентів, які пройшли тест.

Дивлячись на таблицю, ми можемо побачити що з 35 респондентів, які зробили методику (див. Рис. 2.3):

- 2 учасника (6%) з низькою мотивацією;
- 5 учасників (14%) з середньою мотивацією;
- 15 учасників (43%) з високою мотивацією;
- 13 учасників з (37%) надто високою мотивацією.

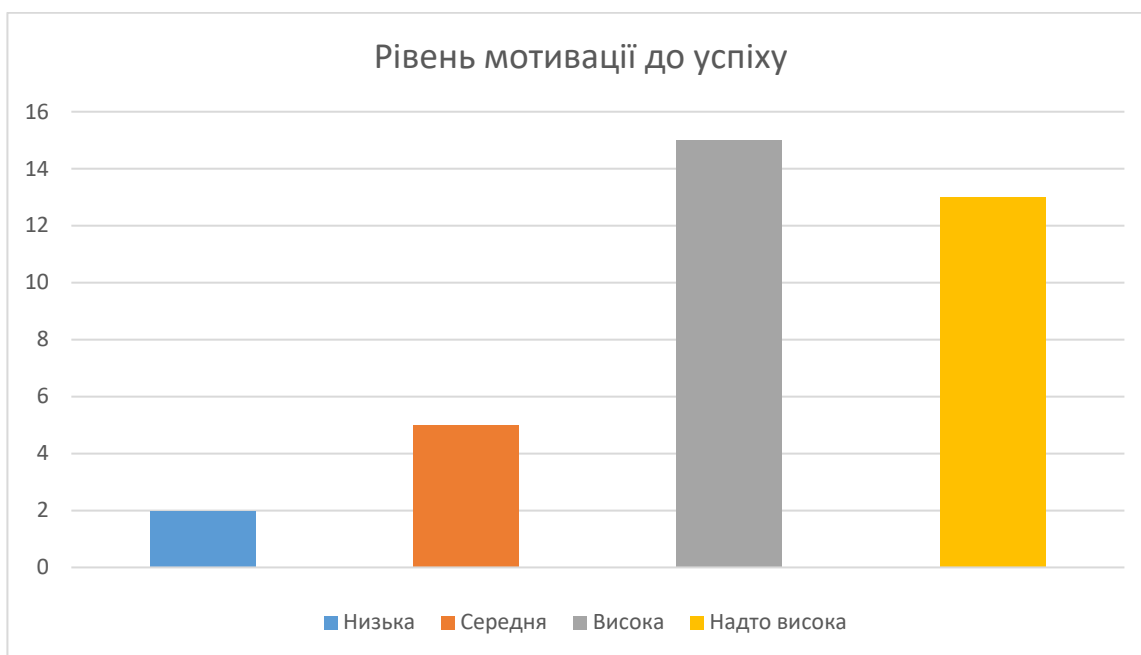


Рис. 2.3 – Результати діагностики рівня мотивації до успіху студентів за методикою діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса

Як можемо побачити, 2 учасники(6%) мають низький рівень мотивації, такі люди, не прагнуть досягти успіху, мають пасивне ставлення до життя та не докладають зусиль для досягнення своїх цілей.

5 учасників(14%) мають середній рівень мотивації, людину, яка має такий рівень мотивації не хвилюють її можливі невдачі, її дії не сковані, вона не боїться ризикувати для досягнення цілей.

15 учасників(43%) мають високий рівень мотивації, такі люди будуть завжди орієнтуватися на власні сили для досягнення своєї мети, вони готові йти на середнього рівня ризик та є дуже наполегливими.

13 учасників(37%) мають надто високий рівень мотивації, такі люди надають перевагу середньому рівню ризику, вони є дуже самокритичними, можуть дуже сильно хвилюватися при виконанні завдань та боятися невдачі. При надмірному рівні мотивації така людина може втратити віру в себе та в те, що в неї вийде досягнути своєї мети.

Чим вищою є у людини мотивація до успіху, тим менше вона буде готова до ризику. Також, на результат впливає сподівання на успіх людини, коли в неї сильна мотивація до успіху, надії на результат зазвичай більші ніж у тих, в кого слабка мотивація.

Для з'ясування готовності до людини до ризику, респондентам були поставлені питання на основі Методики діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта. Дана методика дозволяє виявити індивідуальний рівень особи до ризикованої поведінки, вона допомагає зрозуміти, як людина буде приймати рішення в умовах невизначеності (див. дод. Д).

Ризик в житті людини є постійним, і кожному потрібно бути готовим до нього, адже здатність управляти ризиками є важливою навичкою для досягнення успіху.

Готовність людини до ризику в кризових ситуаціях є дуже важливою для подолання труднощів та збереження психологічного здоров'я. Вона допомагає адаптуватися до нових умов, знаходити ефективні рішення, приймаючи нестандартні рішення та підтримувати високу мотивацію для досягнення цілей незважаючи на перешкоди (див. Рис. 2.4, табл. 2.3.).



Рис. 2.4 – Результати діагностики рівня готовності студентів до ризику за методикою діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта

Таблиця. 2.3.

Аналіз результатів рівня готовності до ризику студентів за методикою ступеню готовності до ризику Шуберта

Шкала		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Готовність до ризику	К-кість респондентів	3	24	8
	%	8,5%	68,5%	23%

За результатами обробки даних, можемо побачити, що респондентам більш притаманний середній (68,5%, 24 особи) рівень готовності до ризику. Цей рівень свідчить про те, що учасники мають високу можливість протистояти різним загрозам та готові до здійснення певних ризикованих дій для досягнення мети.

Якщо у респондентів виникне невизначена ситуація, вони зможуть адекватно сприймати ситуацію та приймати правильні рішення для врегулювання.

Також, лише 8% (3 особи) мають низький рівень готовності до ризику, це означає, що людина буде уникати невизначеності та буде віддавати перевагу безпечним варіантам вирішення проблеми, вона не буде приймати складні рішення які можуть мати негативні наслідки в майбутньому.

Високий рівень ступеню готовності до ризику мають 8 осіб (23%), це означає, що людина буде легко приймати ризиковані рішення для досягнення своєї мети, не буде боятися негативних наслідків та буде готова до змін.

Як можемо побачити, мотивація до успіху та готовність до ризику є взаємопов'язаними, обидві методики доповнюють одна одну, надаючи комплексне розуміння того, як людина прагне досягнення успіху і як вона справляється з ризиками. Ці методики дозволяють оцінити, наскільки людина готова йти на ризик заради досягнення своєї мети, і як мотивація впливає на прийняття рішень у ситуаціях невизначеності.

Висновки до розділу 2

Можемо зробити висновок, що у ході дослідження брали участь 35 респондентів до 21 року, для виявлення того факту, що людина знаходиться в кризовій ситуації було розроблено спеціальні анкети для тестування, які складались з 10 питань, та які допомагають виявити рівень стресу, тривоги, емоційного та фізичного виснаження, мотивацію людини, також, у дослідженні були використані такі методики: Шкала Резилієнтності Connor-Davidson (CD-RISC 25), Шкала Оптимізму Life Orientation Test (LOT), методика діагностики мотивації до успіху Еллерса, методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта, анкетування, спостереження.

Аналіз результатів дослідження резильєнтності як основного психологічного ресурсу студентів показав, що з 35 респондентів 2 (6%) має низький рівень резильєнтності, 19 (54%) мають середній рівень резильєнтності

та 14 (40%) мають високий рівень резильєнтності. Більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, це означає, що людина зазвичай добре буде адаптуватися до стресу, але може відчувати труднощі під час якоїсь сильної стресової ситуації і потребувати підтримки.

Також, аналіз результатів дослідження емоційно-мотиваційної сфери студентів як психологічного ресурсу в подоланні кризових ситуацій показав, що більшість респондентів мають високий рівень мотивації(43%) , такі респонденти будуть орієнтуватися на власні сили при вирішенні проблем, також, можемо побачити, що готовність до ризику у респондентів знаходиться на середньому рівні(68,5%), це означає, що респонденти адекватно будуть сприймати проблемну ситуацію та будуть готові до здійснення ризикованих дій.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ

3.1 Організаційні засади розвитку психологічного ресурсу особистості в умовах подолання кризових життєвих ситуацій

У сучасному світі, який швидко змінюється, особистість часто буде стикатися з різноманітними кризовими ситуаціями, які можуть суттєво впливати на її психологічний стан та життєдіяльність, у такі моменти надзвичайно важливим є розвиток і зміцнення психологічних ресурсів особистості, які дозволяються ефективно долати труднощі та підтримувати стійкість і своє психічне здоров'я.

Розвиток психологічних ресурсів в умовах подолання кризових життєвих ситуацій є важливим процесом, який сприятиме адаптації та збереженню психічного здоров'я особистості.

Проведене емпіричне дослідження психологічних ресурсів особистості у подоланні кризових ситуацій дозволило виявити основні проблеми респондентів, а саме: середній рівень резильєнтності, досить низький рівень оптимізму, мотивації та середню готовність особистості до ризику.

Серед методів розвитку психологічних ресурсів у юнацькому віці одним з найбільш ефективним на наш погляд є розвивальна програма, вона поєднує у собі переваги групової роботи, створюючи підтримувальне середовище, забезпечуючи оперативність та цілеспрямованість. Тому основним напрямом нашої роботи стало створення розвивальної програми, яка спрямована на зміцнення психологічних ресурсів у юнацькому віці.

Для проведення розвивальної програми було обрано 15 студентів Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, які за результатами діагностики мали низькі та середні показники рівня резильєнтності, рівня оптимізму, готовності до ризику та мотивації. Вони потребують додаткового розвитку в контексті зміцнення психологічних ресурсів

для успішної адаптації до стресових ситуацій, підвищення впевненості в собі та формування стратегій для подолання труднощів.

Розвивальна програма розрахована на 6 занять, тривалістю по 1 годині 20 хвилин.

Метою нашої розвивальної програми є розвиток психологічних ресурсів у юнацькому віці, таких як стресостійкість, самооцінка, розвиток навичок самоусвідомлення та самоконтролю.

Методи: групові обговорення та рефлексії, індивідуальні та групові вправи, рольові ігри, творчі завдання, вправи на релаксацію.

Очікувані результати: збільшення розуміння та усвідомлення своїх внутрішніх психологічних ресурсів, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стійкості до стресових ситуацій, покращення комунікативних навичок, формування вміння самостійно планувати та досягати поставлених цілей.

Програма розвитку складається з таких етапів:

1 етап — організаційний.

Мета: ознайомлення та роз'яснення учасникам мети та завдань програми, правил, ключових етапів та очікуваних результатів.

2 етап — розвиток ключових психологічних ресурсів.

Мета: забезпечити розвиток внутрішніх психологічних ресурсів через конкретні вправи та методи.

3 етап — закріплення навичок та оцінка результатів.

Мета: підсумувати результати програми, закріпити отримані знання та навички, забезпечити можливість самостійного продовження роботи над психологічними ресурсами.

Під час розвивальної програми будуть діяти такі правила:

- 1) Учасники повинні дотримуватись пунктуальності;
- 2) Учасники повинні бути відвертими у свої висловлюваннях;
- 3) Збереження конфіденційності всього, що відбувається в групі;
- 4) Поважне ставлення один до одного;

- 5) Спілкування будується на взаємній довірі;
- 6) Активна участь у процесі.

3.2 Програма розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці

Розвиток психологічних ресурсів є дуже важливим для кожного, так як вони допомагають нам успішно справлятися зі стресовими ситуаціями. Для цього, нами було розроблено програму розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці.

У даному підрозділі подано програму розвитку психологічних ресурсів, вправи та техніки які можуть нам у цьому допомогти(див. табл. 3.1)

Таблиця 3.1

План реалізації програми розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці

№	Назви вправ	Час, хв
Заняття 1. Знайомство		
1	Вступ	5
2	Обговорення правил роботи з респондентами	5
3	Вправа «Дерево очікувань»	5
4	Вправа «Хто я»	15
5	Вправа «Ім'я»	5
6	Вправа «Як ми схожі»	15
7	Вправа «Хто для мене чужий»	25
8	Прощання та рефлексія	5
Заняття 2. Самооцінка та впевненість у собі		
1	Бесіда «важливість мотивації». Вправа «Лист з майбутнього»	10
2	Техніка «Я-супергерой»	15
3	Вправа «Список досягнень»	15

Продовження таблиці 3.1

4	Вправа «Я в променях сонця»	15
5	Техніка «Чорний квадрат»	15
6	Прощання та рефлексія	5
Заняття 3. Емоційна регуляція та стресостійкість		
1	Обговорення важливості резильєнтності. Вправа «Канат»	10
2	Вправа «Рахунок»	10
3	Техніка «Я шпигую за усім зеленим»	10
4	Вправа «Водоспад»	15
5	Вправа «Безпечне місце»	15
6	Прощання та рефлексія	5
Заняття 4. Рефлексія та самоусвідомлення		
1	Привітання. Обговорення важливості рефлексії.	10
2	Вправа «Мої сильні сторони»	15
3	Вправа «Колесо життя»	20
4	Вправа «SWOT аналіз особистості»	25
5	Вправа «Я та маска»	10
Заняття 5. Цілепокладання та планування майбутнього		
1	Привітання. Обговорення важливості цілепокладання.	10
2	Вправа «Дошка бажань»	15
3	Вправа «SMART»	20
4	Вправа «Зворотнє планування»	30
5	Прощання та рефлексія	5
Заняття 6. Комунікація та взаємодія.		
1	Техніка «Спілкування в різних позиціях»	6
2	Вправа «Я-висловлювання»	15
3	Вправа «Дискусія»	15
4	Вправа «Три так»	15
5	Рефлексія. Вправа «Остання зустріч»	20

Після завершення розробки плану програми розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці, можемо коротко розглянути структуру кожного заняття:

Заняття 1. Знайомство та встановлення контакту.

Проведення інтерв'ю за учасниками для визначення рівня розвитку психологічних ресурсів.

Вправа «Дерево очікувань»

Мета: Дізнатись очікування кожного учасника від занять.

Час: 5 хвилин

На великому аркуші паперу потрібно намалювати дерево з гілками (також можна намалювати коріння або додаткові гілки). Після цього кожен учасник отримує листки на яких повинен написати свої очікування від тренінгу, після того як учасник написав свої очікування він прикріплює цей листок до гілки дерева.

Після проведення вправи, учасники які будуть мати бажання, можуть поділитися своїми очікуваннями з іншими, та, можливо, знайти спільні очікування з іншими учасниками.

Вправа «Хто я»

Мета: Знайомство учасників один з одним

Час: 20 хвилин

Кожному учаснику групи роздають олівець і аркуш паперу, на якому потрібно написати цифри від 1 до 10 в стовпчик і дати десять письмових відповідей на питання: «Хто я?». Для цього слід використовувати свої характеристики, риси, інтереси та почуття, починаючи кожне речення з займенника «Я».

Після завершення складання списку учасники прикріплюють свої аркуші на видному місці на грудях. Далі починається рух по кімнаті, учасники підходять один до одного і читають написи на аркушах інших. За бажанням, вони можуть в голос озвучити свій список перед групою.

Після завершення вправи проводиться рефлексія та обговорення вражень.

Вправа «Ім'я»

Мета: Знайомство та налаштування на майбутню роботу.

Час: 5 хвилин

Учасники сідають у коло, перший учасник повинен назвати своє ім'я та прикметники на першу літеру їхнього імені та які їх характеризують. Коли перший учасник назвав своє ім'я та прикметник до нього (наприклад Катерина — креативна), тоді інший учасник повторює ім'я та прикметник першого учасника і називає своє ім'я з прикметником.

Після проведення вправи, учасники діляться своїми враженнями.

Вправа «Як ми схожі»

Мета: Краще дізнатися один про одного

Час: 15 хвилин

Тренер просить учасників поділитися на пари та пояснює хід вправи. Кожна пара повинна знайти та записати 10 характеристик, які, на їхню думку, підходять для обох. Не можна вказувати загальні речі, такі як «у мене дві руки». Можна, наприклад, записати свій рік народження, хобі чи інтереси.

Після того як кожна пара записала 10 спільних характеристик, учасники змінюють партнера і повторюють вправу з новим партнером.

Перемогу здобуває той, хто першим знайде 10 спільних рис з п'ятьма різними учасниками.

Після завершення вправи тренер проводить обговорення, підкреслюючи, що спільні риси можна знайти з будь-ким, якщо докласти до цього зусилля.

Вправа «Хто для мене чужий»

Мета: Допомогти учасникам відчувати себе вільно

Час 25 хвилин

У нашій групі ми хочемо, щоб ви мали можливість почуватися вільніше. Цього можна досягти, якщо кожен відповідь на своє питання. Хто з учасників

групи здається мені на даний момент найбільш чужим? При цьому всі розуміють під цим те, що самі хочуть.

Подивіться навколо, подумайте і спробуйте відповісти на це запитання (1- 2 хв.)

А зараз кожен має намалювати портрет того, кого сам обирає як чужого (10 хв.)

Учасникам пропонують різнокольорові ручки, їм потрібно обрати колір який, на їхню думку є найкращим для вираження своїх почуттів щодо певної людини. Те, як учасники намалюють портрет іншого учасника не має значення, художні цінності картини не важливі.

Прошу не розмовляти один з одним під час малювання.

Після закінчення портрету, підпишіть його та віддайте людині яку намалювали. Якщо ви самі отримали від когось свій портрет, то спробуйте зрозуміти що до вас хотів донести автор.

Обговорення відбуватиметься наступним чином. Спочатку учасники, які отримали свої портрети, висловлюють групі свої припущення про те, що хотів донести до них автор картини, і своє ставлення до цього.

Лише тоді автор може говорити за себе і пояснювати, що саме він мав на увазі.

Прощання та рефлексія (5 хвилин)

Заняття 2 Самооцінка та впевненість у собі.

Вправа «Лист з майбутнього»

Мета: Сформувати навички постановки та досягнення своїх цілей.

Час: 10 хвилин

Учасникам пропонують сісти в зручне для них положення, заплющити очі та уявити своє майбутнє, коли їхня мета вже буде досягнута. Уявіть, яким буде ваше життя через рік, а то й через п'ять років.

Далі кожен повинен написати листа собі з майбутнього, описавши, яким буде його життя після досягнення мети, і відповісти на наступні запитання.

1. Які аспекти моїх знань, навичок і роботи застарівають?

2. Що я роблю сьогодні, що відрізняється від того, що я робив рік тому, і два роки тому?
3. Що я буду робити через рік, через 2,3,4,5 років?
4. Які навички мені необхідні будуть для цього?

Після проведення вправи, учасники роблять для себе висновки, та по бажанню, діляться враженнями з іншими.

Техніка «Я-супергерой»

Час: 15 хвилин

Мета: знайти особистісні ресурси та розвивати впевненість у собі.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, олівці, фарби або пензлики та намалювати на ньому супергероя, яким він хотів би бути. Це може бути будь-який відомий герой з фільму, книги чи коміксу, або герой, який учасник придумав сам для себе.

Обов'язково потрібно вказати якою суперсилою володіє герой учасника і описати цю силу.

Після проведення техніки, учасники діляться своїми враженнями один з одним.

Вправа «Список досягнень»

Мета: підвищити самооцінку учасників.

Час: 15 хвилин

Учасникам видається аркуш паперу на якому вони записують список своїх досягнень, незалежно від того, масштабні вони чи ні.

Учасники повинні бути дуже конкретними, коли пишуть свої досягнення. Вони також можуть записувати свої хороші якості, такі як чесний, відповідальний, оптимістичний та інші. Повірте в себе, та в те, що ви можете досягти великих висот.

Після того як всі учасники написали свої досягнення, вони обмінюються своїми аркушами та обговорюють, як ці досягнення вплинули на їхню самооцінку.

Вправа «Я в променях сонця»

Мета: Розвивати почуття внутрішньої стабільності та впевненості.

Час: 15 хвилин

Кожен учасник протягом 2-3 хвилин малює на аркуші паперу сонце. У центрі сонця учасник пише своє ім'я, а на променях пише свої сильні сторони, або те що він найбільше любить, цінує і приймає в собі або ті якості, що допомагають йому відчувати впевненість у собі і самодовіру у різних життєвих ситуаціях.

Якщо учасник проявляє бажання презентувати своє сонце групі він може це зробити.

Техніка «Чорний квадрат»

Мета: Підвищення самоконтролю та активізація ресурсів.

Час: 15 хвилин

Учасникам пропонується взяти аркуш А4 та намалювати на ньому чорний квадрат, який буде відображати весь негатив який відчуває учасник та все, що не влаштовує його у житті.

Після цього, учасник повинен домалювати у свою картину, все що забажає. Головним завданням є те, щоб в кінцевому результаті картина яку намалював учасник, йому сподобалась.

Прощання та рефлексія (5 хвилин)

Заняття 3. Емоційна регуляція та стресостійкість.

Вправа «Канат»

Мета: Зниження рівню стресу та емоційне розвантаження

Час: 5 хвилини

Учасникам пропонується уявити мотузку, яка буде проходити через їхні вуха. Коли вони беруть цю мотузку, їм потрібно повільно рухати руками на рівні вух та імітувати, що мотузка рухається вліво та вправо.

З кожним рухом мотузки учасник повинен уявляти як з його голови зникають неприємні думки, переживання та проблеми.

Після проведення вправи, учасники можуть поділитися, чи зникли у них переживання або якісь неприємні думки.

Вправа «Рахунок»

Мета: Регуляція емоцій людини.

Час: 10 хвилин

Учасникам потрібно сісти в зручне положення, покласти руки на коліна, поставити ноги на землю та знайти предмет у кімнаті на якому можна зосередити свою увагу.

Після того як ви обрали предмет почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільно видихаючи.

Потрібно закрити очі та знову порахувати від 10 до 1 і затримувати подих на кожному рахунку. Під час видиху, уявляйте, як з кожним видихом у вас зникає напруження та стає легше.

Не відкриваючи очі, рахуйте від 10 до 1. На цей раз потрібно уявити, що повітря яке ви видихаєте пофарбоване в пастельні тони. Під час кожного видиху уявляйте, що туман який ви бачите перетворюється на хмари.

Уявляйте, що плаваєте на ніжних хмарах, поки очі не відкриються самі.

Після проведення вправи, учасники можуть за бажанням поділитися своїми враженнями з іншими учасниками.

Техніка «Я шпигую за усім зеленим»

Мета: Зниження стресу та релаксація.

Час: 10 хвилин

Подивіться на предмети навколо вас та знайдіть зелений об'єкт. Після того як ви його знайшли промовте його назву в голос та уважно роздивіться. Якщо ви не знаєте як він називається, можете дати йому ім'я самостійно.

Після цього, знайдіть наступний зелений об'єкт, назвіть його та порівняйте з минулим об'єктом який ви для себе побачили. Спробуйте знайти чим вони відрізняються.

Називайте речі доки ви не відчуєте що вам стало спокійніше.

Після проведення вправи, учасники можуть поділитися враженнями одне з одним, та обговорити, чи легко їм вдалося знаходити потрібні об'єкти.

Вправа «Водоспад»

Мета: Розслаблення, зменшення рівню тривожності.

Час: 15 хвилин

Учасникам пропонується зручно сісти, закрити очі та за допомогою рівномірного дихання звільнитись від напруження. Потрібно зробити глибокий вдих, повільно видихнути та повторити цю процедуру допоки не відчуєте себе розслаблено.

Уявіть що ви стоїте на полі, подивіться навкруги та уявіть все, що потрапляє вам на очі. Підніміть голову та подивіться на яскраве та ніжне сонце яке випромінює тепло. Подивіться направо, спробуйте знайти поглядом водоспад. Підійдіть до нього та перевірте наскільки вода прозора, відчуєте свіжість стоячи біля цього водопаду. Встаньте під водоспад та прийміть гірський душ. Відчуєте, як вода стікає по вашому тілу з ніг до голови. Вода змиває з вас все погане, очищає ваше тіло і душу. Коли ви відчуєте приємне очищення і задоволення, повільно покиньте водоспад. Поверніться на луг і подивіться на сонце. Глибоко вдихніть і повільно видихніть. Тільки що, ви змили з себе всі свої хвилювання, неприємні моменти та думки.

Уявіть, що сонце посміхається вам. Посміхніться йому теж. Потяніться до сонячного світла і поніжтесь в його променях. Прийміть «сонячний душ» з ніг до голови. Відчуєте, як проміння торкається кожної вашої частини тіла і наповнює його сонячним світлом і сонячною енергією. Ви сповнені чистої енергії здоров'я. Вдихніть і, видихаючи, відкрийте очі.

Після проведення вправи, учасники сідають у коло та діляться своїми враженнями одне з одним.

Вправа «Безпечне місце»

Мета: Подолання стресу, релаксація.

Час: 15 хвилин

Глибоко вдихніть декілька разів.

Закрийте очі та дихайте як зазвичай. Уявіть собі місце, де ви відчуваєте себе безпечно та спокійно. Уявіть, що ви сидите або стоїте. Чи вдається вам уявити себе в цьому місці? Подивіться навколо, що вас оточує?

Подивіться уважно на деталі та особливості речей які знаходяться навколо вас. З якого матеріалу вони зроблені, якого вони кольору і якої фактури? Подивіться далі, що ви бачите? Розглядайте предмети які знаходяться на відстані, якого вони кольору? Це ваше безпечне місце, і ви можете уявити все, що на вашу думку тут має бути. Перебуваючи в цьому місці, ви відчуваєте спокій, затишок і безпеку. Уявіть що ваші ноги торкаються землі. Йдіть повільно і спостерігайте за навколишнім світом.

Можливо ви побачили якихось звірів, птахів або комах? Які звуки ви чуєте? Ви можете вдихнути аромат квітів або моря, відчуваєте промені сонця на своєму обличчі та тілі, або ви відчуваєте запах вашої улюбленої їжі?

Ви спокійні та щасливі в цей момент.

Тепер уявіть, що разом з вами у вашому безпечному місці перебуває ще хтось. Це може бути будь хто: ваш друг, ваші батьки, ваш улюблений супергерой. Він готовий допомагати вам. Уявіть, що ви йдете разом гуляти, досліджувати навколишній світ і веселитися.

Ваш компаньйон — це ваш помічник, який допоможе вам у будь-якій ситуації. Ви відчуваєте себе безпечно та спокійно. Подивіться навколо ще раз. Запам'ятайте безпечне місце яке ви створили. Воно залишається таким назавжди.

Ви можете повернутися сюди, коли захочете відчути себе у безпеці, спокійно та щасливо.

Ваші помічники завжди будуть поруч з вами, коли вам це буде потрібно.

А тепер відкрийте очі та приготуйтеся залишити своє безпечне місце.

Коли я відкриваю очі, я відчуваю спокій і щастя.

Прощання та рефлексія (5 хвилин)

Заняття 4. Рефлексія та самоусвідомлення.

Обговорення важливості рефлексії як засобу саморозвитку.

Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: Розвиток рефлексії та визначення сильних сторін.

Час: 15 хвилин

Закрийте очі та розслабтесь. Спробуйте згадати моменти, якими ви пишаєтесь у своєму житті. Звертайте увагу на події, які без вашої участі, мали б зовсім інший результат.

Потім кожен учасник повинен розповісти про те, чим він пишається, що любить, що дає впевненість у житті в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні сторони ваших рис особистості.

Важливо звернути увагу на те, що може бути підтримкою для вас в різні моменти життя. Також важливо, щоб той хто говорить не відкидав свої слова, не применшував свої достоїнства, говорив відверто і без «але».

Після того як учасник висловився, ведучий роздає папір та олівці і пропонує кожному провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін і написати їх на аркуші.

Вправа «Колесо життя»

Мета: Проаналізувати сильні та слабкі сторони.

Час: 20 хвилин

Учасникам пропонується взяти аркуші та намалювати коло, яке буде поділене на 8 секторів. Кожен сектор в цьому колі — це окремі сфери вашого життя. Це можуть бути різноманітні сфери такі як: здоров'я, робота, дружба, хобі та ін.

Оцініть свою задоволеність кожною сферою вашого життя за шкалою від 1 до 10, де 1 — означає найменшу задоволеність, а 10 — найбільшу задоволеність.

На кожному секторі колеса потрібно позначити ці рівні.

Після цього, вам потрібно з'єднати всі точки з контуром. Ідеальне колесо має бути округлим. Якщо ваші колеса мають великі зазори або здаються нерівними, це вказує на ті сфери, які потребують більшої уваги.

Після створення схеми, ви зможете побачити, де саме вам бракує балансу, та над чим вам потрібно попрацювати.

Якщо учасники проявлять бажання, вони можуть продемонструвати свої кола іншим.

Вправа «SWOT аналіз особистості»

Мета: Проаналізувати свою особистість.

Час: 25 хвилин

SWOT — це аббревіатура, яка розшифровується як Strength — це ваші сильні сторони, Weaknesses — це ваші слабкі сторони, Opportunities — це ваші можливості, Threats — це ваші загрози.

Учасникам пропонується взяти аркуші паперу та розділити їх на 4 стовпчика. Підпишіть кожен стовпчик: сильні сторони, слабкі сторони, можливості, загрози.

Після того як ви створили таблицю, починаємо її заповнювати.

В колонку сильних сторін записуйте все, що ви вважаєте вашими перевагами, вашими досягненнями тощо.

В колонку слабких сторін записуйте те, над чим на вашу думку вам потрібно попрацювати, недоліки.

В колонку можливостей записуйте те, що на вашу думку ви можете використати для свого розвитку.

В колонку загрози записуйте фактори або ситуації, які можуть перешкоджати вам у вашому розвитку.

Після того як всі колонки будуть заповнені, проаналізуйте, як можна використовувати ваші сильні сторони, мінімізувати свої слабкі сторони та довести до максимуму свої можливості.

Вправа «Я та маска»

Мета: Самопізнання та самоусвідомлення учасниками свого «Я»

Час: 15 хвилин

Ведучий приносить з собою маски різних тварин, відомих людей чи вигаданих персонажів та кладе на стіл.

Учасникам дається час, щоб вони подумали та обрали маску, якою вони користуються найчастіше у своєму житті. Які маски ідентифікують нас у певних ситуаціях. Можливо, ця маска приховує риси вашої особистості, які не помітні в повсякденному житті.

Після того, як учасники обрали маску, їм потрібно її приміряти та відчути. Коли учасники будуть готові, їм потрібно відповісти на задалегідь записані на дошці питання:

- 1) Яка ця маска, охарактеризуйте?
- 2) Чи часто ви використовуєте цю маску?
- 3) Чи зручно вам її носити, чи може вона вам якось зашкодити?
- 4) Що сталось би, якщо б я не використовував цю маску у своєму житті?

Після відповідей на запитання, учасники по бажанню, можуть показати яку маску вони обрали, діляться один з одним та роблять висновки.

Прощання та рефлексія (5 хвилин)

Заняття 5. Цілепокладання та планування майбутнього

Обговорення важливості цілепокладання.

Вправа «Дошка бажань»

Мета: Візуалізація цілей.

Час: 15 хвилин

Ведучий приносить з собою великі аркуші паперу, маркери, журнали, ножниці та клей.

Учасникам пропонується переглянути журнали щоб знайти в них зображення, які будуть відображати їхні цілі або мрії у житті. Вони повинні вирізати зображення або цитати, які будуть їх мотивувати.

Після того, як учасники вирізали для себе картинки та цитати, вони повинні приклеїти їх на свій великий аркуш паперу. Кожне вирізане зображення має відображати вашу мрію або певну ціль. Приклейте цей аркуш на видному місці для того, щоб він надихав вас щодня до досягнення ваших цілей.

Вправа «SMART»

Мета: Навчитися формувати конкретні цілі.

Час: 30 хвилин

SMART — це аббревіатура, яка розшифровується як конкретна, вимірна, досяжна, актуальна, обмежена часом ціль.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу, написати на ньому власну конкретну мету. Після цього, мету потрібно розбити на 5 колонок.

В колонку S — учасник повинен записати свою конкретну мету;

В колонку M — учасник повинен записати який результат буде свідчити про те, що він досягнув своєї мети;

В колонку A — учасник повинен записати свої ресурси, які необхідні йому для досягнення своєї мети;

В колонку R — учасник повинен записати чому саме зараз для нього ця мета є важливою;

В колонку T — учасник повинен записати чіткий термін, протягом якого він планує досягти своєї поставленої мети.

Після того як учасники записали свої цілі, вони по бажанню можуть поділитися ними з іншими.

Вправа «Зворотнє планування»

Мета: Створити ефективний та послідовний план.

Час: 30 хвилин

Учасникам пропонується взяти аркуші паперу та подумати, яку мету у своєму житті вони хочуть досягти.

На верхній частині аркуша учасникам потрібно записати свою кінцеву мету яку вони обрали та в подальшому хотіли б досягти. Починаючи з кінцевого результату, учасники записують конкретні етапи, які вони повинні зробити, щоб досягти своєї поставленої мети. Дуже важливим є момент, що писати потрібно в зворотному порядку від кінця до початку.

Потім учасники повинні визначити для кожного етапу приблизний час, щоб він був виконаний.

Після запису всіх етапів у зворотному порядку, учасники перевертають свій план і можуть починати виконувати свої поставлені завдання від початку до кінця.

Після проведення вправи, учасники можуть поділитися своїми враженнями один з одним та зробити висновки для себе.

Прощання та рефлексія (5 хвилин)

Заняття 6. Комунікація та взаємодія.

Техніка «Спілкування в різних позиціях»

Мета: Зняття бар'єрів для спілкування.

Час: 6 хвилин

Учасникам пропонується сісти на стілець і розвернутись один до одного спинами. Після цього, учасники повинні поговорити між собою щодо того, які риси особистості важливі для спілкування?

Учасники мають декілька хвилин щоб поспілкуватися, після того, як вони поспілкуються, вони повертаються один до одного обличчям і спілкуються вже віч на віч.

Після закінчення вправи, учасники спілкуються між собою і обговорюють, як їм було зручніше спілкуватися.

Вправа «Я-висловлювання»

Мета: Ефективне вираження емоцій та потреб.

Час: 15 хвилин

Учасникам пропонується розбитись на пари, після цього, кожен повинен придумати уявну або реальну ситуацію, яка буде викликати у нього негативні емоції.

Починати розповідь потрібно з «Я» а не з «Ти», щоб уникати обвинувачення. Учасник повинен виражати свої емоції конкретно, не

узагальнювати та не звинувачувати. Чітко треба вказати, що саме викликало у вас емоції.

Перший учасник висловлює свою емоцію через «Я-висловлювання», інший його вислуховує та має зреагувати на цю емоцію.

Після цього, учасники обговорюють свої враження від вправи, та чи змінились у них відчуття під час розмови з використанням техніки.

Вправа «Дискусія»

Мета: Розвиток навичок комунікації.

Час: 15 хвилин

Учасникам пропонується об'єднатися в групи по 3 людини та розподілитись між собою на ролі.

Перший учасник буде відігравати роль «глухого та німого», другий учасник буде грати роль «паралітика та глухого», третій учасник відіграє роль «сліпого та німого».

Усім трьом учасникам дається завдання, яке вони мають виконати, наприклад, домовитись про спільну подорож (дату, місце, час) не виходячи зі своїх поставлених ролей.

Після проведення вправи, учасники обговорюють наскільки успішно їм вдалося досягти мети яка була поставлена, які труднощі виникали під час вправи та свої враження.

Вправа «Три так»

Мета: Розвиток емпатії та активного слухання.

Час: 15 хвилин

Учасникам пропонується поділитись на пари, один з учасників бере на себе роль запитуючого, а другий – тим хто буде відповідати.

Починати спілкування потрібно з питань, на які ваш співрозмовник зможе відповісти «так». Це створює позитивне тло для подальшого діалогу.

Потрібно постійно підтримувати позитивні відповіді: підбадьорюйте співрозмовника, підтверджуючи його відповіді або показуючи, що ви розумієте та приймаєте їх.

Після трьох запитань на які ви відповідали так, перейдіть до більш складних запитань, для того щоб далі розвивати тему. Це готує співрозмовника до глибшого діалогу та комунікації з вами.

Після закінчення діалогу, учасники можуть помінятися ролями та пройти вправу ще раз.

Як тільки вправу було завершено, учасники можуть поділитися враженнями один з одним, та зробити висновки для себе.

Вправа «Остання зустріч»

Мета: Покращення комунікативних навичок.

Час: 15 хвилин.

Ведучий пропонує учасникам уявити, що наші заняття закінчилися і ми вже прощаємось. Чи встигли учасники сказати все те, що хотіли? Можливо ви хотіли б ви комусь подякувати? Чи хочете ви дізнатися як відносяться до вас інші учасники? Якщо у вас виникло таке бажання, запитайте це тут і зараз.

Ось і прийшла до завершення наша розвивальна програма. За час її проведення ми пройшли цікавий шлях, багато дізналися та навчилися. Ми разом відкривали для себе щось нове, обмінювалися своїми думками та ідеями, вчилися краще розуміти себе. Сподіваємось, що знання, якими ми хотіли з вами поділитися, стануть вам у пригоді в майбутньому. Давайте подякуємо одне одному за активність у заняттях та відкритість.

3.3 Динаміка змін у розвитку психологічного ресурсу особистості під час вирішення кризових життєвих ситуацій

Перевірка ефективності програми розвитку проводилась на вибірці з 15 студентів, у яких були діагностовані середні та низькі показники за проведеними

методиками. Для визначення динаміки змін між показниками резильєнтності, рівня оптимізму, рівня мотивації та готовності до ризику у студентів до та після розвивальної програми, респондентам пропонується повторно здійснити діагностику за методиками.

Після проведення повторного тестування респондентів, було отримано результати за «Методикою CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale)». Наведений порівняльний аналіз результатів респондентів в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня резильєнтності за методикою CD-RISC 25
Коннора Девідсона до та після програми розвитку

Шкала	До						Після					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Рівень стресу	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		2	14	13	86	-	-	-	-	10	66	5

Отже, з таблиці наведеної вище, можемо побачити, що після нашої програми розвитку учасники з низьким рівнем резильєнтності перейшли на середній рівень. Також ми бачимо, що у респондентів з'явився високий рівень резильєнтності.

Для наочної демонстрації, результати за «Методикою CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale)» ми представили на рисунку 3.1.



Рис. 3.1 – Результати вибірки у відсотках за «Методикою CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale)» до та після програми розвитку психологічних ресурсів

Таким чином, рівень резильєнтності респондентів покращився завдяки програмі розвитку, адже під час програми вибірку було ознайомлено з поняттям резильєнтності та обговорено її важливість. На основі загального розуміння ми спробували підвищити рівень резильєнтності за допомогою технік та методів. Можемо побачити, що у 40% респондентів вийшло підвищити їхній рівень резильєнтності, що допоможе їм краще адаптуватися до кризових ситуацій в майбутньому.

Наступним методом для порівняння є «Шкала оптимізму Life Orientation Test (LOT)». Результати наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати за шкалою оптимізму Life Orientation Test (LOT) до та після програми розвитку

Шкала	До						Після					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Рівень оптимізму	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		9	60	6	40	-	-	3	20	10	67	2

З даної таблиці можемо побачити, що після впливу нашої програми низький рівень оптимізму зменшився з 60% до 20%, середній рівень оптимізму збільшився з 40% до 67% та у деяких респондентів з'явився високий рівень оптимізму.

Для наочної демонстрації, результати за «Шкалою оптимізму Life Orientation Test (LOT)» ми представили на рисунку 3.2.



Рис. 3.2 – Результати вибірки у відсотках за «Шкалою оптимізму Life Orientation Test (LOT)» до та після програми розвитку психологічних ресурсів

Таким чином, результати досліджуваних до та після програми покращилися, розвиток оптимізму проявляється через формування позитивного мислення респондентів та здатності бачити можливості у труднощах з упевненістю. Респонденти стали більш позитивно думати про їхнє майбутнє, стали більш впевненими і почали більше вірити в себе.

Наступним методом для порівняння є «Методика діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса». Результати наведені в таблиці 3.4.

Результати за методикою діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса
до та після програми розвитку

Шкала	До						Після					
	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Рівень мотивації	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
		7	47	8	53	-	-	3	20	10	67	2

З таблиці можемо побачити, що після програми розвитку, показники наших респондентів покращилися, а саме, низький рівень мотивації зменшився з 47% до 20%, середній рівень мотивації збільшився з 53% до 67%, також у наших респондентів з'явився високий рівень мотивації, програма вплинула на рівень мотивації респондентів.

Для наочної демонстрації, результати за «Методикою діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса» ми представили на рисунку 3.3.



Рис. 3.3 – Результати вибірки у відсотках за «Методикою діагностики рівня мотивації до успіху Еллерса» до та після програми розвитку психологічних ресурсів

Можемо побачити, що рівень мотивації респондентів став краще після програми розвитку, адже було обговорено поняття мотивації та її важливість. Було сформовано спроби підвищення мотивації у учасників за допомогою вправ та технік. Спробували підвищити їхній рівень мотивації через підвищення самооцінки, постановку реалістичних цілей та усвідомлення своїх сильних сторін. Респонденти стали більш відкритими у своїх діях та почали більше орієнтуватися на власні сили.

Наступним методом для порівняння є «Методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта». Результати наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Результати за методикою діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта до та після програми розвитку

Шкала	До			Після		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень готовності до ризику						
%	20%	73%	7%	7%	80%	13%

З таблиці можемо побачити, що після програми розвитку, показники наших респондентів покращилися, а саме, низький рівень готовності до ризику зменшився з 20% до 7%, середній рівень збільшився з 73% до 80%, також збільшився високий рівень готовності до ризику.

Для наочної демонстрації, результати за «Методикою діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта ми представили на рисунку 3.4.

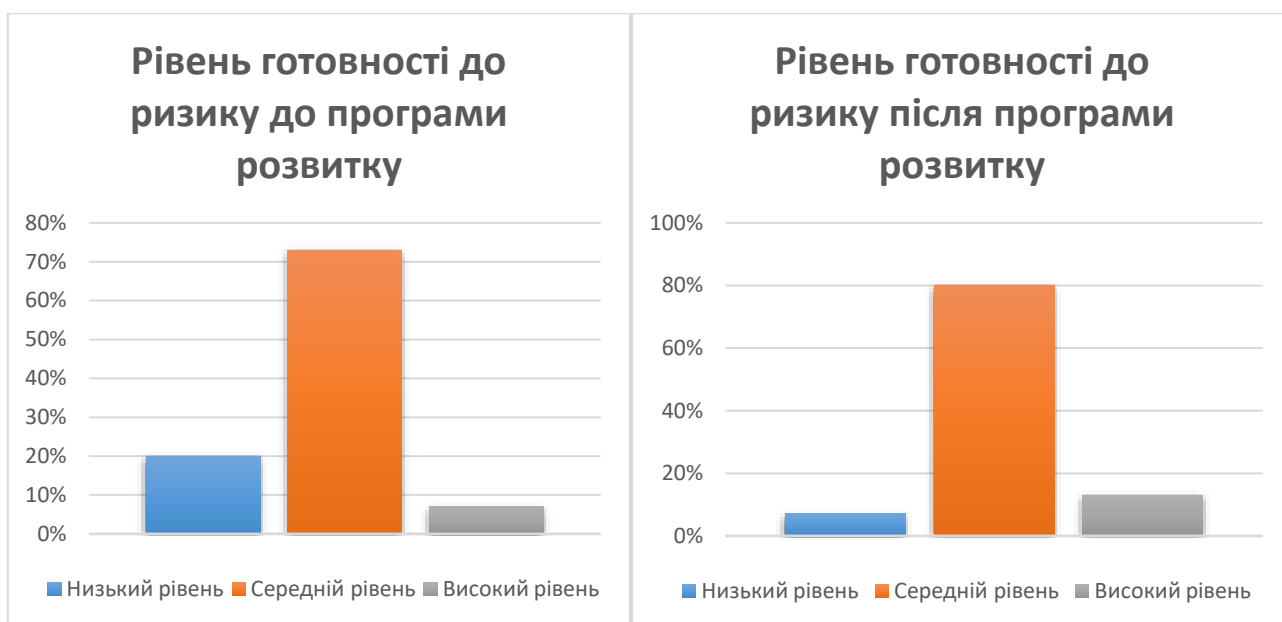


Рис. 3.4 – Результати вибірки у відсотках за «Методикою діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта» до та після програми розвитку психологічних ресурсів

З рисунків, можемо краще побачити різницю показників до та після програми розвитку. Рівень готовності до ризику у респондентів підвищився, це означає те, що вони будуть краще реагувати на невизначені ситуації в їхньому житті та частіше приймати правильні рішення для вирішення проблем.

Висновки до розділу 3

Отже, можемо зробити висновок, що психологічні ресурси є важливим аспектом в житті кожної людини. Наша розвивальна програма була розроблена на основі отриманих результатів респондентів. Було звернено увагу на такі основні показники як: розвиток резильєнтності, адаптація, розвиток мотивації, цілепокладання, підвищення готовності до ризику та оптимізм. Для дослідження було обрано 15 респондентів, у яких були виявлені низькі або середні показники за методиками.

Для оцінки динаміки змін між показниками психологічних ресурсів у студентів до і після тренінгу, було проведено повторну діагностику за визначеними методиками.

Після програми розвитку рівень резильєнтості учасників покращився на 40% адже під час програми вибірку було ознайомлено з поняттям резильєнтності та обговорено її важливість, що допоможе їм краще адаптуватися до кризових ситуацій в майбутньому. Також, ми отримали покращення показників оптимізму, низький рівень оптимізму зменшився з 60% до 20%, середній рівень оптимізму збільшився з 40% до 67% та у деяких респондентів з'явився високий рівень оптимізму, респонденти стали більш позитивно думати про їхнє майбутнє, стали більш впевненими і почали більше вірити в себе.

Показник рівня мотивації також покращився, низький рівень мотивації зменшився з 47% до 20%, середній рівень мотивації збільшився з 53% до 67%, також у наших респондентів з'явився високий рівень мотивації, під час програми з учасниками було обговорено поняття мотивації та її важливість. Спробували підвищити їхній рівень мотивації через підвищення самооцінки, постановку реалістичних цілей та усвідомлення своїх сильних сторін. Респонденти стали більш відкритими у своїх діях та почали більше орієнтуватися на власні сили.

Показник рівню готовності до ризику респондентів також покращився, а саме, низький рівень готовності до ризику зменшився з 20% до 7%, середній рівень збільшився з 73% до 80%, також збільшився високий рівень готовності до ризику. Ми звернули увагу на важливості готовності до ризику, згідно показників, респонденти в майбутньому будуть краще реагувати на невизначені ситуації в їхньому житті, будуть готові до ризиків та частіше приймати правильні рішення для вирішення проблем.

Таким чином, можемо побачити, що розроблена нами програма розвитку є ефективною, тому, її можна використовувати у закладах вищої освіти та закладах середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз особливостей психологічних ресурсів особистості під час вирішення кризових життєвих ситуацій дозволив з'ясувати, що психологічні ресурси є дуже важливим чинником, на якому ґрунтується психічна успішність та благополуччя особистості. Психологічними ресурсами особистості є внутрішні фактори, які впливають на емоційний стан людини, її стійкість та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Ці ресурси відіграють важливу роль у формуванні психічного благополуччя, здатності подолати стрес, розвитку особистісних якостей та успішній взаємодії з оточуючим середовищем.

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка студентів, яка складалася з 35 респондентів до 21 року, Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. З 35 респондентів усі вказали свій вік, який варіювався від 17 до 21 років. Вибірку даних опитування склали 24 чоловіки і 11 – жінки Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Було застосовано такі методики як: Шкала Резилієнтності Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), Шкала Оптимізму Life Orientation Test (LOT), методика діагностики мотивації до успіху Еллерса, методика діагностики ступеню готовності до ризику Шуберта.

Дослідження психологічних ресурсів показали, що у більшості респондентів (54%) наявний середній рівень резильєнтності, а інші 2 (6%) мають низький рівень резильєнтності та 14 (40%) мають високий рівень резильєнтності. Більшість респондентів мають середній рівень резильєнтності, це означає, що людина зазвичай добре буде адаптуватися до стресу, але може відчувати труднощі під час якоїсь сильної стресової ситуації і потребувати підтримки.

Також, аналіз результатів емоційно-мотиваційної сфери студентів як психологічного ресурсу в подоланні кризових ситуацій показав, що більшість респондентів (43%) мають високий рівень мотивації, такі люди будуть орієнтуватися на власні сили при вирішенні проблем, також, можемо побачити, що готовність до ризику у респондентів знаходиться на середньому рівні. Це

може означати, що респондент відчуває певний психологічний дискомфорт, і для того, щоб вирішити цю проблему, йому потрібні певні засоби та методи.

За результатами емпіричного дослідження, була розроблена програма розвитку психологічного ресурсу особистості в юнацькому віці, яка розрахована на 6 занять по 1 годині 20 хвилин та здійснювалася в 3 етапи. На 1 етапі були відібрані 15 респондентів з низькими та середніми показниками за методиками для участі в програмі розвитку, були встановлені правила роботи, роз'яснена мета та завдання. На 2 етапі саме проводилася програма розвитку. На 3 етапі проводилось закріплення навичок та оцінка результатів.

Порівняльний аналіз результатів дослідження до та після впровадження програми розвитку, показав ефективність програми розвитку, оскільки ми отримали покращення показників психологічних ресурсів, а саме: рівень резильєнтості учасників покращився на 40%, низький рівень оптимізму зменшився з 60% до 20%, середній рівень оптимізму збільшився з 40% до 67% та у деяких респондентів з'явився високий рівень оптимізму, низький рівень мотивації зменшився з 47% до 20%, середній рівень мотивації збільшився з 53% до 67%, також у наших респондентів з'явився високий рівень мотивації, низький рівень готовності до ризику зменшився з 20% до 7%, середній рівень збільшився з 73% до 80%, також збільшився високий рівень готовності до ризику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрахам Маслоу. Мотивація та особистість: навч. посіб. Вид. 2-ге. Нью-Йорк, 1970. 369 с.
2. Аманда Морісон, Річард Геймберг. Соціальна тривога та соціальний тривожний розлад. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631> (дата звернення 19.01.2024).
3. Ассараф Дж. Використання сили наміру та візуалізації для досягнення ваших мрій URL: <https://everand.com/book/224282726/The-Complete-Vision-Board-Kit-Using-the-Power-of-Intention-and-Visualization-to-Achieve-Your-Dreams> (дата звернення 19.01.2024)
4. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Вид. «Освіта України». Київ, 2017. 251 с.
5. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посіб. Дніпропетровськ : ДНУ, 2010, 244 с.
6. Ващенко І.В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології: монографія. Кам'янець-Подільський, 2018. 33-49с.
7. Григорчук Л.В., Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості. Кооперативні читання: 2019 рік: матеріали Всеукр. наук-практ. конф, 28 лютого 2019 р. Суми: ЖНАЕУ, 2019. С. 48-51.
8. Гунченко К. Практичні вправи для подолання тривожності та стресу в учнів упродовж повітряної тривоги [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: <https://naurok.com.ua/praktichni-vpravi-dlya-podolannya-trivozhnosti-ta-stresu-v-uchniv-uprodovzh-povitryano-trivogi-394474.html> (дата звернення: 20.01.2024).
9. Доценко В. В. Теоретичні підходи щодо вивчення кризових станів особистості, м.Харків,с.73-76 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_19 (дата звернення 20.01.2024)
10. Емоційна регуляція. Вправи для зняття стресу. URL: https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614#:~:text=Помітивши%20що%20ви%20п

[очинаєте%20хвилюватися,%27яти%2С%20до%20семи%20тощо.&text=Цю%20в%20праву%20можна%20робити%20в%20будь-якому%20місці](#) (дата звернення: 22.01.2024)

11. Значення спілкування для підлітка. Корекційно-розвивальний тренінг для підлітків. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0011gf-7f63.doc.html> (дата звернення 20.01.2024). (дата звернення: 22.01.2024)

12. Іваненко Б. Саморегуляція особистості: навч. посібник. Київ: ФОП Ямчинський, 2020. 131 с.

13. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси в умовах життєвої та суспільної кризи: соціальний та особистісний виміри: монографія. Херсон. Вид. ФОП Вишемирський, 2021. 364 с.

14. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст, м.Херсон,с.120-127 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_2%281%29_23(дата звернення: 18.02.2024)

15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.

16. Каспівська В. Техніка з елементами маскотерапії "Я та маска" URL: <https://naurok.com.ua/tehnika-z-elementami-maskoterapi-ya-ta-mask-a-167432.html>. (дата звернення 18.02.2024)

17. Кашпіровська Н. Д. Теоретико-методологічні основи соціальної роботи: навч. посібник. Київ: Видавництво "Освіта України", 2015. 245 с.

18. Кокуна О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

19. Кондратюк С. М. Активізація ресурсів особистості - запорука збереження психологічного здоров'я URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.2.13> (дата звернення 19.02.2024)

20. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять "Стресостійкість" та "Емоційна стійкість". Запоріжжя. с. 45-58. URL: <http://www.irbis->

nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=tpcp_2016_1_7 (дата звернення 23.02.2024)

21. Кульбіда-Остапенко Я. Г. Особливості кризових станів студентів. Актуальні проблеми психології, м. Київ. с. 152–155 URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i46/18.pdf> (дата звернення 25.02.2024)

22. Кушнірук Т. Д. Техніки для зняття стресу URL: <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-dlia-zniattia-stresu-84197.html> (дата звернення 25.02.2024)

23. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-26> (дата звернення 28.02.2024)

24. Луппо С. Е. Психологія травмуючих ситуацій: практикум. Київ: НАУ, 2010. 48 с.

25. Максименко С. Д., Кузікова В. Л., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Київ-Суми, 2017. 540 с.

26. Манапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_2/16 (дата звернення 24.03.2024)

27. Махеш М. Методика «Зворотнє планування» для кращого навчання URL: <https://www.acer.org/gb/discover/article/backward-planning-for-better-learning> (дата звернення 26.03.2024).

28. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: зб. матеріалів доп. учасн. V Міжнар. наук.-практ. конф. Сумський держ. педагогічний ун-т. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

29. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи / за ред. Л.Г. Перетяцько. Вид. 3-е. Полтава: 2006. 100 с.

30. Панченко Т. Л. Теоретичні передумови формування резильєнтності учасників освітнього процесу засобами технологій інтерактивного навчання URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-353-8-12> (дата звернення 28.03.2024)

31. Парашкевова С. Релаксаційні техніки подолання стресу URL: <https://psychology.space/psypedia-post/relaksacijni-tehniky-podolannya-stresu/> (дата звернення 10.04.2024).

32. Перегончук Н. В. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога: Молодий вчений. 2018. 480 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_2%282%29_12 (дата звернення 10.04.2024)

33. Періг І.М. Практикум з психології: психодіагностичні методики для самопізнання: практикум. Тернопіль: СМП «Тайп», 2017. 116 с.

34. Програма підтримки і навчання життєвих навичок для підлітків. Розвиток особистісних якостей URL: <https://care-in-action.org/en/news/rozvytok-samoostsinky> (дата звернення 11.04.2024).

35. Психологічний Тренінг "Регуляція емоційного стану" URL: <https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html>. (дата звернення 13.04.2024).

36. Психологічні методики. Що таке колесо життя і як воно допоможе в особистому розвитку. URL: <https://blog.agrokebety.com/shcho-take-koleso-zhyttya> (дата звернення 13.04.2024)

37. Психологічні техніки. Принцип трьох так. URL: http://psychologis.com.ua/princip_tryoh_tak.html (дата звернення 20.04.2024).

38. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти URL: https://bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2019/09/Радіонова-М.С._Тренінг-особистісного-зростання (дата звернення 20.04.2024).

39. Рибалочка К.А. Формування професійної ідентичності студентів ЗВО URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8b51439c-6bef-4016-bb39-c02730da2a17/content> (дата звернення 23.04.2024).

40. Романенко Є., Комунікація як необхідна складова розвитку сучасного суспільства, м.Львів,с.52-55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/DeVr_2012_9_18 (дата звернення 28.04.2024)

41. Рязанцева О. Ю., Бринза І. В. Проблеми діагностики екзистенціальних ресурсів особистості: зб. наук. праць. Вип. 23 Житомир, 2010. С. 201-209.

42. Саморегуляція особистості. Саморегуляція емоційного стану. URL: <https://www.osvita-konotop.gov.ua/samoregulyaciya-emocijnogo-stanu-poradi-psixologa.html> (дата звернення 28.04.2024).

43. Сухенко Я. В. Подолання кризових ситуацій в освітньому середовищі URL:http://www.poippo.pl.ua/_NEW/pidrozdily/CPPSR/vydavn_diyalnist/Podolannya_krysovykh_sytuatsiy.pdf (дата звернення 29.04.2024).

44. Теоретичні підходи фундаментальних наук. Теорія, практика і перспективи, Швейцарія,с.214-215 URL: <https://eu-conf.com/wp-content/uploads/2021/04/XI-Conference-Theoretical-approaches-of-Fundamental-Sciences.-Theory-Practice-and-prospects-1.pdf> (дата звернення 01.05.2024)

45. Техніка SMART. Що таке SMART-цілі? URL: <https://experience.dropbox.com/uk-ua/resources/smart-goals> (дата звернення 03.05.2024).

46. Тимошенко Н. Є. Тренінг комунікативності: програма навчальної дисципліни: тренінг. Київський університет імені Бориса Грінченка, 2013. 45 с.

47. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Вид. «Наукова думка». 2020 Київ. с. 117-119.

48. Тренінг із формування комунікативних умінь і навичок: заняття із вправами та техніками. URL: https://osnova.com.ua/trening-iz-formuvannya-komunikativnih-umin-i-navichok-zanyattya-iz-vpravami-ta-tehnikami/?srsrtid=AfmBOooNJTAjVqz38BKr1R6E1_gm3Pvdqsxk2VfILAC-vMIyDZYdPSVa (дата звернення 03.05.2024).

49. Тренінг з комунікації. «Я – висловлювання» як попередження конфлікту. URL: <https://sfera.org.ua/2022/02/ya-vislovlyuvannya/> (дата звернення 06.05.2024).

50. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. [для студентів вищих навчальних закладів]. БДПУ. Бердянськ, 2016. 193 с.