

## ОСОБИСТІСТЬ СТУДЕНТА В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Студентки другого курсу

магістратури ІПО

спеціальності

053 «Психологія»

Ветрової Людмили Вікторівни

Керівник: к. п. н., доц. Якубовська С.С.

Національна шкала \_\_\_\_\_

Кількість балів: \_\_\_\_\_

Оцінка: ECTS \_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_

|        |        |
|--------|--------|
| Підпис | П.І.П. |
|--------|--------|

|        |        |
|--------|--------|
| Підпис | П.І.П. |
|--------|--------|

|        |        |
|--------|--------|
| Підпис | П.І.П. |
|--------|--------|

Рівне - 2024

## **ЗМІСТ**

|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                            | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СТРАТЕГІЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ</b> |           |
| 1.1. Сутність поняття криза в психологічній науці.....                                                                       | 8         |
| 1.2. Психологічні чинники та їх вплив на розвиток кризових ситуацій. Типи кризових ситуацій.....                             | 17        |
| 1.3. Психологічні особливості прояву кризових станів у пізньому юнацькому віці .....                                         | 26        |
| Висновки до розділу 1 .....                                                                                                  | 33        |
| <b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b>                                                |           |
| 2.1. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження кризових ситуацій в студентському віці.....                    | 38        |
| 2.2. Результати дослідження кризових ситуацій в студентському віці ...                                                       | 48        |
| 2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту.....                                                                   | 56        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                   | 67        |
| <b>РОЗДІЛ ІІІ. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ</b>                                          |           |
| 3.1. Програма формувального експерименту.....                                                                                | 70        |
| 3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.....                                                                      | 82        |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                            | 85        |
| <b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                | <b>87</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                       | <b>90</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                          | <b>97</b> |

## ВСТУП

Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості.

Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя. Тому вивчення проблеми кризових станів набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

У сучасній психології розробка проблеми переживання особистістю кризових станів ускладнюється неоднозначністю визначення і трактування даного феномену. Так, існують такі поняття як «вікові кризи», «критичні періоди», «кризи психічного розвитку», «критичні ситуації», «кризові стани особистості», але всі вони не мають загального положення, визначення і тлумачення, що утрудняє класифікацію криз і обмежує розуміння їхньої природи, - це відзначають багато дослідників.

**Актуальність теми.** Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, наркоманія тощо), вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробувань. Вміння особистості керувати своїм станом та поведінкою під час життєвих криз є показником її зрілості. Проте, зростання серед сучасної юнацької молоді психологічного неблагополуччя та невміння конструктивно долати життєві кризи, і, як наслідок,

широке поширення в юнацькому середовищі алкогольної та наркотичної залежності, збільшення кількості дівчат, що надають сексуальні послуги за плату, доводять, що особистість в цей віковий період ще не є зрілою та не готова до життєдіяльності в умовах, що змінюються.

В останні роки феномени життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення цих феноменів. Так, в останні роки активно досліджувалися *різні аспекти емоційно важких та складних життєвих ситуацій* (Л.І.Анциферова, І.В.Бринза, О.А.Будницька, Л.Ф.Бурлачук, Л.В.Виноградова, Х.В.Гаспарян, О.А.Єфімова, О.Ю.Коржова, І.В.Сергєєва та ін.); *особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Р.А.Ахмеров, Ф.Ю.Василюк, Н.Ю.Волянчук, Л.Г.Дікая, О.О.Зайва, Т.Л.Крюкова, О.В.Лібіна, С.К.Нартова-Бочавер, А.В.Махнач, Е.Л.Носенко, Т.М.Титаренко та ін.); *особливості психодіагностики стратегій подолання життєвих криз* (О.В.Лібіна, О.В.Лібін, С.К.Нартова-Бочавер, Т.Л.Крюкова та ін.); *особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (Н.Р.Бітянова, О.Ф.Бондаренко, П.В.Лушин, С.Д.Максименко, Н.М.Пилипенко, В.Г.Ромек, Т.М.Титаренко, Н.Ф.Шевченко та ін.), *процес подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці* (Х.В.Гаспарян, Н.М.Загрядська, О.О.Зайва, М.С.Замишляєва, Ю.І.Лановенко, Т.В.Понарядова та ін.).

Незважаючи на певну вивченість даної проблеми, аналіз показав, що відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, вивчаються окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини. Частіше життєві кризи досліджуються в онтогенетичному ракурсі, головним чином, як вікові, де основний наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а кризи життєвого шляху особистості в юнацькому та дорослому віці залишаються ще недостатньо вивченими. Проте, на наш погляд, саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз, через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного

життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів. Разом з цим, юнацький вік розглядається як особливий в онтогенезі, оскільки його змістом є становлення людини як суб'єкта власного розвитку, саме в цьому віковому періоді гостро стає питання щодо сенсу життя (М.Й.Боришевський, Л.С.Виготський, І.С.Кон, С.Л.Рубінштейн, Д.І.Фельдштейн). В той же час, період юнацтва є сензитивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз через розвиток вольового та інтелектуального потенціалу особистості (Е.Еріксон), комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного «Я», актуалізацію потреби в активному ставленні до себе, самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок (М.Келесі, І.С.Кон, Ф.Райс, А.О.Реан) тощо.

Крім цього, актуальність обраної проблеми полягає в тому, що особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і набуває в такий спосіб свій власний досвід їх подолання. Молоді люди не знають, у кого шукати допомоги, або ж не вміють це робити. Тому такий стихійний досвід може породжувати розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість у собі, а часто і агресивність, негативізм тощо, що, в свою чергу, може негативно впливати не тільки на розвиток особистості, а і на її життєдіяльність, стиль поведінки. На наш погляд, є нагальна потреба в організації цього стихійного процесу через спеціальну підготовку юнаків та дівчат до можливих життєвих криз, їх переживання та психологічного подолання. Актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір теми магістерського дослідження «Особистість студента в кризових ситуаціях».

**Мета:** дослідити особливості кризових станів та подолання життєвих криз студентами.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання:**

1. На основі аналізу сучасної літератури визначити сутність поняття життєвих криз, проаналізувати підходи до їх розуміння, розгляду особливостей переживання та стратегій подолання.

2. Виявити стратегії подолання кризових станів у пізньому юнацькому віці.

3. Емпірично дослідити особливості прояву кризових станів у студентському віці.

4. Розробити й апробувати корекційну програму подолання життєвих криз у студентському віці.

**Об'єкт:** особливості перебігу життєвих криз в юнацькому віці.

**Предмет:** психологічні засади подолання студентами кризових станів.

Для досягнення поставленої мети і розв'язання окреслених завдань застосовано такі **методи**, а саме: *теоретичні*: аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, класифікація, узагальнення філософської, психологічної, наукової літератури; *конкретно-пошуковий* – для інтерпретація та узагальнення опрацьованих матеріалів – формулювання висновків; у експерименті – бесіда, спостереження, анкетування, тестування, опитування, методика «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В.А. Бодровим), методика «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової), «Копінг-тест Р. Лазаруса», «Тест рівня стресу», автор В.Ю. Щербатих.

**Наукова новизна одержаних результатів:**

- визначено, обґрунтовано й експериментально перевірено психологічні умови подолання життєвих криз студентами;
- виокремлено особливості прояву кризових станів у пізньому юнацькому віці;
- уточнено основні *дефініції* кризових станів у студентів;
- набули подальшого розвитку психологічні знання щодо загальних закономірностей переживання й подолання життєвих криз в юнацькому віці.

**Практичне значення роботи** – в розробленні та апробації програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на подолання життєвих криз студентами.

**Методологічну базу дослідження** склали положення про зв'язок теорії та практики, роль діяльності у розвитку особистості; принципи гуманістичної психології.

**Експериментальна база:** Дослідження проводилося на базі НУВГП зі студентами 1 курсу Навчально-наукового

інституту економіки та менеджменту. Експериментальну вибірку складають 50 студентів.

**Структура магістерської роботи** обумовлена логікою дослідження, його завданнями і складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає 96 сторінок.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СТРАТЕГІЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

## 1.1. Сутність поняття криза в психологічній науці.

У сучасній психологічній літературі і в практиці все частіше використовуються поняття життєва криза, критичні життєві ситуації, вікова криза.

Саме поняття —криза (від гр. crisis - рішення, поворотний пункт) те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом [22, с.34- 41].

Життєва криза- феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху. Серед "життєвих криз" виділяються такі:

- 1) кризи здоров'я. Втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани;
- 2) термінальні кризи - визначені поняттям "термін" і пов'язані з необхідністю досягнення життєвих цілей у певний термін;
- 3) кризи значущих стосунків виникають при зміні стосунків і ролей з важливими людьми;
- 4) кризи особистісної автономії пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної свободи;
- 5) кризи самореалізації виникають за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини;
- 6) кризи життєвих помилок можуть виникати тоді, коли дії людини або її бездіяльність призвели до фатальних наслідків. Поняття кризи, суть і зміст кризового стану організації.

Життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Результати досліджень різних авторів (Л.І. Анциферова, Л.С. Виготський, Ф.Є. Василюк, Е.О. Донченко, Т.М. Титаренко) і запропоновані ними класифікації життєвих криз можна об'єднати в одну більш-менш повну:

- вікові (нормативні кризи) – криза одного, трьох років, підліткова криза, криза тридцяти років, криза —середини життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікрокризи тривають кілька хвилин; короточасні – близько чотирьох або шести тижнів; довготривалі – до одного року;
- за критерієм результативності: конструктивні, деструктивні;
- діяльнісним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності: —не знаю, як жити далі; криза мотиваційно - цільового аспекту: —не знаю, для чого жити далі; криза смислового аспекту: —не знаю, навіщо взагалі жити далі;
- критерієм детермінованості: кризи, викликані інтрапсихічними чинниками; кризи, викликані ситуаційними чинниками;
- за критерієм складності: прості кризи, викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються майже всіх аспектів індивідуального життя людини. Також важливе місце у психології вікових криз займають праці Л.І.Божович, Т.В. Драгунової, Д.Б. Ельконіна, К.М. Поливанової[14,с.48-95].

Загалом існують дві принципові позиції у розумінні критичного періоду:

1. Визнання критичних періодів необхідним моментом розвитку (позиція Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна ). За Л.С. Виготським криза – це природний і закономірний етап розвитку, в ході якого відбувається кардинальна і бурхлива перебудова соціальної ситуації розвитку, що склалася, і формування центрального новоутворення віку. Вчений робить акцент на психологічних механізмах розвитку.

2. Визнання необхідності якісних змін у розвитку, переходу до нової системи взаємин. При цьому акцент робиться на зовнішніх, соціальних умовах, а не психологічних механізмах розвитку (позиція О.М. Леонтьєва, Л.І. Божович та ін.).

Існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом (Ліндеман, Каплан). Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей. До таких науковці відносять: вступ дитини до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження

дитини в сім'ї, вихід на пенсію тощо. Такі ситуації, закономірно змінюючи одна одну протягом життя кожної людини, визначаються як кризи розвитку, на відміну від так званих випадкових криз: безробіття, стихійного лиха, інвалідності, еміграції тощо. Саме в такі періоди життя висуває до людини найбільші вимоги [5, с.19- 25].

На думку психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативні, так і позитивні. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту.

Загалом життєва криза – це складний феномен індивідуального життя людини, який має ряд особливостей, серед яких найважливішими, на наш погляд, є наступні:

- у кризовій ситуації порушується вся система самоорганізації (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції);
- влада негативних емоцій гальмує і створює труднощі для пошуку основної суперечності життя в період кризи та інші особливості.

У процесі проходження всіх критичних життєвих ситуацій можна виділити: рівень захисту, рівень адаптації до ситуації, рівень оволодіння ситуацією.

Найбільший внесок у дослідженні критичних періодів у дитячому віці зробив відомий вітчизняний психолог Л.С. Виготський, який вводить поняття про два типи вікових періодів (віку) – критичний та стабільний. У відносно стабільному періоді дитина розвивається в основному в результаті мікроскопічних змін її особистості, які нагромаджуються до певного рівня, а потім в результаті стрибка з'являється певне вікове новоутворення [20, с.76-90]. Стабільні періоди вивчені значно повніше, ніж критичні. У період кризи розвиток набирає стрімкого, іноді катастрофічного характеру, який Л.С.Виготський порівнює з революційними змінами. Стабільний період характеризується гармонією між середовищем і ставленням дитини до нього, критичний дисгармонією, суперечністю. Розвиток у стабільного періоду сприяє розвитку нової структури особистості – новоутворення. Це порушує гармонію між дитиною і оточуючим середовищем. Виникає суперечність, яка свідчить, що підростаюча особистість переростає спосіб свого існування. Вона прагне перейти на наступну вікову сходинку, а соціальні умови утримують її на попередній стадії.

Л.С. Виготський вважав, що переломні, критичні періоди в житті дитини (він їх

також називав кризами) обумовлені внутрішньою логікою самого процесу розвитку.

Вчений виділив п'ять таких періодів:

- 1) криза новонародженості відокремлює ембріональний період розвитку дитини від періоду немовляти;
- 2) криза одного року відокремлює період немовляти від раннього віку;
- 3) криза трьох років є перехідним періодом від раннього до дошкільного віку;
- 4) криза семи років є поєднувальною ланкою між, дошкільним і шкільним віком;
- 5) криза тринадцяти років співпадає з переломом розвитку при переході від шкільного до пубертатного віку.

За Л.С.Виготським, у критичні періоди виникають такі новоутворення, які не зберігаються у наступному віці, а лише беруть участь у розвитку, що приводить у стабільні періоди до більш стійких новоутворень [20, с.49-57].

Слід підкреслити, що змістом кризи психічного розвитку є суб'єктивація новоутворення стабільного періоду. Тобто виникнення новоутворення проходить два етапи: формування (в стабільний період) і суб'єктивація (в критичний період). Під об'єктивацією розуміють перетворення новоутворення в здібність самого діючого суб'єкта. Описуючи кризові періоди розвитку, Л.С.Виготський підкреслює, що зовні вони характеризуються рисами, протилежними до стабільних періодів. А саме:

- межі, які відокремлюють початок і кінець криз від суміжних періодів, вкрай нечіткі.

Криза виникає непомітно, її початок і кінець важко діагностувати;

- як правило в середині критичного періоду спостерігається його кульмінація, наявність якої відрізняє даний період від інших;
- у поведінці дитини відбуваються різкі зміни, вона стає важковиховуваною. Дитина ніби випадає з системи педагогічного впливу, знижуються шкільна успішність, інтерес до занять. Можливі гострі конфлікти з оточуючими.

Слід зауважити, що ряд науковців не у всьому погоджуються з Л.С.Виготським. Зокрема, О. М. Леонт'єв вважав, що криза є болючим, гострим періодом у розвитку і не є обов'язковим симптомом переходу від одного стабільного періоду до іншого, що неминучими є не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Криза, за О.М. Леонт'євим, є свідченням того, що перелом не відбувся своєчасно.

За визначенням Ф.Є. Василюка, кризова ситуація – це ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.).

Суб'єктивна оцінка людиною себе і власного життя, а також позитивне функціонування особистості, актуальні і потенційні аспекти її життя вдало синтезовано та представлено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К.Ріфф. Згідно з її поглядами у структурі психологічного благополуччя важливого значення набувають такі компоненти, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті"; "самоприйняття", "здатність встановлювати і підтримувати теплі довірливі взаємини з іншими", "наявність цілей у житті та уміння їх ефективно реалізовувати". Приймаючи визначені компоненти за основу, можна проаналізувати їх у зв'язку з процесом конструктивного подолання особистістю життєвої кризи [27, с.65-73].

Зокрема, у процесі подолання кризи людина вчиться приймати та розуміти себе, своє життя і ту життєву ситуацію, в якій вона перебуває, водночас – позитивне вирішення проблем та подолання кризи веде до позитивної оцінки себе і свого життя в цілому. Результатом конструктивного подолання кризи є також здатність встановлювати позитивні взаємини з оточуючими, оскільки ситуація вимагає врахування позицій інших людей, їх поглядів, потреб і бажань. Рішенням є гнучкість у взаємодії, здатність зрозуміти іншого, відкритися до спілкування. Поряд з урахуванням думки "іншого" найважливішим завданням є розуміння себе, вироблення власної позиції щодо вирішуваної проблеми, здатність взяти на себе відповідальність за прийняте рішення, здійснення вибору. Внаслідок продуктивності таких дій зростає впевненість, незалежність, автономність, посилюється віра в себе та власні сили. Усвідомлення власних сил та ресурсів у подоланні труднощів, освоєння нових "технік" вирішення складних обставин життя, можливостей знаходити ефективні шляхи вирішення проблеми сприяє виникненню почуття компетентності, здатності до управління оточуючою дійсністю.

Процес конструктивного подолання кризи веде також до виникнення відчуття прогресу, підвищення власної цінності та впевненості у собі, зростання інтересу до життя, як показників особистісного зростання. В цілому, подолання кризи, як і кожен

творчий процес, потребує тих знань та ресурсів, яких ще не вистачає на етапі виникнення проблеми, а сам процес подолання кризи актуалізує незадіяний потенціал, сприяє розвитку тих якостей та властивостей особистості, що впливають на психологічне благополуччя.

Оптимальний досвід проживання життєвих криз та способів їх подолання людина отримує у період ранньої дорослості. У цей час відбувається вибір подальшої траєкторії життєвого шляху, здійснюється побудова так званого "плану на все життя", людина обирає ким і якою їй бути, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу. Також з'являються перспективи розвитку, можливість та потреба самостійно обирати та свідомо конструювати свій життєвий шлях. Засвоюються професійні та сімейні ролі, відбувається включення у різні види соціальної активності. На життєвому шляху людини постає низка завдань, які потребують творчої активності особистості. Вирішуючи нові завдання, людина використовує отриманий досвід від попередньо подоланих життєвих криз, а водночас – здобуває новий досвід, що є незамінним на подальших етапах життя та формує її як зрілу особистість [27, с.41-59].

У цьому віковому періоді є важливі передумови для вирішення великої кількості завдань на життєвому шляху. За умов гармонійного розвитку особистості зменшується дистанція між Я-реальним та Я-ідеальним, формується адекватне розуміння даності життєвого шляху. Саме тепер здобуто та оптимально концентровано багатий ресурс життєвого шляху: людина є здоровою, сильною, енергійною, з високим потенціалом розвитку та самореалізації, попередньо виробленими й апробованими стратегіями побудови власного життєвого шляху. Разом з тим особистість у ранній дорослості вчиться адаптувати попередньо здобутий досвід до вирішення актуальних завдань, задоволення тих потреб, які висуває життя. Подолана криза ідентичності та сформоване внутрішнє Я відіграють важливу роль у здатності брати на себе відповідальність за власне життя та здійснювати автентичний життєвий вибір. Це є основою становлення особистості у період ранньої дорослості, умовою подальшого конструктивного подолання криз, а отже розвитку тих якостей та властивостей особистості, які впливають на почуття психологічного благополуччя. Розуміння кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, якої

вона не може уникнути і яку вона не може розв'язати за короткий час і звичним способом, імпліцитно присутнє у всіх типах криз, що виділяються.

Життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості: зміни в емоційній сфері – в почуттях, котрі переживаються по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо); зміни на пізнавальному рівні – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення), зміни в сприйнятті себе і свого життя; зміни в підструктурі досвіду – можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи; змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання); змінюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя; порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта; зміни в самосвідомості й Я-концепції особистості.

В своїй роботі ми виходимо з розуміння *кризи* як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання виниклої проблеми як кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

*Психологічне подолання* – широко вживаний, проте недостатньо визначений конструкт, що застосовується для пояснення індивідуальних відмінностей в реагуванні на складні життєві ситуації. Його визначають і як види поведінки й думки, що свідомо використовуються індивідом для того, щоб керувати ефектами передбачення й подолання складної ситуації, і як індивідуальний спосіб взаємодії суб'єкта з ситуацією у відповідності з її важливістю в житті людини. На сьогоднішній день в зарубіжній психології виділяють три основні підходи до розуміння поняття «*психологічне подолання*»: як один з способів психологічного захисту; як якість особистості; як динамічний процес в межах когнітивного підходу.

Під поняттям «*психологічне подолання*» ми надалі будемо розуміти активну взаємодію особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки

розвитку ситуації, залежить від значущості ситуації в житті людини та психологічних можливостей особистості і спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації. Така поведінка відрізняється від звичної поведінки людини в буденних обставинах і, за відсутності готових способів розв'язання, потребує напруги її сил та ресурсів. Крім того, подолання визначається не тільки особливостями ситуації, але й особистісними особливостями й здатністю людини до подолання, сформованими протягом її життя. На те, яким стратегіям подолання надається перевага, впливають такі індивідуально- психологічні особливості, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю.

Загальновизнаної класифікації різновидів подолання не існує – вони виділяються дослідниками досить довільно, до того ж одні автори говорять про типи (форми) подолання (Т.Л.Крюкова, А.А.Налчаджян), інші – про способи, прийоми (Л.А.Регуш), треті – про стилі (Д.Леонтьєв, О.Лібіна), четверті – про техніки (Л.І.Анциферова; О.О.Прохоров), п'яті – про стратегії (Л.В.Виноградова, Н.Ю.Воляннюк, Т.Л.Крюкова, С.К.Нартова-Бочавер).

Однак основна увага дослідників «подолання» спрямована на вивчення так званих стратегій (механізмів подолання) – переважно свідомих зусиль особистості, що забезпечують активне пристосування особистості до нової життєвої ситуації. Стратегії розглядаються в трьох сферах: когнітивній, афективній та поведінковій. Під терміном *«стратегія подолання»* ми розуміємо активну взаємодію особистості з ситуацією, котра містить дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв'язання проблемної ситуації.

Існують дослідження, котрі виявляють вплив статі і віку на подолання. На думку західних дослідників, зв'язок між дорослішанням і формами подолання досить складний (М.Цайднер, Н.Ендлер). На сьогодні все ще не можна однозначно відповісти на питання про те, чи допомагає дорослішання краще справлятися з життєвими труднощами. Існує дві рівно прийнятні моделі. У відповідності до першої (Е.Еріксон та ін.), становлення, розвиток особистості роблять поведінку подолання більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. У відповідності до другої – феноменологічної, ситуаційної моделі (Р.Лазарус, С.Фолкман та ін.), – не буває «хороших, зрілих» чи «поганих, незрілих» стратегій подолання. Вони повинні оцінюватися, виходячи з

контексту ситуації і результатів адаптації. Вік може впливати на оцінку складної ситуації особистістю і вибір копінг- стратегій, проте дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки і ефективного подолання проблемних ситуацій.

В юнацькому віці збільшується кількість активних перетворюючих стратегій, спрямованих як на зміну зовнішніх обставин, так і на внутрішні зміни, пов'язані з когнітивними та ціннісними перетвореннями ситуації. Достовірно знижується кількість пасивних стратегій, при стабільній вираженості у всіх вікових групах стратегії уникання. Також відзначено, що загалом специфіка способів поведінки старшокласників тяжіє до типу, що є характерним для дорослих досліджуваних.

Віковий аспект подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язаний з проблемою гендерних відмінностей. Серед суттєвих відмінностей в процесі подолання автори відзначають вибір різних стратегій чоловіками та жінками в типових ситуаціях. Так, Ф.Стоун та Дж.Ніл встановили, що чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги.

Аналіз досліджень (Ф.Бланхард-Філдс, Л.Сальскі, В.Конвей, Д.Террі) свідчить про те, що в юнацькому віці ще активно продовжується процес навчання способам подолання життєвих труднощів, а головна роль в його успішності належить спільній діяльності з референтним дорослим.

Отже, на індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання життєвої кризи впливає багато факторів, зокрема, вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя, проте їхнє застосування досить сильно залежить від проблем, з якими зіштовхується людина. Існують і гендерні відмінності у виборі базових стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей. Певний вплив на вибір стратегій подолання мають і такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія – інтроверсія та нейротизм – емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії *«перетворююча»*, *«смисло- і цілеутворення»* та *«самовдосконалення»*, характеризуються інтернальним локус-контролем та високим рівнем емоційної стабільності. Для тих, хто намагається подолати життєву кризу за

допомогою інших людей притаманною є екстраверсія, крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локус-контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію «ігнорування», демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму.

## **1.2. Психологічні чинники та їх вплив на розвиток кризових ситуацій. Типи кризових ситуацій**

Появу життєвої кризи П. П. Горностай пов'язує зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати. Життєві ролі – це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім'ї тощо. Неможливість, труднощі засвоєння нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі призводять до їх появи. Ф. Є. Василюк розглядає кризу як реконструкцію життєвого шляху, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою. В своїх роботах Ф. Є. Василюк виділяє два роди кризових ситуацій:

- криза першого роду може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, однак можливість відновлення перерваного кризою ходу життя все ще зберігається;

- криза другого роду робить реалізацію життєвого задуму неможливою. Результат переживань цієї неможливості метаморфоза особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу - Я.

Р. А. Ахмеров вводить поняття й досліджує біографічні кризи, під якими розуміє феномен внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. В залежності від зв'язків між подіями минулого, сьогодення і майбутнього він виділяє три основні типи біографічних криз:

- криза нереалізованості – відсутність значущого психологічного минулого в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яке б могло детермінувати її сьогодення та майбутнє;

- криза спустошення - відсутність значущого психологічного сьогодення в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості в результаті чого людина сподівається лише на появу необхідних обставин поза залежністю від активності і вже досягнутого;

- криза безперспективності - відсутність значущого психологічного майбутнього в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, тому людина не формує нову життєву програму, бо не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації. Автор не пов'язує ці кризи з віком, на його думку вони з'являються в особистості, яка має негнучку життєву програму і супроводжується значними порушеннями фізичного і психологічного здоров'я людини [29, с.317-340].

Окремою групою виступають сімейні кризи, оскільки «сімейна криза – це стан сімейної системи з порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї і неможливості справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки».

Ученими висловлені різні підходи до проблем кризових ситуацій в сім'ї. М. Плак пов'язує появу кризи з кількістю років прожитих подружжям разом. Для сім'ї він виділяє два критичних періоди: між третім і сьомим роками подружнього життя та між сімнадцятим і двадцять п'ятим роком. У першому випадку поява кризи обумовлена зміною образу партнера, в другому – з появою психологічної втоми один від одного, прагненням до нових стосунків і нового образу життя.

В. Сатір, спираючись на закономірності динаміки сім'ї, виділяє десять критичних періодів в її розвитку. Кризи вона розглядає як нормативні, перехідні моменти між стадіями життєвого циклу, коли виникають певні перепони або неадекватна адаптація під час проходження будь-якого етапу. Р. Р. Калініна розглядає розвиток сім'ї як закономірну систему зміни чотирьох періодів кожний з яких складається з трьох етапів: кризи, адаптації та стабільності. Етап кризи вона характеризує як відносно швидку і різку зміну в сімейній системі, яка призводить до перебудови стосунків, ієрархії, способів взаємодії подружжя.

Враховуючи усі відмінності у вищезазначених визначеннях поняття кризи можна виділити загальні її характеристики:

- 1) викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до

наступних форм дезадаптації:

- девіантна поведінка;
- асоціальна поведінка;
- нервово-психічні розлади;
- психосоматичні розлади;
- суїцидальна поведінка.

2) виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності;

3) характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації.

Як бачимо, на різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Традиційно їх поділяють на:

- стресові події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма);
- перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи);
- перехід на новий етап індивідуалізації (екзистенціальні кризи).

Не всі події в житті людини стають кризовими. Цьому процесу сприяють такі фактори:

1) фактор ймовірного прогнозування - виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну;

2) вітальний фактор, що виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати в нав'язаній ситуації; людині здається, що вона не перенесе цих умов, не зможе з ними змиритися;

3) когнітивний фактор, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми;

4) поведінковий фактор, тобто відсутність сформованих моделей поведінки;

5) екзистенціальний фактор або відчуття втрати сенсу життя,

«екзистенціального вакууму».

Криза виникає, коли у людини звичайні механізми опанування стресовими ситуаціями не в змозі впоратися із проблемою. Це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров'я. Найважливішим фактором, що обумовлює кризу, є невідповідність складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення [30, с.501-503].

Причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, наприклад, народження дитини, закоханість, одруження або підвищення по службі. Деякі автори зазначають, що причину кризи знайти досить складно. В людини з'являється відчуття внутрішньої зміни й сьогодні вона вже не може жити так, як жила учора. Дуже часто подія, що провокує настання кризи, може бути абсолютно незначною, вона спрацьовує за типом

—останньої краплі». Психологічна криза виступає як функція взаємодії викликаної події й специфічної особистісної схильності. Остання полягає в особливостях емоційної сфери, самооцінки й самоприйняття, системи цінностей, структури соціалізації й міжособистісних контактів, специфіки когнітивної організації, відповідальної за сприйняття певної події у формі негативних або позитивних уявлень даної ситуації й майбутнього взагалі.

Таким чином, причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддається контролю й передбаченню. Більшість авторів (К. А. Абульханова- Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон і ін.), які займаються вивченням кризових станів особистості, дотримуються думки про те, що криза є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, творчим, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним).

Глибина й сила переживань особистістю кризової ситуації залежать від багатьох факторів:

- 1) Рівня розвитку особистості (рівня розвитку самосвідомості);

- 2) Особливостей соціального оточення (моральні, соціо-культурні установки, система цінностей, тощо);
- 3) Особистісних характеристик (темперамент, характер, локус контролю);
- 4) Специфіки особистого досвіду;
- 5) Виду кризового стану пережитого особистістю;
- 6) Соціально-психологічних особливостей особистості (соціальний статус, референтні групи, родина тощо ).

Якщо брати до уваги типи кризових ситуацій то для консультанта, що працює з кризовими клієнтами, зручною є типологія критичних ситуацій, розроблена Ф.Ю.Василюком (1995). Він пропонує розглядати чотирі типи життєвих світів особистості і відповідно до них вибудовує типи життєвої кризи. Умовно у життєвому світі виділяються світи зовнішній і внутрішній.

Зовнішній світ має два стани: він може бути легким або важким. Легкий гарантує задоволення всіх актуалізованих потреб людини, що мешкає у ньому. Важкий — не гарантує цього. Внутрішній світ буває простим і складним. У простому світі є лише одна потреба або єдине життєве ставлення. У складному світі потреб або ставлень декілька, і вони можуть вступати у зіткнення одне з одним. У легкому і простому життєвому світі навіть незначна затримка у задоволенні актуальної потреби сприймається як криза. Часткова незадоволеність переростає у справжню катастрофу, і, таким чином, для інфантильної особистості, що мешкає у цьому світі, кожен стрес є глобальною життєвою кризою. Зауважимо, що інфантильна установка залежить від віку людини, її конституційно-характерологічних особливостей, актуального психофізіологічного стану (і тому захворювання, перевтома, виснаженість знижують стресостійкість, актуалізуючи образи, вередливість, нестриманість тощо) [30, с.17-24].

Для людини, що живе у важкому і простому світі, завдяки наявності терпіння стрес не стає кризою. —Стрес, властиво, це утримувана в шорах терпіння, приборкана терпінням інфантильна криза<sup>1</sup>. Стресів у цьому світі багато, і вони або переростають у предметну діяльність, або породжують психосоматичну симптоматику. Оскільки у людини в цього світу є лише одна значуща потреба, то за неможливості її задоволення все життя опиняється під загрозою. Таким чином, фрустрація стає життєвою кризою.

У легкому і складному світі людина володіє власними механізмами опанування стресових ситуацій: а) ціннісно знижуючи значущість актуалізованого життєвого відношення; б) переключаючись на інше життєве відношення. Фрустрацій як таких у цьому світі не буває. А внутрішній конфлікт переростає у кризу, по-перше, тому що навіть невеличкий конфлікт двох потреб стає порушенням внутрішньої єдності свідомості, а по-друге, у легкому світі немає ніяких —інших ситуацій, ніяких —там і —тоді. Якщо не тут, то ніде, якщо не тепер, то ніколи. І, нарешті, у важкому і складному життєвому світі людина не сподівається на повсякчасне задоволення кожної своєї потреби, і тому стрес не стає для неї кризою. Хоча інколи так звані —мікрокризи виникають, якщо стрес стає надто тотальним і тривалим. Фрустрація також переживається як фрустрація, не перетворюючись на справжню кризу, хоча за певних обставин —мікрокризу вона може спровокувати. —У складному і важкому світі є час і місце для спроб та помилок, випробувань і вороття, відстрочок і компромісів, порад і відпочинку. Саме тому і конфлікт найчастіше існує сам по собі, не стаючи справжньою кризою, але провокуючи численні зовнішні і внутрішні мікрокризи.

У складному і важкому світі є всі чотири типи критичних ситуацій. Стрес, фрустрація і конфлікт можуть за певних умов породжувати мікрокризи, коли людина скочується у світовідчуття, що відповідає легкому або простому життєвому світові. Кожне життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Той чи той вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку і вчиться жити знов. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних - на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза - це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, нормативними тому, що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу. Нормативність - це існування у межах норми. Вікові розлади мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний

характер. Для оточуючих та навіть для самої людини ці розлади можуть бути й майже непомітними. Особливості вікових розладів залежать від природжених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими. Нормальна, вікова криза, готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо, спроквола, до змушнення чи зів'янення, старіння [35, с.217-225].

Головним симптомом наближення нормативної кризи пов'язаний з тим, що провідна діяльність, якою була, наприклад, гра для дошкільника, навчання для молодшого школяра, вже не може залишатися найголовнішою, провідною. Мова йде про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано, тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку, і виникнення кризи стає неминучим. Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її у дуже стертій, невиразній формі, збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів. Аномальна криза не пов'язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті.

Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Важкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, - це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючих її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці. Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, що вже не є провідними. Вона зачіпає також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної.

Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових —технік життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують [42, с.111-125].

Серед типів кризових ситуацій слід визначити також кризи біографічні. Людина у різних формах переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так живе, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути. Кризу називають біографічною тому, що ця криза розглядається з точки зору суб'єкта життя. Інколи людина сама певною мірою —провокує кризу. Криза є біографічною, коли роль особистості у порівнянні з роллю життєвих обставин активніша. Дійсно, ми не лише переживаємо кризу, яка вже почалася, інколи ми її провокуємо, загострюємо. Є такі особистості, які вміють не помічати неприємностей. Існують і протилежні характери, схильні до перебільшення емоційних проблем. Вони більше страждають, маючи потребу до переживання суперечностей.

Усі існуючі підходи в дослідженнях кризових станів можна умовно класифікувати на нормативні і ненормативні. Криза, як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи мають короточасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами.

Кризу, як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості, розглянуто в рамках культурно-історичної концепції Л.С. Виготського. З позицій даної концепції процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості.

Сутність будь-якої кризи Л. С. Виготський вбачав у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого.

Протилежну точку зору на кризу має О. М. Леонтьєв «...кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідомство того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання». Під переломом він розуміє зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки.

Е. Еріксон також пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Кризи - це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням».

Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід із кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно [20, с.34-65].

Інші автори розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи називають кризами психічного розвитку і вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої.

Е. Ф. Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини. У професійному розвитку він виділяє чотири стадії в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність.

На підставі визначення кризи як переходу від однієї стадії до іншої, він виділяє сім нормативних криз професійного розвитку особистості, визначає фактори, що призводять до їх появи і приводить приклади способів подолання кризи. Також він зазначає, що такі життєві події як вимушене звільнення, перекваліфікація, перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, втрата працездатності, упровадження нових

технологій, реорганізація тощо викликають сильні емоційні переживання які призводять до появи ненормативних професійних криз.

Як критичний, кризовий виділяють нормативний процес адаптації до професійної діяльності Є. А. Клімов і Е. Е. Сіманюк. Це пов'язано із виникненням труднощів у спілкуванні з різновіковими колегами, засвоєнням нової професійної діяльності; неспівпаданням професійних очікувань із реальною дійсністю [32, с.54-63].

Поява другої групи криз носить ненормативний характер і обумовлена змінами соціально - економічного, побутового, просторового характеру в житті людини. Вони можуть бути викликані такими життєвими подіями як закінчення навчального закладу, працевлаштування, народження дитини, зміна місця мешкання, вихід на пенсію тощо. Такі кризи називають життєвими, але вони не пов'язані з віком і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості і поведінки особистості.

Т. М. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів. Вбачає у кризовій ситуації можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, побудови траєкторії саморозвитку і самозростання. Психологічні теорії надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання.

### **1.3. Психологічні особливості прояву кризових станів у пізньому юнацькому віці.**

В вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Найчастіше дослідники виокремлюють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях О.М. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного типу діяльності, якою стає

навчально- професійна діяльність. Л.І. Божович визначає старший шкільний вік відповідно до розвитку мотиваційної сфери: юнацтво вона пов'язує з визначенням свого місця в житті і внутрішньої позиції, формуванням світогляду, моральної свідомості і самосвідомості.

Юність не так давно виокремилася в самостійний період життя людини, історично належить до "перехідного етапу" змужніння, дорослішання. Якщо у тварин настання дорослості досить тісно пов'язане з можливістю самостійного існування і відтворення потомства, то в людському суспільстві критерієм дорослішання стає не просто фізичне змужніння, але й оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Всередині переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто перетинаються. Ніхто не назве 11-13 річного хлопчика юнаком, а 18-19-річного підлітком, але вік між 14-15 і 16-17 роками не має такої визначеності і в одних випадках відноситься до юності, а в інших до кінця підліткового віку. У віковій періодизації онтогенезу межі юнацького віку позначені між 17-21 роком для юнаків і 16-20 роками для дівчат, але у фізіології його верхню межу часто відсують до 22-23 років у юнаків і 19-20 років у дівчат. В. Даль визначав "юнака" як "молодого", "малого", "хлопця від 15 до 20 років"; у трилогії Л. М. Толстого юнацтво пов'язується з віком 15 років, а героєм роману Ф. М. Достоевського "Підліток" уже 20 років. Сучасні уявлення про межі віку охоплюють період від 14-15 до 18 років. Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного підлітка, який претендує на дорослість, до дійсного подорослішання [42, с.123-132].

Образи юності в кожній культурі і в різні періоди істотно відрізняються. Так, античні і середньовічні автори, зазвичай, асоціюють юність з розквітом фізичної сили та воїнської доблесті, але одночасно - з незаангажованістю та інтелектуальною незрілістю. В тих умовах молода людина мала недостатньо можливостей для самовизначення, від неї вимагали, насамперед, слухняності і поваги. Прискорення темпу суспільного розвитку, послаблення впливу батьківської сім'ї, розширення діапазону індивідуального вибору професії, стилю життя тощо сприяли появі нового образу юності, який підкреслює момент свідомого самовизначення. В юності у молодій людини виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне

сформувати внутрішню позицію стосовно себе ("Хто Я?", "Яким Я маю бути?"), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. "Честь", "гідність", "право", "обов'язок" та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності.

Юність - період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже не підлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою. Юнаки і дівчата прагнуть до ідентифікації з собою, з однолітками тієї самої статі, а також один з одним. У цьому віці юність готова пережити почуття першого кохання. В кожного воно індивідуальне не тільки за часом прояви (за віком), але й за силою його переживання. Одні відчують глибоке почуття, інші - поверхневі емоції.

Багато що при розв'язанні проблем залежить від міри розвитку моральної самосвідомості. Розпочавши в підлітковому віці створення своєї особистості і свідому побудову способів спілкування, молода людина продовжує цей шлях удосконалення значущих для себе якостей в юності. Однак, у одних - це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, а в інших - вибір для наслідування антигероя і пов'язані з цим наслідки розвитку особистості. Юнак залишається легко вразливим - погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та само-сприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безпечісному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила [35, с.76-81].

В цей період життя людина вирішує, в якій послідовності вона докладе свої здібності для реалізації себе у праці та в житті. Юність - надзвичайно важливий період у житті людини. Вступивши в юність підлітком, молода людина завершує цей період справжньою дорослістю, коли вона дійсно сама визначає для себе свою долю: вона планує своє місце серед людей, свою діяльність, свій спосіб життя.

Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо. В юності набуває нового розвитку механізм ідентифікації-уособлення.

Саме в юності загострюються здатності до відчування станів інших, здатності переживати емоційно ці стани як свої власні. Ідентифікація робить сферу почуттів людини тоншою, багатшою і одночасно вразливішою. Водночас саме в юності загострюється потреба до уособлення, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей для того, щоб через рефлексії закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Уособлення як засіб утримання дистанції при взаємодії з іншими дозволяє молодій людині зберегти свою індивідуальність на емоційному і раціональному рівні спілкування [42,с.219-241].

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо повинний бути компенсований захисними механізмами -Я. Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вrostання індивіда в культуру. У психосоціальні теорії Е.Еріксона в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несутеречливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Соціологічні теорії юності розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації з боку суспільства.

В юності починає сповільнюватись ріст організму, завершується окостеніння скелету, вдосконалюється система великих і малих м'язів, інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності, завершується статеве дозрівання організму, вторинні статеві ознаки сформовані, але внутрішні статеві органи продовжують інтенсивно рости. У дівчаток менструальні цикли поступово стають регулярними. В юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

В юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв'язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків [28, с.48-63].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення.

Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Критеріями такої готовності є наступні:

- 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;
- 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви;
- 3) розвинена самосвідомість, рефлексія;
- 4) достатньо сформований і розвинений досвід;
- 5) сформований характер;
- 6) розвинений інтелект та мислення;
- 7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

За умови, що критерії психологічної готовності до дорослого життя дотримані, а також реалізовані спадкові переваги, здійснене ефективне і адекватне виховання, то

з'являється центральне новоутворення юнацтва - самовизначення (професійне і особистісне). У західній психології його називають ідентичністю - усвідомлена індивідом соціальна тотожність, що дозволяє особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості.

Кожний юнак переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Якщо ідентичність не сформується, то людина "не знаходить себе", свого місця в суспільстві [45, с.210-223].

Основними варіантами становлення ідентичності є наступні:

1) Зумовленість: юнаки беруть на себе певні зобов'язання, але не долають етап прийняття самостійних рішень. Їх вибір професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями, а не є результатом самостійних рішень.

2) Дифузія: стан невизначеності, який не хвилює юнака. Він не розв'язав кризу, не обрав для себе професії, морального кодексу і навіть уникає думок про це.

3) Мораторій: варіант коли юнаки та дівчата переживають кризу ідентичності, зайняті пошуком себе, професії, релігійних, етичних цінностей.

4) Досягнення ідентичності: це статус юнака, який пережив кризу ідентичності, взявши на себе відповідальність за своє життя як наслідок самостійного вибору, у нього з'являється свій життєвий план.

Нова соціальна позиція юнаків змінює для них значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується, оскільки складається нова система мотивів щодо учіння: їм потрібно самовизначитись та підготуватись до самостійного життя. Тому провідною діяльністю знову стає навчання, яке в умовах вищих навчальних закладів стає професійним. До навчання юнаки ставляться свідомо, позитивно, як до необхідної бази, передумови майбутньої професійної діяльності. Але їх цікавлять предмети, які знадобляться у подальшому житті, це є причиною недостатньої уваги до "непотрібних" їм предметів.

Таким чином, юнацький вік є сензитивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Основною спрямованістю юнаків є

зосередження в майбутнє.

У ранньому юнацькому віці відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності. Сприймання стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами. З'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками. Збільшується довільність пам'яті та продуктивність логічного запам'ятовування, вдосконалюються засоби запам'ятовування, юнаки намагаються оволодіти своєю пам'яттю, керувати нею, збільшувати її продуктивність, розробляють раціональні прийоми запам'ятовування. Зростає обсяг, ступінь зосередженості та швидкість переключення уваги. Але збільшується і вибірковість уваги, її залежність від спрямованості інтересів, зростає роль післядовільної уваги. Така суперечність зумовлює неспроможність концентруватись на чомусь одному, тому майже постійно проявляється неухважність [45, с.95-210].

Відбувається перехід до вищих рівнів абстрактного та узагальнюючого мислення. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, але й інструментом пізнання. З'являється системність мислення, завдяки чому формується когнітивна модель світу, світогляд. Юнаки схильні більше до абстрактних розмірковувань на світоглядну, філософську тематику, а пізнавальні інтереси дівчат менш виражені і гірше диференційовані. Також з'являється схильність перебільшення рівня своїх знань, розумових можливостей. Формується індивідуальний стиль розумової діяльності, який залежить від психофізіологічних особливостей.

Розвиток уяви юнаків характеризується відкриттям свого внутрішнього світу. Розвивається інтроспекція (самоспостереження) своїх переживань і психічних станів. Стає досконалою репродуктивна уява, стрімко розвивається творча.

Мовлення юнаків ускладнюється за змістом і структурою. Розширюється активний і пасивний словниковий запас. Вдосконалюється усне та писемне висловлення думки. Відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення. Крім самовизначення центральною в юнацькому віці є проблема перебудови взаємин з дорослими. Юнаки прагнуть звільнитись від надмірного контролю та опіки, від установлених норм і порядків. Вони постійно домагаються автономії у поведінці, емоційної та нормативної автономії. Стосунки з

дорослими відбуваються на певній дистанції [56, с.87- 93].

## **Висновки до розділу 1**

На основі літературних джерел ми можемо зробити висновок, що у психологічній науці криза визначається як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Але період кризи не лише гострий емоційний стан, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, а й можливість здійснити зміни, перейти на новий щабель особистісного розвитку, джерело енергії, своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного росту. І в той же час криза дуже часто виникає тоді, коли людина не має сил прийняти ті зміни, які відбуваються в її житті.

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

Також виділяють такі види життєвих криз:

- 1) кризи здоров'я. Втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани;
- 2) термінальні кризи - визначені поняттям "термін" і пов'язані з необхідністю досягнення життєвих цілей у певний термін;
- 3) кризи значущих стосунків виникають при зміні стосунків і ролей з важливими людьми;
- 4) кризи особистісної автономії пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної свободи;
- 5) кризи самореалізації виникають за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини;
- 6) кризи життєвих помилок можуть виникати тоді, коли дії людини або її

бездіяльність призвели до фатальних наслідків. оняття кризи, суть і зміст кризового стану організації.

Було встановлено також те, що існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом (Ліндеман, Каплан). Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей.

До таких науковці відносять: вступ дитини до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження дитини в сім'ї, вихід на пенсію тощо. Такі ситуації, закономірно змінюючи одна одну протягом життя кожної людини, визначаються як кризи розвитку, на відміну від так званих випадкових криз: безробіття, стихійного лиха, інвалідності, еміграції тощо. Саме в такі періоди, життя висуває до людини найбільші вимоги.

Вікова криза характеризується різкими й суттєвими психологічними зрушеннями та змінами особистості, розвиток якої набуває бурхливого стрімкого характеру.

На думку Л.Г. Подоляк та В.І. Юрченко, ознаками кризи є:

- 1) сильна фрустрація, інтенсивне хвилювання через незадоволення потреби;
- 2) загострення рольових конфліктів «студент — викладач», «студент — студент»;
- 3) ціннісно-сміслова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції та самовиховання);
- 4) інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина або вдається до пияцтва, сексуальної розпусти, вживання наркотиків тощо).

Кожен психологічний вік вирішує своє протиріччя.

Найбільш кризовими ситуаціями студентського віку є такі, як:

1. Криза професійного вибору. Ця криза зумовлена тим, що вибір професії часто відбувається вже після вступу до ВНЗ. Через це часто виникає дисонанс між несвідомо обраною професією та необхідністю отримання вищої освіти, нехай навіть з іншої спеціальності.

2. Криза залежності від батьківської родини. З одного боку, молоді люди можуть жити окремо від своєї родини в студентському гуртожитку, мати виражену тенденцію до самостійності, проявляти особистісну зрілість, а з іншого — емоційно-особистісна й побутова (особливо матеріальна) залежність від батьків.

3. Криза інтимно-сексуальних стосунків. На студентський вік припадає період посилення сексуального потягу. Зростає потреба в інтимно-особистісних стосунках із психологічно-духовно близькою людиною (друг, коханий). Водночас створення власної сім'ї блокуване матеріальною залежністю від батьків, житловою невлаштованістю (у студентів це гостріше виражено, ніж у їхніх однолітків, які працюють на виробництві), а позашлюбні стосунки загалом є соціально несхвальними та можуть супроводжуватися внутрішньоособистісною конфліктністю (напруженістю). У деяких студентів інтимні стосунки можуть затьмарювати собою все інше.

4. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Чинниками, що провокують кризові ситуації у студентів, є деякі психологічно несприятливі особливості організації навчального процесу у вищій школі. Часто вивчення та успішне «складання» якої-небудь навчальної дисципліни стає самоціллю, а не засобом досягнення мети — оволодіти професійними знаннями та навичками, необхідними для майбутньої роботи.

Криза може виникнути і на старших курсах. Головна проблема — побудова планів на майбутнє, проте розмірковування над цим відбувається з максималістських позицій: усе має бути найкращим, унікальним, неповторним (усе або нічого!).

Часто кризовою є також ситуація працевлаштування після закінчення вищого навчального закладу. Ця серйозна проблема ще більше посилюється в умовах економічної скрути, відсутності стабільного ринку праці, падіння соціального престижу праці педагога через невисоку заробітну плату. Водночас кожна криза має позитивні сторони. Криза — це загострення протиріч, а саме протиріччя — рушійна сила розвитку.

3. Адаптація студента до навчання у вищій школі, її види та умови ефективності

Адаптація — результат (і процес) взаємодії індивіда і навколишнього середовища, що забезпечує оптимальне його пристосування до життя і діяльності.

Адаптація пов'язана зі зміною соціальної ситуації розвитку студента.

Період адаптації першокурсника пов'язаний із руйнуванням раніше сформованих стереотипів, що може породжувати труднощі як у навчанні (порівняно зі школою низька успішність), так і в спілкуванні.

Розрізняють такі форми адаптації студентів-першокурсників:

1. Адаптація формальна, яка стосується інформаційної обізнаності з новими реаліями студентського життя, пристосування до умов навчального закладу, до структури вищої школи взагалі, до тих вимог, які ставляться перед студентами, усвідомлення ними своїх прав і обов'язків.

2. Адаптація соціально-психологічна як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників і інтеграція цих груп зі студентським оточенням загалом; пристосування до нового соціального оточення (викладачі, однокурсники, сусіди в гуртожитку, соціальна структура великого міста тощо); перебудова наявних соціальних навичок і звичок; різкий перехід до самостійного життя.

3. Дидактична адаптація, яка пов'язана з готовністю студента опанувати різноманітними новими (порівняно зі шкільними) організаційними формами навчання у вищій школі, методами і змістом навчально-професійної діяльності, пристосуватися до значного збільшення обсягу навчального матеріалу, до складної мови наукових текстів і вивчення спеціальних предметів.

4. Особистісно-психологічна адаптація пов'язана з прийняттям студентом нової соціальної позиції «студент» (хто навчається самостійно, наполегливо опановує професію) та опануванням нової соціальної ролі «майбутнього фахівця».

Залежно від швидкості адаптації та її результатів розрізняють такі типи адаптації студента:

- 1-ий тип адаптації характеризується легкістю пристосування студента до нових умов, швидким виробленням стратегії власної поведінки, успішним входженням у колектив; поведінка такого студента емоційно стійка, неконфліктна.
- 2-ий тип адаптації характеризується тим, що вона повільна, цілком залежить від середовища й соціального оточення студента. Трапляються ускладнення і в організації навчання студента, і в його режимі праці та відпочинку, і в спілкуванні. За

цих умов важлива допомога, педагогічний контроль і психологічна підтримка студента.

- 3-й тип адаптації студента характеризується тим, що він важко адаптується через свої індивідуальні психологічні особливості, зокрема, через високий рівень конформізму, велику залежність від групи. Поведінка такого студента часто деструктивна: конфліктна, емоційно нестійка, з неадекватною реакцією на педагогічні вимоги та умови навчання.

Для деструктивного стану студента в період адаптації характерним є:

- неспроможність відчувати самотність;
- занижена самоповага і самооцінка;
- соціальна тривожність, невпевненість у спілкуванні, сором'язливість, очікування осуду з боку інших людей;
- недовіра до людей;
- труднощі у виборі партнера, товариша, друга;
- пасивність і невизначеність, що знижує власну ініціативність і в навчанні, і в спілкуванні;
- нереалістичні очікування, орієнтація на підвищені вимоги до себе.

До основних чинників, що впливають на процес адаптації студентів, належать: емоційний стан та емоційна стабільність особистості, рівень самооцінки, волюва активність, комунікативні уміння і ступінь інтеграції образу «Я».

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

**2.1. Обґрунтування методів та методик емпіричного дослідження кризових ситуацій в студентському віці** Для проведення і реалізації дослідження, було використано *теоретичні*: аналіз, синтез, зіставлення, систематизація, класифікація, узагальнення філософської, психологічної, наукової літератури; *конкретно-пошуковий* – для інтерпретація та узагальнення опрацьованих матеріалів – формулювання висновків; у експерименті – бесіда, спостереження, анкетування, тестування, опитування, методика «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), методика «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової), «Копінг-тест Р. Лазаруса», «Тест рівня стресу», автор В.Ю. Щербатих.

**Методика «Прогноз»** призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово- психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях. Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних

відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Також для нашого дослідження ми обрали методику, «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук). Для виявлення та психологічного аналізу духовної кризи, що показує, що людина перебуває в духовних шуканнях і йому потрібен час для подолання виниклих кризових переживань, була розроблена Методика діагностики духовної кризи (автори Л. В. Шутова, Л. В. Ляшук).

В її основу були покладені деякі базові категорії екзистенціальної психології, становлять ядро духовного "Я" людини:

- Смерть як основне джерело тривоги, що викликає першу екзистенціальний конфлікт між неминучістю смерті і бажанням продовжувати життя;
- Свобода, що викликає другий екзистенціальний конфлікт між відсутністю у людей опори і свободи та їх прагненням до придбання структури;
- Самотність, що породжує третій екзистенціальний конфлікт між усвідомленням людиною його фундаментальної ізоляції (самотності) і бажанням встановлювати контакти, бути частиною більшого цілого;
- Безглуздість, що приводить до виникнення четвертого екзистенціального конфлікту між потребою людей в сенсі життя і світом, в якому немає сенсу.

Крім цих основних постулатів автори взяли ще кілька понять, що описують буття людини у світі. Це вина, що виникає як результат невиконання очікувань оточуючих (в опитувальнику цей параметр був названий "гріхом"), відповідальність як здатність до вибору способу буття; незадоволеність як неузгодженість між реальним та ідеальним "Я"; страждання, що виникає як наслідок конфлікту між об'єктивним і суб'єктивним існуванням людини. Породжувані цими категоріями конфліктні стану призводять до виникнення духовної кризи. На першому етапі діагностики кожен з восьми життєвих категорій слід було охарактеризувати за

шкалою від 0 (повністю відсутня) до 6 (постійно присутній) у трьох часових періодах життя: минуле, сьогодення і майбутнє. На другому етапі на зворотному боці бланка для відповідей впливало написати своє розуміння кожній життєвій категорії. Третій етап полягав у тому, що випробуваний повинен був оцінити точність своїх відповідей на методику, а також її можливий вплив на ставлення до свого життя.

В ході дослідження також, було використано методику **«Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях»** (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової). Дана методика була запроваджена у 1990 році, багатовимірний опитувальник, що визначає 3 види копіngu: орієнтований на завдання; орієнтований на емоції; орієнтований на уникнення.

При обробці результатів, сумуються бали, з урахуванням ключа для обробки результатів.

Для визначення рівня стресостійкості була застосована авторська методика І. А. Усатов, яка є валідною та надійною, може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками.

Методика складається з 38 запитань на які досліджуваній відповідає позначкою у відповідній графі – часто / сильно; рідко / іноді; ні / ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. «Шкала брехні» – відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів – результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил та цінностей суспільства. Потрібно провести повторне тестування, через деякий час. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

Якщо досліджуваній набрав 0 – 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі та шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, може довгий час працювати з великим напруженням сил. Несподіванки не вибивають його з колії. Коло його інтересів досить широке.

Якщо досліджуваний набрав 12 – 23 бали – то має рівень стресостійкості вище середнього. Він впевнений в собі, сильні потрясіння сприймає як урок в житті, включає механізми самооцінки та значущості, вміє проявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо досліджуваний набрав 24 – 44 бали він має середній рівень стресостійкості. Його рівень стресостійкості відповідає мірі напруженого життя активної людини. Ситуації мають неабиякий вплив на його життя, досліджуваний не чинить сильного опору ним. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у його житті.

Якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то має рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, він змушений витратити велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Він дуже вразливий до стресу, навантажень, тому змушений витратити свої ресурси на боротьбу зі стресом. Для нього характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай така людина не задоволена собою, обставинами. Часто проявляє агресивність, нетерплячість, відстороненість [84].

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана наступна методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса

та Р. Раге. Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Ступінь опірності стресу:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

Наступна методика «*Копінг – поведінка в стресових ситуаціях*» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової). Вона спрямована на виявлення домінуючої копінг-поведінкової стратегії. Опитувальник складається з переліку 48 реакцій на стресогенні події, досліджуваний обводить кружком одну з цифр від 1 до 5, вказуючи як часто він веде себе схожим способом – ніколи; рідко; іноді; найчастіше; дуже часто.

Обрахунок та пояснення результатів:

Для копінга, орієнтованого на розв’язання завдань, підраховуються слідує 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінга, орієнтованого на афективні прояви, підраховуються слідує 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінга, орієнтованого на ухилення, підраховуються слідує 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Переважаючою стратегією копінг-поведінки вважається та за якою досліджуваний набрав найбільшу кількість балів.

Для дослідження адаптивності респондентів, був застосований багаторівневий особистісний опитувальник «*Адаптивність*» А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна.

Діагностика проводилася за такими параметрами: нервово

– психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність.

Методика складається з 165 питань, на які досліджуваному потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Отримані результати підраховуються за співпадінням з ключем по кожній шкалі. Перш за все потрібно порахувати кількість балів в шкалі достовірності, бо якщо досліджуваний набрав більше 10 балів, отримані результати не можна брати до уваги. Далі отримані сирі бали переводяться в стени.

Інтерпретація результатів основних шкал:

1 – 3 стени – нижче середнього:

Нервово – психічна стійкість – низький рівень управління поведінкою, деяка

схильність до емоціональних зривів, відсутність адекватної самооцінки та реального бачення дійсності.

Комунікативні здібності – низький рівень розвитку комунікативних навиків, труднощі в побудові контактів з людьми, прояв агресивності, підвищена конфліктність.

Моральна нормативність – нездатність адекватно оцінити своє місце та роль в колективі, порушення загальноприйнятих норм поведінки.

7 – 10 стегів – вище середнього:

Нервово-психічна стійкість – високий рівень нервово – психічної стійкості, вміння управляти власною поведінкою, наявність адекватної самооцінки.

Комунікативні здібності – добре розвинені, людина здатна будувати гарні відносини з колегами, оточуючими, не конфліктна.

Моральна нормативність – людина знає свою роль в колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (лап) можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами: Лап = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Інтерпретація адаптивних здібностей за шкалою «Лап» методики «Адаптивність»:

5 – 10 – група високої та нормальної адаптації, представники цієї групи здатні адаптуватися до нових умов, легко вливаються в колектив, вміють спритно формувати та змінювати поведінкові стратегії. Їм не властива конфліктність, володіють високою емоційною стійкістю.

3 – 4 – група задовільної адаптації, переважна кількість представників цієї групи проявляють ознаки різноманітних акцентуацій характеру, які за нормальних умов зрівноважені, але схильні прокидатися при зміні діяльності. Їх адаптація обумовлюється оточуючими умовами. Вони мають низький рівень емоційної стійкості. Можуть проявляти агресивність, конфліктність та антисоціальну поведінку. Представники цієї групи потребують індивідуального підходу та колекційної роботи за потребою.

1 – 2 – група низької адаптації, люди, які входять в цю групу в повній мірі виявляють акцентуації з деякими можливими проявами психопатій, психічний стан можна оцінити як пограничний. Мають низький рівень розвитку нервово – психічної стійкості, схильні до конфліктів, асоціальних вчинків. Потребують спостереження психологів та професійних лікарів.

*«Експрес – діагностика рівня самооцінки» Н. П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова.* Методика складається з 15 тверджень на які досліджуваний відповідає наступним чином – «Дуже часто»; «Часто»; «Іноді»; «Рідко»; «Ніколи», відповіді оцінюються – «Дуже часто – 4 бали»; «Часто – 3 бали»; «Іноді – 2 бали»; «Рідко – 1 бал»; «Ніколи – 0 балів». Для підрахунку та інтерпретації даних потрібно – підсумувати загальний бал отриманих результатів за твердженнями.

Рівні самооцінки:

10 і менше балів – завищений рівень, характеризується не раціональним уявленням про себе, свої можливості, людина ідеалізує себе, не звертає увагу на свої невдачі, приписує їх несприятливим обставинам, умовам, не приймає конструктивної критики від оточуючих.

11 – 29 балів – середній рівень, людина реально оцінює свої можливості;

Більше 29 балів – занижений рівень, людина не адекватно оцінює реальний потенціал своїх можливостей, це може стати наслідком невпевненості в собі, надлишкової самокритичності, спричинити розвиток комплексу меншовартості.

*Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності В. В. Бойко* спрямована на виявлення схильності до невмотивованої тривожності. Методика складається з 11 ситуацій на які досліджуваний дає відповіді – «Так» або «Ні», обрахунок та інтерпретація зводиться до підсумовування позитивних відповідей.

10 – 11 балів – безпідставна тривожність, яка яскраво виражається, й супроводжує людину постійно;

5 – 9 балів – в людини спостерігається деяка схильність до тривожності; Менше 4 балів – схильність до невмотивованої тривожності відсутня.

Методика «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттер спрямована на виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтернали) стимули. Методика складається з ряду парних тверджень, досліджуваному потрібно вибрати найбільш підходящий варіант відповіді для нього – «А» або «Б». Для обрахунку результатів, необхідно використати два трафарети, що відповідають бланку відповідей з вирізаними у відповідних місцях віконцями. Будь який збіг з твердженнями оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сумарна кількість балів за шкалами екстернальності та інтернальності, рівних числу 23, бо решта є фоновими. Про спрямованість досліджуваного, свідчить переважаюча більшість балів по шкалам інтернальності та екстернальності.

Локус контролю – психологічний показник, що представляє екстернальний або інтернальний тип особистості. Він характеризує особливість людей покладати відповідальність за життєві ситуації зовнішнім умовам (екстернал) або власним зусиллям (інтернал). Екстерналам притаманно приписувати наслідки своїх дій впливом несприятливих умов, обставин. Інтернали навпаки беруть всю відповідальність на себе. Навіть якщо вони дійсно знаходилися в складних умовах, вони будуть звинувачувати тільки себе [44].

Зазначений комплекс методик був апробований відповідно до мети та завдань нашої магістерської роботи.

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації являються уявлення про ситуацію та способи її подолання [11, с.26-28].

Роботи, присвячені вивченню способів такого подолання або копінгів, з'являються в зарубіжній психології у другій половині XX століття. Поняття

копінг походить від англійського cope (переборювати). У роботах німецьких авторів використовується термін "bewältigung" (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями.

У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття копінг як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену.

У концепції психологічного захисту З.Фрейда, поняття «defense» позначає функцію захисту еґо від усвідомлення або прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби Я з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту. З точки зору психодинамічного підходу, реакції на кризові, складні ситуації визначають ті якості несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються в поведінці.

Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з верхівкою айсберга антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми (як вже зазначалося вище) відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-стратегій. Копінг розглядається як структурна надбудова особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію — вирішення проблем, як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію — пошук соціальної підтримки, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію уникання, водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер [12, с.45-51].

Оскільки реалізація копінг-стратегій може проходити в трьох сферах (поведінковій, когнітивній та емоційній), К. Муздибаєв виділяє специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій, зокрема, стратегію, сфокусовану на оцінці; стратегію, сфокусовану на проблемі, та стратегію, сфокусовану на емоції, які можуть бути оцінені залежно від того, якою мірою вони відповідають цим загальним адаптивним задачам.

Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її, щоб виділити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози.

Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі, націлена на рішучу протидію стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію розпочинається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда в пошуку підтримки та

заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія подолання життєвих труднощів сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі, оскільки саме надія підтримує волю до життя, саме вона є джерелом прагнень. Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою наuczіння терпимості.

## **2.2. Результати дослідження кризових ситуацій в студентському віці**

Будь-яка криза - це емоційний дискомфорт. Причина проста: людина не одержує того, що йому потрібно. А потрібна йому одна річ - реалізована самототожність, тобто розуміння того, хто ти, прийняття себе таким і реалізація цього. Розвиток самототожності йде по чотирьох векторах:

- статевая ідентичність;
- професійна ідентичність;
- ідеологічна ідентичність (де і з ким я живу, географія, історія, етнічна приналежність);
- любовно-сімейна ідентичність.

Спочатку людина виробляє свою ідентичність по цих напрямках, потім апробує її. І переживання внутрішнього неблагополуччя тим гостріше, ніж більша кількість векторів егоідентичностей порушено. Досить двох векторів, щоб людині стало зовсім погано.

Якщо рольовий конфлікт є важливою складовою життєвої кризи, то істотним чинником психологічної допомоги людині, що переживає кризу, можуть стати методи, спрямовані на відбудову, корекцію чи відтворення її психологічних ролей. Методи рольової психотерапії (серед яких найвідомішою є психодрама) спрямовані на допомогу людині в розв'язанні численних життєвих проблем.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності - переживання, яке є особливою формою реалізації життя. Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерела смислу, тобто створити його. Саме ця загальна ідея "виробництва" смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу свідомості.

І в основі характеристики внутрішньої діяльності людини з подолання критичної ситуації лежать ознаки рівня інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу, згідно яких виникає чотири типи переживання. Людина приймає реальність, підкоряє свої потреби та інтереси новому смислу життя. Попередній смисл життя втрачається назавжди внаслідок чого людина має минуле, але втрачає історію. Ціннісне переживання визнає наявну критичну ситуацію, яка руйнує смисл життя, і намагається активно протистояти цьому. Ціннісне переживання будує новий смисл життя, враховуючи при цьому життєві втрати. Творче переживання - це переживання творчої особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо шукати вихід із скрутного становища. Вона або відновлює перерваний кризою попередній спосіб життя або формує, створює нове життя. В будь-якому випадку - це деяке самоформування, самотворення, тобто творчість.

Потрібно зазначити, що реальний процес подолання критичних ситуацій включає декілька типів переживання. Від того, який тип переживання домінує, залежить ступінь збереженості особистості після виходу із кризи. Якщо домінантним був принцип задоволення, то це, навіть у випадку успіху, може призвести до регресу особистості, принцип реальності може хіба що утримати її від деформації. І тільки принципи цінності та творчості мають можливість перетворити потенційно руйнівні події життя в джерела духовного зросту та удосконалення особистості [43, с.32-39].

Психотерапевтична допомога особистості, що знаходиться в стані кризи. Психотерапевтична допомога людям, що знаходяться в кризовому стані, називається кризова психотерапія. Криза розуміється як стан людини, виникаючий при блокуванні його цілеспрямованої життєдіяльності зовнішніми, по відношенню до його

особистості, причинами (фрустрація) або внутрішніми причинами, зумовленими зростанням, розвитком особистості і її переходом до іншого життєвого циклу, етапу розвитку. У цьому розумінні кризи переживаються кожною людиною. Психотерапевтична допомога показана людям не просто в кризовому стані, а в ситуації "патологічної кризи".

У цей час коло станів, що відносяться до кризових і що вимагають психотерапевтичній допомозі, досить широкий. До них насамперед відносяться кризові стани, що супроводжуються патологічною або непатологічною ситуативною реакцією, психогенною, в тому числі невротичною реакцією, невротичною депресією, психопатичною або патохарактерологічною реакцією. Кризове втручання має на своєю меті реконструкцію порушеної мікросоціальної сфери пацієнта і когнітивної перебудови його уявлень про причини і шляхи виходу з кризи. На цьому етапі застосовуються відомі технічні прийоми когнітивно-поведінкової психотерапії. Особливістю психотерапевтичної роботи є точне фокусування пацієнта на терапевтичних задачах етапу і ігнорування його прагнення повернутися до обговорення симптоматики і інших незначущих проблем. На етапі підвищення рівня адаптації застосовуються різні варіанти поведінкової психотерапії, проводиться індивідуальний поведінковий тренінг, який може бути реалізований через систему домашніх завдань пацієнту.

Прикладами психотерапії кризових станів є аксиопсихотерапія (метод, направлений на переоцінку цінностей, переорієнтацію хворого, адаптацію його до реальності) і профілактично-орієнтована патогенетична психотерапія.

Аксиопсихотерапія ставить перед собою наступні задачі:

- 1) запобігання фіксації когнітивної установки безвиході і відсутності значення життя;
- 2) особове зростання пацієнта, що підвищує кризову і фрустраційну толерантність;
- 3) корекція аксіопсихотерапевтичної парадигми шляхом використання прийомів переорієнтації - знака значення, переакцентування, актуалізація і дезактуалізація рангу індивідуального значення ціннісної ієрархії пацієнта.

Психодрама є одним з методів психотерапії, який найкращим чином підходить до розв'язання людиною рольових конфліктів і до психологічної допомоги в переживанні людиною життєвої кризи.

Ще одним напрямом роботи для подолання кризи є психодрама, що дає можливість моделювати життя людини, переживати події минулого, теперішнього та майбутнього, - як такі, що існували, так і такі, яких не було і не могло бути, відтворювати будь-які, навіть найфантастичніші, ролі. Моделюючи життєву кризу, можна допомогти людині віднайти такі емоційні ресурси, які дадуть змогу подолати її несприятливі психологічні наслідки. У психодрамі створюється певний життєвий світ людини, який можна творити і змінювати за власним розсудом, орієнтуючись на нагальні потреби людини, які в реальному житті не можуть реалізуватись з якихось причин. Отже, якщо у людини власний життєвий світ зруйнований чи деформований внаслідок життєвої кризи, психодрама допомагає не тільки відновити його, а й знайти перспективи для розвитку, варіанти можливих способів розв'язання складних життєвих колізій.

"Терапія ролі" (трансакційний аналіз). Суть цього методу психотерапії базується на ідеї его-станів, тобто особливих станів особистості, в яких вона виступає у процесі спілкування (трансакції) з іншими людьми: стан "Дитини" (переважання емотивної сфери, безпосередність і спонтанність), стан "Дорослого" (переважання раціональної сфери, розсудливість та паритетність в стосунках) та стан "Батька" (переважання моральної сфери, покровительство та контроль за виконанням соціальних норм). Функціонування цих его-станів створює складну картину життя людини та її стосунків з іншими і дає змогу проаналізувати багато явних і прихованих тенденцій [56, с.41-53].

Важливою складовою частиною цієї теоретичної системи є аналіз ігор, в яких беруть участь люди. Е.Берн наводить класифікацію цих ігор, робить їх докладний аналіз, а також показує їх зв'язок з життєвими сценаріями людей та їхніми видами. Одним із застосувань трансакційного аналізу є сценарний аналіз та ідея корекції дисгармонійних життєвих сценаріїв людини. Ця ідея має надзвичайне значення для нас, оскільки життєві кризи, як і інші важливі тенденції в житті людини, можуть бути "запрограмованими", тобто в неявному вигляді закладеними в життєвому сценарії

людини, а отже подолання життєвої кризи та її наслідків може бути здійснене методами трансакційного аналізу.

Психосоціальна допомога включає групи підтримки дорослих і дітей, які переживають горе, зняття фобічних реакцій за допомогою роботи з травматичними образами та індивідуальні методи психологічної допомоги і підтримки. Особливе місце в системі психосоціальної допомоги займають спеціально створені методи кризового втручання (психологічний та психобіографічний дебрифінг тощо).

Для того, щоб ефективно вибрати стратегію взаємодії з клієнтом і методи дії на нього, на початковому етапі потрібно провести поглиблену співбесіду, при необхідності із застосуванням психодіагностичних методик. Тобто перший етап взаємодії з кризовим клієнтом полягає в більш глибокому проникненні в його особистість, розширенні уявлень про його проблемне поле. Підбір методів обумовлений метою психодіагностичного дослідження і може включати (за В. В. Козловим та Л. В. Сафоновою) такі етапи:

1) Збір інформації. На цьому етапі слід допомогти клієнту ідентифікувати і виразити відчуття та пов'язати їх зі змістом. Це дозволить понизити емоційну напругу і, крім того, зробить можливим визначення кризи через окремі події та проблеми. Тобто «гора», яку клієнт марно намагається «зсунути із місця», розпадеться на окремі «шматки», до яких можна підступитися. Слід пам'ятати, що клієнт, який знаходиться в кризовому стані, завжди бажає отримати негайне полегшення. Це іноді викликає спокусу скоріше перейти від дослідження проблеми до її вирішення. Однак тоді важлива інформація може бути упущена, а клієнт, не усвідомивши її, може повторити в подальшому власні помилки. Етап завершується ідентифікацією кризової події та її умовним виокремленням.

2) Формулювання та переформулювання проблеми. Така робота необхідна, оскільки клієнт у своєму формулюванні не завжди може врахувати / визнати важливі аспекти кризи (наприклад, заперечення алкоголізму, а наголошення на сімейних конфліктах); у формулюванні клієнта проблема може бути занадто глобальною, її буде потрібно поділити на більш дрібні; крім того, клієнт може змішувати актуальні та «історичні» проблеми.

На цьому етапі важливо також з'ясувати, що клієнт вже робив для вирішення

проблеми, адже повторення неефективних способів вирішення може стати частиною картини кризи. Відділивши проблему від неефективних способів її вирішення, можна її переформулювати і підійти до неї по-новому. Крім того, це дозволить оцінити проблему вже не як абсолютно нерозв'язну, клієнт зрозуміє, що може з нею справитися хоча б частково [29, с. 317-341].

Якщо ж визначення проблеми застопорюється, то варто перейти від узагальненого визначення до більш конкретному (або навпаки); перевірити, чи не пропущена якась дійова особа при визначенні проблеми; дослідити, чи немає якихось прихованих моментів або відомостей.

3) Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження. На цьому етапі за змістом конкретного випадку підбираються методики на вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій і мотиваційної сфери особистості. Крім того, можуть бути застосовані опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї. До таких методик належать, зокрема, «Шкала оцінки впливу травматичної події», методика «Прогноз» для оцінювання нервово- психічної стійкості, методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук,

«Шкала безнадійності Бека» , «Методика визначення домінуючого стану», «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», «Опитувальник способів подолання», адаптований за методикою WCQ та інші.

Крім того, особливості кризової ситуації можуть обумовити застосування низки спеціальних діагностичних методик для вивчення емоційної, вольової чи інтелектуальної сфери особистості, її сімейного мікроклімату тощо. Такі методики, як правило, підбираються залежно від запиту клієнта та специфіки кризової ситуації.

4) Оцінка структури кризового чинника і виявлення можливостей для реабілітації. Тут консультант повинен встановити первинну психотравмуючу подію, що привела до стану психічного дисбалансу, який може включати як суб'єктивні реакції на подію, так і більш ранні спроби справитися з ситуацією. З допомогою консультанта клієнт може виявити, що він володіє багатьма корисними навичками. Оцінюються також реальний кризовий стан клієнта, ступінь його нездатності до звичної життєдіяльності та здійснюється визначення психологічного реабілітаційного потенціалу.

5) Формулювання психологічного експертного висновку. Практично психодіагностичне обстеження клієнта завершується наданням йому оцінки ситуації та спільною розробкою подальших кроків діяльності (включаючи її мету, завдання та графік найближчих зустрічей). Хоча іноді на цьому етапі варто відмовитися від спроб вирішення проблеми. Слід налаштуватися на роботу із самою проблемою. Часто це ключовий момент роботи, тому що невдалі рішення здійснюють істотний внесок у розвиток кризи [30, с.419-433].

Л. Ф. Сафонова наголошує, що втрату звичного життєвого світу і частини себе у ситуації кризи неможливо заповнити лише матеріальною підтримкою, професійною перепідготовкою чи закликом узяти себе в руки. Основною формою надання такої допомоги, на думку дослідниці, може стати спеціально організований процес – соціально-психологічний супровід кризової особистості.

Супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу. Патронаж у даному випадку розуміється як цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості (чи сім'ї), опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків зі світом людей. У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжуваних продовжується доти, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

В соціально-психологічному супроводі, що розгортається в часі, можна виокремити три етапи: діагностико-аналітичний (слугує основою для постановки мети); власне діяльнісний (відбір і застосування методичних засобів); контрольно-аналітичний (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи) [45, с.213-221].

1) Діагностико-аналітичний етап передбачає оцінку ситуації: встановлення контакту, з'ясування, що відбувається, визначення, чи має місце гостра криза, і встановлення робочого контакту для подальшої діяльності. При цьому використовуються: бесіда з клієнтом, тестування, анкетування, спостереження, аналіз документації.

2) Власне діяльнісний етап присвячується вирішенню специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Перш за все, проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки; здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які привели до кризи і перешкоджають зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування стресодолаючої поведінки в процесі індивідуальної та групової роботи. Особливу увагу слід надати побудові нових взаємостосунків клієнта з оточуючими, тобто формуванню мережі психосоціальної підтримки. Окрім роботи з родичами і найближчим оточенням необхідний пошук можливостей надання підтримки з боку людей зі схожими проблемами або які знаходяться в аналогічних ситуаціях (робота з групою осіб, що пережили кризу). Крім того, ефективне рішення проблем людини, що знаходиться в кризовій ситуації, вимагає комплексного підходу та залучення можливих учасників подій: лікарів, психологів, юристів, а також фахівців таких установ, як Центр зайнятості населення, Управління соціального захисту населення, Центр соціального обслуговування населення та ін. Фахівець із соціальної роботи виступає при цьому в ролі посередника з метою активізації підтримуючих систем, залучення уваги формальних підтримуючих систем до проблем клієнта.

3) Контрольно-аналітичний етап – період осмислення результатів діяльності за рішенням тієї або іншої проблеми, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін (у поведінці, відновленні когнітивного контролю над ситуацією, психологічного стану). Якщо проблему можна вважати вирішеною і клієнт відчуває надію та здатність у подальшому поліпшувати ситуацію самостійно, то цей етап може стати заключним. Якщо змін не спостерігається або вони незначні, цей етап може стати стартовим у проектуванні процесу супроводу (відбувається повернення на перший етап або даються рекомендації щодо відвідин групи взаємодопомоги). Безперечно, визначені етапи є лише напрямками для роботи, оскільки конкретний зміст кризової допомоги

визначається ситуацією і сутністю кризового стану.

Така узагальненість стосується і деяких інших стратегій кризової допомоги, сутність яких ми розглянемо нижче, а специфіку використання у певних кризових ситуаціях буде представлено нами у другому та третьому розділах посібника [14, с.32-46].

### 2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

На основі обробки даних за допомогою методики «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), [Додаток А], ми отримали такі результати.

Таблиця 2.1

| № | П.ІБ | Шкала<br>щирості | триман і<br>бали НПС | Оцінка по10-<br>бальній шкалі | Група НПС | Прогноз     |
|---|------|------------------|----------------------|-------------------------------|-----------|-------------|
| 1 | А.А. | 4                | 6                    | 9                             | добра НПС | Сприятливий |
| 2 | А.В. | 5                | 7                    | 8                             | добра НПС | Сприятливий |

|    |      |   |    |   |                |             |
|----|------|---|----|---|----------------|-------------|
| 3  | А.Л. | 3 | 10 | 7 | добра НПС      | Сприятливий |
| 4  | А.О. | 6 | 12 | 6 | добра НПС      | Сприятливий |
| 5  | А.Р. | 3 | 13 | 6 | добра НПС      | Сприятливий |
| 6  | Б.Х. | 4 | 11 | 6 | задовільна НПС | Сприятливий |
| 7  | Б.Л. | 7 | 10 | 7 | добра НПС      | Сприятливий |
| 8  | В.А. | 3 | 8  | 8 | добра НПС      | Сприятливий |
| 9  | В.Д. | 5 | 19 | 4 | задовільна НПС | Сприятливий |
| 10 | В.Р. | 2 | 11 | 6 | добра НПС      | Сприятливий |
| 11 | В.Р. | 7 | 12 | 6 | добра НПС      | Сприятливий |
| 12 | В.Т. | 5 | 14 | 5 | добра НПС      | Сприятливий |
| 13 | Г.Л. | 7 | 15 | 5 | добра НПС      | Сприятливий |
| 14 | Г.Н. | 8 | 12 | 6 | добра НПС      | Сприятливий |

|    |      |   |    |    |                |             |
|----|------|---|----|----|----------------|-------------|
| 15 | Д.А. | 5 | 14 | 5  | добра НПС      | Сприятливий |
| 16 | Д.Г. | 5 | 7  | 8  | добра НПС      | Сприятливий |
| 17 | Д.О. | 3 | 4  | 10 | добра НПС      | Сприятливий |
| 18 | З.Л. | 6 | 11 | 6  | добра НПС      | Сприятливий |
| 19 | К.А. | 4 | 7  | 8  | добра НПС      | Сприятливий |
| 20 | К.О. | 3 | 3  | 10 | добра НПС      | Сприятливий |
| 21 | Л.Д. | 3 | 6  | 9  | добра НПС      | Сприятливий |
| 22 | Л.М. | 4 | 17 | 3  | задовільна НПС | Сприятливий |
| 23 | Л.С. | 2 | 6  | 9  | добра НПС      | Сприятливий |
| 24 | М.І. | 5 | 9  | 7  | добра НПС      | Сприятливий |
| 25 | М.С. | 6 | 17 | 5  | задовільна НПС | Сприятливий |
| 26 | Н.Г. | 4 | 11 | 6  | добра НПС      | Сприятливий |
| 27 | Н.Л. | 7 | 12 | 6  | добра НПС      | Сприятливий |
| 28 | О.А. | 8 | 6  | 9  | добра НПС      | Сприятливий |
| 29 | О.А. | 4 | 8  | 8  | добра НПС      | Сприятливий |

|                  |      |            |            |            |                |             |
|------------------|------|------------|------------|------------|----------------|-------------|
| 30               | О.І. | 5          | 12         | 6          | добра НПС      | Сприятливий |
| 31               | П.О. | 3          | 18         | 6          | задовільна НПС | Сприятливий |
| 32               | П.Л. | 6          | 3          | 10         | добра НПС      | Сприятливий |
| 33               | П.Р. | 2          | 12         | 6          | добра НПС      | Сприятливий |
| 34               | П.Р. | 7          | 19         | 4          | задовільна НПС | Сприятливий |
| 35               | Р.Д. | 7          | 8          | 8          | добра НПС      | Сприятливий |
| 36               | Р.Д. | 4          | 4          | 10         | добра НПС      | Сприятливий |
| 37               | Р.Л. | 9          | 8          | 8          | добра НПС      | Сприятливий |
| 38               | С.В. | 5          | 12         | 6          | добра НПС      | Сприятливий |
| 39               | С.О. | 3          | 12         | 6          | добра НПС      | Сприятливий |
| 40               | С.П. | 3          | 16         | 5          | задовільна НПС | Сприятливий |
| 41               | С.Я. | 2          | 8          | 8          | добра НПС      | Сприятливий |
| 42               | Т.М. | 5          | 5          | 10         | задовільна НПС | Сприятливий |
| 43               | Т.М. | 3          | 9          | 7          | добра НПС      | Сприятливий |
| 44               | Т.Т. | 2          | 10         | 7          | добра НПС      | Сприятливий |
| 45               | У.О. | 3          | 14         | 5          | добра НПС      | Сприятливий |
| 46               | Ф.І. | 7          | 13         | 6          | задовільна НПС | Сприятливий |
| 47               | Ц.Н. | 8          | 13         | 6          | добра НПС      | Сприятливий |
| 48               | Ш.О. | 4          | 7          | 8          | задовільна НПС | Сприятливий |
| 49               | Щ.В. | 3          | 4          | 10         | добра НПС      | Сприятливий |
| 50               | Я.А. | 7          | 8          | 8          | добра НПС      | Сприятливий |
| <b>Заг. пок.</b> |      | <b>235</b> | <b>348</b> | <b>389</b> | —              | —           |

Рис. 2.2. Результати діагностики дослідження методики «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим).



Узагальнюючи результати дослідження за допомогою методики – «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим) [Таблиця 2.1], можна зробити висновок, що студентам більше притаманний добрий рівень нервово психічної стійкості (НПС), хоча є прояви і задовільної (НПС), студенти давали правдиві відповіді, про це свідчить шкала щирості, яка була представлена у методиці. Це вказує на оптимальний стан досліджуваних, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей та низький рівень ризику дезадаптації. Також це свідчить про мало ймовірність нервово- психічних зривів, такий рівень нервово- психічної стійкості особистості добре підходить для спеціальностей, які саме вимагають високий рівень НПС. Виявлений за результатами методики задовільний рівень нервово-психічної стійкості (НПС), може свідчити про певні зрушення нервово-психічної стійкості, через наявність екстремальних або загрозливих ситуацій у житті студента.

Отже аналізувавши результати даної методики, можна сказати, що прогноз є сприятливим.

На основі обробки даних за допомогою методики «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) [Додаток Б], ми отримали такі результати:

Таблиця 2.2

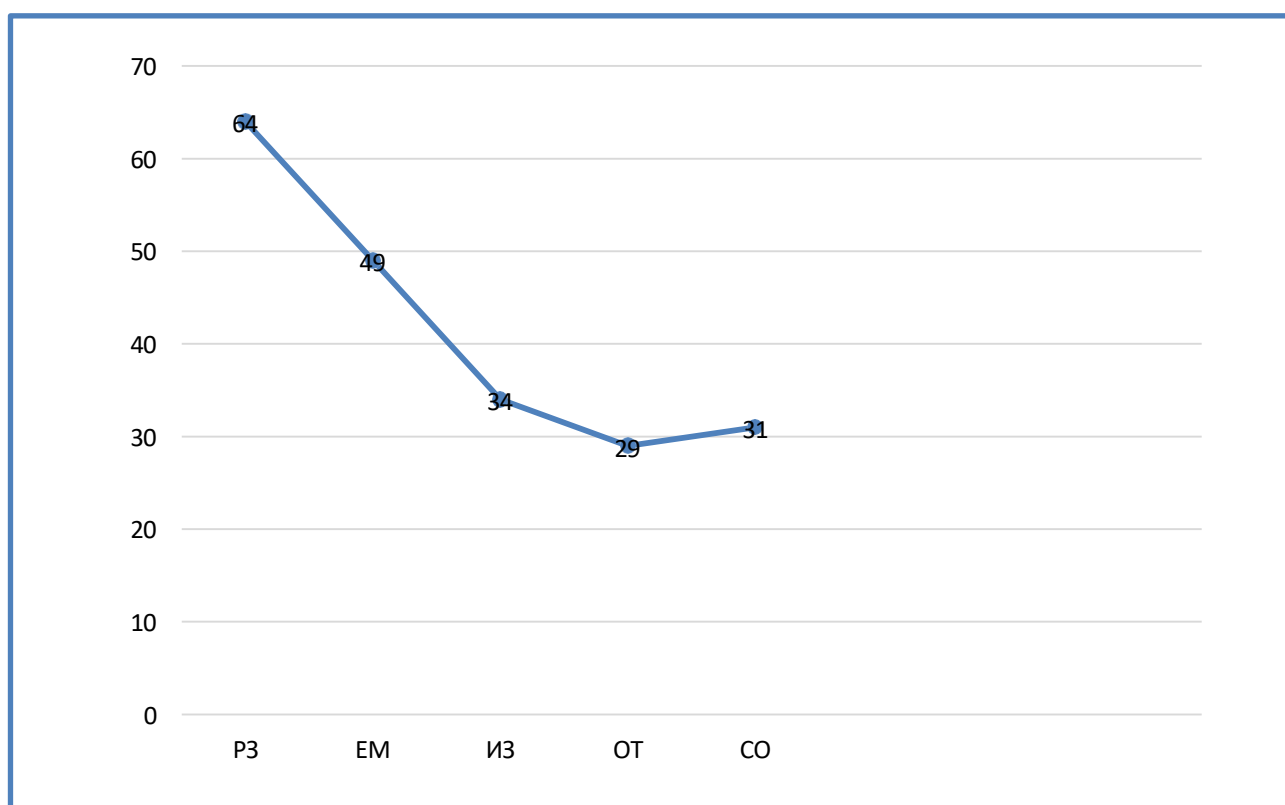
| <b>№</b> | <b>П.І.Б</b> | <b>Копінг<br/>орієнтов<br/>аний на<br/>рішення<br/>задачі</b> | <b>Копінг<br/>орієнтова<br/>ний на<br/>емоції</b> | <b>Копінг<br/>орієнтован<br/>ий на<br/>уникнення</b> | <b>Субшкала<br/>відверненн я</b> | <b>Субшкала<br/>соціального<br/>відвернення</b> |
|----------|--------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1        | А.А.         | 10                                                            | 14                                                | 15                                                   | 8                                | 4                                               |
| 2        | А.В.         | 10                                                            | 13                                                | 5                                                    | 5                                | 2                                               |
| 3        | А.Л.         | 1                                                             | 12                                                | 1                                                    | 4                                | 4                                               |
| 4        | А.О.         | 2                                                             | 16                                                | 13                                                   | 7                                | 2                                               |
| 5        | А.Р.         | 1                                                             | 8                                                 | 2                                                    | 6                                | 5                                               |
| 6        | Б.Х.         | 11                                                            | 7                                                 | 7                                                    | 7                                | 2                                               |
| 7        | Б.Л.         | 11                                                            | 15                                                | 13                                                   | 6                                | 2                                               |
| 8        | В.А.         | 12                                                            | 6                                                 | 3                                                    | 5                                | 2                                               |
| 9        | В.Д.         | 11                                                            | 14                                                | 5                                                    | 6                                | 2                                               |
| 10       | В.Р.         | 6                                                             | 10                                                | 11                                                   | 7                                | 3                                               |
| 11       | В.Р.         | 6                                                             | 9                                                 | 8                                                    | 3                                | 3                                               |
| 12       | В.Т.         | 11                                                            | 12                                                | 5                                                    | 4                                | 5                                               |
| 13       | Г.Л.         | 15                                                            | 4                                                 | 4                                                    | 6                                | 1                                               |
| 14       | Г.Н.         | 6                                                             | 10                                                | 14                                                   | 6                                | 4                                               |
| 15       | Д.А.         | 10                                                            | 8                                                 | 3                                                    | 6                                | 4                                               |
| 16       | Д.Г.         | 5                                                             | 3                                                 | 16                                                   | 6                                | 4                                               |
| 17       | Д.О.         | 14                                                            | 15                                                | 2                                                    | 6                                | 3                                               |
| 18       | З.Л.         | 9                                                             | 4                                                 | 6                                                    | 12                               | 5                                               |
| 19       | К.А.         | 12                                                            | 4                                                 | 10                                                   | 8                                | 4                                               |
| 20       | К.О.         | 5                                                             | 3                                                 | 7                                                    | 3                                | 2                                               |

|           |      |    |    |   |   |   |
|-----------|------|----|----|---|---|---|
| <b>21</b> | Л.Д. | 4  | 7  | 8 | 2 | 3 |
| <b>22</b> | Л.К. | 6  | 10 | 9 | 2 | 1 |
| <b>23</b> | Л.С. | 5  | 11 | 6 | 5 | 1 |
| <b>24</b> | М.И. | 11 | 4  | 1 | 3 | 2 |
| <b>25</b> | М.С  | 10 | 6  | 4 | 4 | 2 |
| <b>26</b> | Н.Г. | 9  | 7  | 2 | 2 | 2 |
| <b>27</b> | Н.Л. | 7  | 6  | 2 | 3 | 3 |
| <b>28</b> | О.А. | 6  | 11 | 5 | 3 | 1 |
| <b>29</b> | О.Р. | 7  | 13 | 8 | 3 | 2 |
| <b>30</b> | О.А. | 5  | 7  | 1 | 7 | 1 |
| <b>31</b> | О.И. | 3  | 3  | 2 | 3 | 2 |
| <b>32</b> | П.О. | 10 | 12 | 1 | 2 | 2 |
| <b>33</b> | П.Л. | 11 | 5  | 6 | 1 | 3 |
| <b>34</b> | П.Р. | 5  | 7  | 2 | 2 | 1 |
| <b>35</b> | П.Р. | 2  | 11 | 2 | 5 | 1 |
| <b>36</b> | Р.Д. | 3  | 4  | 4 | 1 | 2 |
| <b>37</b> | Р.Д. | 1  | 12 | 9 | 3 | 3 |
| <b>38</b> | Р.Л. | 4  | 2  | 1 | 1 | 2 |
| <b>39</b> | С.В. | 4  | 7  | 6 | 2 | 2 |
| <b>40</b> | С.О. | 6  | 11 | 1 | 2 | 4 |
| <b>41</b> | С.П. | 3  | 5  | 5 | 2 | 1 |
| <b>42</b> | С.Я. | 3  | 1  | 2 | 2 | 3 |
| <b>43</b> | Т.М. | 2  | 8  | 3 | 3 | 2 |
| <b>44</b> | Т.М. | 2  | 3  | 1 | 8 | 4 |
| <b>45</b> | Т.Т. | 1  | 4  | 3 | 4 | 4 |
| <b>46</b> | У.О. | 6  | 4  | 2 | 3 | 1 |

|    |      |   |   |   |   |   |
|----|------|---|---|---|---|---|
| 47 | Ф.І. | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 |
|----|------|---|---|---|---|---|

|          |      |    |    |    |    |    |
|----------|------|----|----|----|----|----|
| 48       | Ш.і. | 5  | 7  | 2  | 2  | 2  |
| 49       | Щ.В  | 5  | 14 | 2  | 1  | 1  |
| 50       | Я.А. | 11 | 6  | 1  | 1  | 3  |
| Заг.пок. |      | 64 | 49 | 34 | 29 | 31 |

Рис.2.3 Результати діагностики дослідження методики «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової).



Узагальнюючи результати дослідження за допомогою методики «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) [Таблиця 2.2], було встановлено, що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам

копінг-стратегій, як копінг на вирішення задач та копінг орієнтований на емоції. При обробці отриманих результатів ми встановили яким копінг-стратегіям надають перевагу студенти у кризових ситуаціях і як часто вони застосовуються.

Таким чином, ми встановили, що у студентів у стресових ситуаціях на найвищому рівні знаходиться копінг орієнтований на рішення задач (64б.), а це є свідченням того, що студенти у стресових ситуаціях, не відходять від проблеми, а навпаки прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення.

На середньому рівні знаходиться схильністю до занурення в емоційне переживання через стресову ситуацію. У студентів помірно виражена напруженість, стурбованість, тривожність, розгубленість, зосередженість на своїх недоліках та неспроможності вирішити проблему.

На низькому рівні знаходиться орієнтованість на уникнення вирішення проблемної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюбленні заняття.

На основі обробки даних за допомогою методики «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук) [ДОДАТОК В].

Таблиця 2.3.

| №  | П.І. | Нез-<br>сть | Сам-<br>сть | Своб<br>ода | Грі<br>х | Стр-<br>ня | Від<br>-ть | Ст<br>см | Без-<br>сть | Загальн<br>сума |
|----|------|-------------|-------------|-------------|----------|------------|------------|----------|-------------|-----------------|
| 1. | А.А. | 3           | 5           | 3           | 5        | 6          | 5          | 3        | 4           | 29              |
| 2. | А.В. | 2           | 3           | 5           | 4        | 3          | 3          | 4        | 2           | 32              |
| 3. | А.Л. | 3           | 4           | 5           | 3        | 4          | 3          | 2        | 5           | 27              |
| 4. | А.О. | 3           | 4           | 2           | 3        | 5          | 4          | 3        | 6           | 30              |
| 5. | А.Р. | 3           | 4           | 5           | 3        | 4          | 5          | 2        | 3           | 28              |
| 6. | Б.Х. | 3           | 4           | 5           | 4        | 3          | 2          | 4        | 5           | 31              |

|            |      |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>7.</b>  | Б.Л. | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | <b>31</b> |
| <b>8.</b>  | В.А. | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | <b>21</b> |
| <b>9.</b>  | В.Д. | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 2 | 5 | <b>27</b> |
| <b>10.</b> | В.Р. | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | <b>28</b> |

|            |      |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>11.</b> | В.Р. | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 6 | 4 | 4 | <b>30</b> |
| <b>12.</b> | В.Т. | 3 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | <b>29</b> |
| <b>13.</b> | Г.Л. | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | <b>31</b> |
| <b>14.</b> | Г.Н. | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 5 | 6 | <b>28</b> |
| <b>15.</b> | Д.А. | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 3 | <b>27</b> |
| <b>16.</b> | Д.Г. | 3 | 4 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 6 | <b>27</b> |
| <b>17.</b> | Д.О. | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | <b>28</b> |
| <b>18.</b> | З.Л. | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 3 | 6 | <b>29</b> |
| <b>19.</b> | К.А. | 4 | 5 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 6 | <b>31</b> |
| <b>20.</b> | К.О. | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | <b>30</b> |
| <b>21.</b> | Л.Д. | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | <b>29</b> |
| <b>22.</b> | Л.М. | 3 | 5 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 | 3 | <b>32</b> |
| <b>23.</b> | Л.С. | 5 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | <b>31</b> |
| <b>24.</b> | М.И. | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | <b>30</b> |
| <b>25.</b> | М.С. | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | <b>27</b> |
| <b>26.</b> | Н.Г. | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 4 | 3 | <b>25</b> |

|            |             |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>27.</b> | <b>Н.Л.</b> | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | <b>24</b> |
| <b>28.</b> | <b>О.А.</b> | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 6 | 4 | <b>23</b> |
| <b>29.</b> | <b>О.Б.</b> | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 6 | <b>26</b> |
| <b>30.</b> | <b>О.А.</b> | 4 | 5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | <b>21</b> |
| <b>31.</b> | <b>О.И.</b> | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 2 | <b>22</b> |

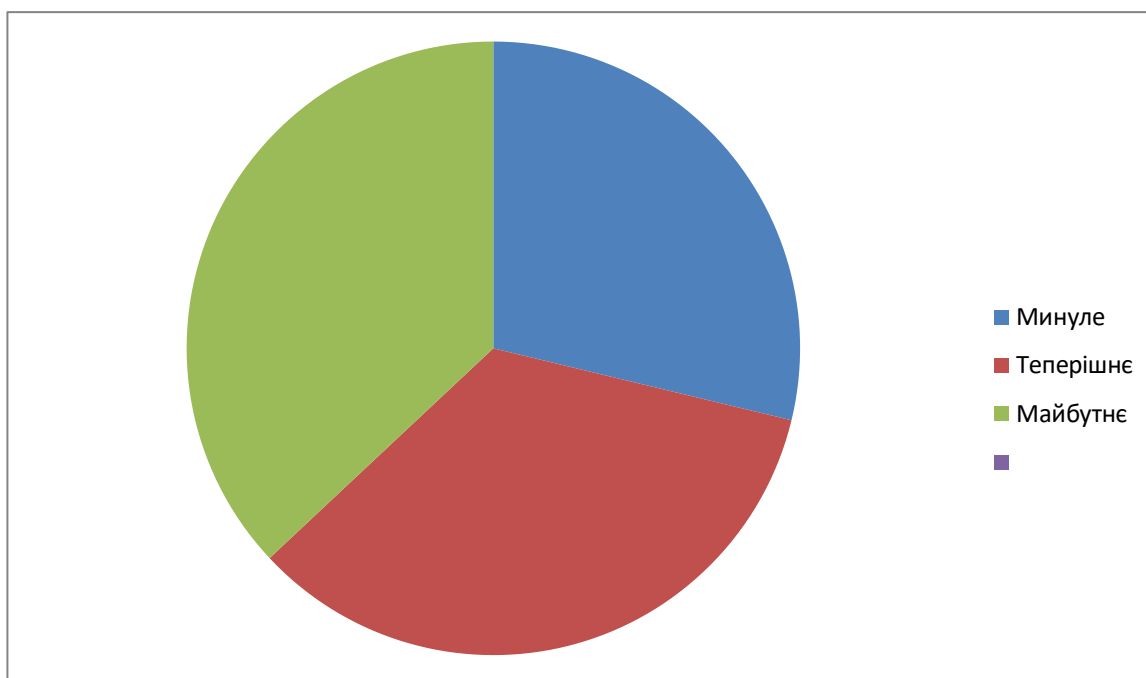
|            |             |   |   |   |   |   |   |   |   |           |
|------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-----------|
| <b>32.</b> | <b>П.О.</b> | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | <b>26</b> |
| <b>33.</b> | <b>П.Л.</b> | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | <b>25</b> |
| <b>34.</b> | <b>П.Р.</b> | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | 3 | 5 | 4 | <b>27</b> |
| <b>35.</b> | <b>Р.Д.</b> | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 5 | <b>25</b> |
| <b>36.</b> | <b>Р.Д.</b> | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 | <b>29</b> |
| <b>37.</b> | <b>Р.Л.</b> | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 6 | 3 | 3 | <b>27</b> |
| <b>38.</b> | <b>С.В.</b> | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | <b>26</b> |
| <b>39.</b> | <b>С.О.</b> | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | 6 | <b>31</b> |
| <b>40.</b> | <b>С.П.</b> | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | <b>29</b> |
| <b>41.</b> | <b>С.Я.</b> | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 4 | 5 | <b>28</b> |
| <b>42.</b> | <b>Т.М.</b> | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | <b>29</b> |
| <b>43.</b> | <b>Т.М.</b> | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 6 | <b>31</b> |
| <b>44.</b> | <b>Т.Т.</b> | 4 | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 6 | <b>24</b> |
| <b>45.</b> | <b>У.О.</b> | 3 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 3 | 5 | <b>23</b> |
| <b>46.</b> | <b>Ф.И.</b> | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | <b>27</b> |

|     |      |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|-----|------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 47. | Ц.Н. | 4 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | 6 | 4 | 25 |
| 48. | Ш.О. | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 27 |
| 49. | Щ.В. | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 6 | 6 | 28 |
| 50. | Я.А. | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 5 | 26 |

Отже, після обробки даних методики «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук), де ми досліджували духовну кризу у студентів. Таким чином, було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це в свою чергу може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому шляху у особистості студента але все ж таки особистість прагне позбутися цього почуття, а саме «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це могло бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали «Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому.

Також у решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи у студентів, що свідчить про те що особистість є задоволена життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і не передбачено за результатами шкали «Майбутнє» у майбутньому.

Рис.2.3 Результати діагностики дослідження методики «Духовна криза»



## Висновки до розділу 2

На першому теоретичному етапі нашого дослідження було встановлено, основні поняття кризи, що вона собою являє, її види та форми прояву у людини, та її трактування у різних підходах та напрямках. Було опрацьовано багато літератури щодо питань психології кризи її особливостей та в цілому вплив криз на особистість людини.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу було використано три методики для дослідження кризового стану особистості студента, а саме методику «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), також методику «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) та методику «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук).

Результати дослідження по першій методиці показали, що студентам більше притаманний добрий рівень нервово психічної стійкості (НПС), хоча є прояви і задовільної (НПС), студенти давали правдиві відповіді, про це свідчить шкала щирості, яка була представлена у методиці. Це вказує на оптимальний стан

досліджуваних, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей та низький рівень ризику дезадаптації. Також це свідчить про малоймовірність нервово-психічних зривів, такий рівень нервово- психічної стійкості особистості добре добре підходить для спеціальностей, які саме вимагають високий рівень НПС. Виявлений за результатами методики задовільний рівень нервово-психічної стійкості (НПС), може свідчити про певні зрушення нервово-психічної стійкості, через наявність екстремальних або загрозливих ситуацій у житті студента.

Узагальнюючи отримані результати за методикою (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) було встановлено, що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам копінг- стратегій, який допінг орієнтований на вирішення задач та допінг орієнтований на емоції. При обробці отриманих результатів ми встановили яким копінг- стратегіям надають перевагу студенти у кризових ситуаціях і як часто вони застосовуються.

Таким чином, ми встановили, що у студентів у стресових ситуаціях на найвищому рівні знаходиться копінг орієнтований на рішення задач (64б.), а це є свідченням того, що студенти у стресових ситуаціях, не відходять від проблеми, а навпаки прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення.

На середньому рівні знаходиться схильністю до занурення в емоційне переживання через стресову ситуацію. У студентів помірно виражена напруженість, стурбованість, тривожність, розгубленість, зосередженість на своїх недоліках та неспроможності вирішити проблему.

На низькому рівні знаходиться орієнтованість на уникнення вирішення проблемної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюбленні заняття.

І ще однією методикою, яку ми використали у нашому дослідження була методика «Духовна криза» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук). В результаті було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це в свою чергу може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому

шляху у особистості студента але все ж таки особистість прагне позбутися цього почуття, а саме «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це могло бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад, втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали

«Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому.

Також у решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи у студентів, що свідчить про те що особистість є задоволена життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і не передбачено за результатами шкали «Майбутнє» у майбутньому.

## РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1. Програма формувального експерименту

Криз не буває без стресу. Можемо зазначити, що у сучасному світі майже кожную людину хвилює питання стресу, що супроводжує нас кожного дня та стресостійкості, яка б допомагала із ним впоратись.

Сучасна молодь щоденно потерпає від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, великих і малих душевних потрясінь. Для них є вкрай необхідним усвідомлювати, що саме викликає інтенсивні стресові реакції, які мають здатність накопичуватися, адже від цього прямим чином залежить функціонування людини у подальшому.

Не секрет, що молодь у сучасному світі постає рушієм розвитку, тож від рівня стресостійкості та створення умов щодо запобігання стресу, багато у чому залежить успішний розвиток тих чи інших галузей життя, що обумовлює і актуалізує створення профілактично - розвивальної програми розвитку стресостійкості сучасної молоді.

Перед психологами та викладачами ЗВО, які наразі виступають у ролі авторитетних осіб для сучасної молоді, постає дуже складна задача – сформувати у молоді навички до самостійного подолання стресу, або ж зниження інтенсивності дії стресових факторів, що впливають на їхнє життя у той чи інший час.

**Мета програми** – розвиток стресостійкості сучасної молоді в умовах кризи, шляхом усвідомлення своєї життєвої позиції, формування ефективних комунікативних умінь у процесі спілкування, отримання навичок самоконтролю та конструктивного вияву негативних імпульсів у поведінці.

**Завдання створеної програми:**

1. Інформування молоді щодо поняття стресу, стресогенних факторів та способів подолання стресу в кризових ситуаціях;
2. Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді;

3. Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності в кризових ситуаціях;
4. Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій.

**Форми роботи:** фронтальна, групова.

**Методи роботи:** проведення соціально-психологічних тренінгів, бесід, групових ігор, лекцій тощо.

Наразі нами була створена психокорекційна програма розвитку стресостійкості в кризових ситуаціях у сучасної молоді в умовах навчання на базі закладів вищої освіти.

Структура програми представлена нами у Таблиці.

*Таблиця 2.1.*

### **Структура профілактично-розвивальної програми розвитку стресостійкості у сучасної молоді в кризових умовах**

| Назва                          | № занят-тя | Мета                                                                                                           | Вправи                                                                                                                             | Тривалість                                                                                             |
|--------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Лекційно – інформатив-ний блок | 1          | Інформувати молодь щодо поняття стресу, стресогенних факторів та теоретично окреслити способи подолання стресу | Вправа «Знайомство»<br>2. Лекція на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями»Зворотній зв'язок                        | <u>80 хв:</u><br>Вправа 1 – 20 хв<br>Лекція – 45 хв<br>Зворотній зв'язок – 15 хв                       |
| Робота над                     | 2          | Розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки                                | Вправа «Привітання» Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»»Техніка складення списку прояву проблем<br>Зворотній зв'язок | <u>85 хв:</u><br>Вправа 1 – 15 хв<br>Вправа 2 – 35 хв<br>Вправа 3 – 20 хв<br>Зворотній зв'язок – 15 хв |

|                            |   |                                                    |                                                                                                                                                      |                                                                                          |
|----------------------------|---|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| образом «я» та самооцінкою | 3 | та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді | Вправа «Посмішка по колу»<br>Вправа «Снігова куля»<br>3. Обговорення техніки складення списку прояву проблем<br>4. Техніка створення нових передумов | <u>100 хв:</u><br>Вправа 1 – 15 хв<br>Вправа 2 – 35 хв<br>Вправа 3 – 15 хв<br>Вправа 4 – |
|----------------------------|---|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

| Назва                       | № заняття | Мета                                                                                                               | Вправи                                                                                                                                                                    | Тривалість                                                                                                                 |
|-----------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |           |                                                                                                                    | Зворотній зв'язок                                                                                                                                                         | 20 хв<br>Зворотній зв'язок – 15 хв                                                                                         |
| Робота з тривожністю        | 4         | Психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності            | Вправа «Незакінчене речення»<br>Вправа «Потік вітру»<br>Вправи з глибоким диханням<br>Зворотній зв'язок                                                                   | <u>80 хв:</u><br>Вправа 1 – 20 хв<br>Вправа 2 – 25 хв<br>Вправа 3 – 20 хв<br>Зворотній зв'язок – 15 хв                     |
| Робота з власною значущістю | 5         | Розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій. | Вправа «Позитивне мислення»<br>Вправа «Компліменти»<br>Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя».<br>4. Вправи на релаксацію<br>Зворотній зв'язок | <u>90 хв:</u><br>Вправа 1 – 20 хв<br>Вправа 2 – 15 хв<br>Вправа 3 – 15 хв<br>Вправа 4 – 20 хв<br>Зворотній зв'язок – 20 хв |

Робота за зазначеною програмою складається із проходження чотирьох блоків: лекційно-інформативного, роботою над власним «я» та самооцінкою, робота з

тривожністю та робота із власно значущістю сучасної молоді. Розглянемо більш детально кожен із зазначених блоків.

Метою лекційно-інформативного блоку програми є складення загального уявлення студентської молоді щодо поняття стресу, окреслення можливих стресогенних факторів та їхнього впливу на організм особистості, а також виявлення технік подолання стресу та розвитку стресостійкості.

У рамках даного блоку було складено програму лекції на тему «Як подолати стрес і навчитися керувати емоціями». До структури лекції входить три основні тези. Перша теза складається в тому, що здоров'я людини - фізичне і психічне – пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга теза складається в тому, що людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті третя теза несе у собі наступний контекст - збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності наших можливостей і домагань. Також в ході лекції пояснюється термін «стрес» як тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. Виділено три стадії розвитку стресу. Перша – мобілізування усіх необхідних ресурсів, так звана «реакція тривоги». Друга – опір, у разі, якщо організм впорвся із стресогенними впливами, тут настає підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – виснаження. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання.

Завершується лекційно-інформативний блок програми зворотнім зв'язком від учасників програми. У рамках зворотного зв'язку молодь може задати питання до лектора – тренера, що виникли під час прослухування лекції, попросити доповнити певну інформацію або ж пояснити деякі моменти на зрозумілих усім прикладах.

Другий блок програми – робота над власним «я» та самооцінкою передбачає розвиток позитивного образу «я» сучасної молоді, розвиток позитивної самооцінки та позитивної світоглядної позиції сучасної молоді. На нашу думку, позитивний погляд на світ є однією із основних структурних одиниць високого рівня стресостійкості, адже

позитивний образ себе та інших створює певний бар'єр, що перешкоджає дії негативних факторів на людину. У рамках даного блоку нами запропоновано декілька профілактично-розвивальних вправ, які були розбиті на два тренінгових заняття.

Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить» має метою розвиток навичок протидії стресовим ситуаціям.

Інструкція складається з наступного: учасникам програми необхідно поміркувати і записати ті висловлювання, які виражатимуть більш позитивний погляд на невдачі на їх подолання.

Надалі необхідно проаналізувати невдачу, яку людина зазнала нещодавно, поміркувати на рахунок помилок, які зазнала людина, навички, які винесли із ситуації, а також ті сторони, як необхідно вдосконалювати.

Також необхідно поміркувати над методами стрес-долаючої поведінки, які необхідно застосовувати.

Надалі необхідно придумати кілька девізів, які б допомагали досліджуваному реагувати на власні невдачі та помилки.

Вправа «Посмішка по колу» використана для розвитку більш позитивного світогляду та ставлення до інших людей у більш позитивному руслі, адже вважається, що більш негативний погляд на оточення є неабияким предиктором стресу. В ході вправи учасники «обмінюються» посмішкою та позитивними відгуками один про одного.

Вправа «Снігова куля» використана для розвитку уваги та пам'яті, а також має метою створення більш оптимістичного настрою не тільки для конкретної особистості, а й для цілої групи, що сприяє створенню позитивної атмосфери.

Учасникам пропонується обрати для себе назву, наприклад, якоїсь квітки, що і є його/її ім'ям. Після чого по колу кожен учасник називає своє ім'я та відрекомендовується. Перший учасник говорить лише своє ім'я (свою назву квітки, пояснюючи, чому саме він/ вона асоціює себе із даною квіткою), другий

– називає ім'я попередника та своє, і так по колу.

Після вправи відбувається обговорення, де учасники відповідають на питання щодо відчуттів, що виникали у них під час виконання завдання, та важкі моменти завдання, на які вони звернули особливу увагу.

Техніка складення списку прояву проблем – техніка більш психотерапевтичного

характеру, метою якої є навчити молодь орієнтуватися у наявних проблемах. Техніка передбачає, що протягом певного часу людина повинна записувати у імпровізований щоденник ті події, які викликали у неї тривожність, напругу, а також нотувати думки, що супроводжували людину під час стресу. Таким чином формується список реакцій на стресові події (див Табл.), що формує знання людини про себе, свою поведінку та виділяє ті межі, які варто розвивати та коректувати. Після складення списку, що має увійти в звичку у подальшому, необхідно ретельно спостерігати за собою та фіксувати для себе зміни у поведінці.

Таблиця 2. 2.

### Приклад оформлення списку стресових реакцій у відповідь на стресогенні ситуації

| Ситуація – передумова                                     | Особливості поведінки<br>(думки, почуття, дії)                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Переживання щодо іспиту (почалося за 24 години до іспиту) | «Я не зможу скласти іспит»<br>Переживання, тривога, «все валиться з рук», поспіх відсутність сконцентрованості |
| Сварка з коханою людиною                                  | «Ми не зможемо знайти порозуміння»,<br>бажання голосно кричати, агресія,<br>надлишкова<br>емоційність, сльози  |

Техніка створення нових передумов передбачає за собою створення нових стратегій поведінки у стресових ситуаціях, розвиток навичок переконструювання думок із ірраціональних у раціональні. Для цієї психотерапевтичної техніки необхідно скласти послідовний список ірраціональних думок, які супроводжують людину у стресовій ситуації та шляхом обговорення у групі перетворити список кожного учасника на перелік раціональних думок, що спонукатимуть до позитивного мислення і мотивуватимуть справлятися зі складнощами (див. Табл.)

## Ірраціональні та раціональні думки

| Ірраціональні думки, що викликають тривогу | Перетворені раціональні думки                                                                   |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Це жахливо                                 | Нічого страшного                                                                                |
| Я не зможу цього винести                   | Я витримаю                                                                                      |
| Я не розумна людина                        | Я можу помилятися і це нормально                                                                |
| Мені потрібно, щоб він/вона зробили це!    | Я хочу / бажаю / волю, щоб він / вона це зробили, але я не обов'язково повинен мати те, що хочу |
| Справи як завжди кепські                   | Справи йтимуть погано якщо не часто, то іноді                                                   |

Зворотній зв'язок у даному блоці програми передбачає обговорення висланих питань, можливого відчуття дискомфорту, яке було при виконанні зазначених вправ. У результаті даного блоку учасники групи мають поділитися один із одним, що нового винесли для себе у ході занять. Чи зрозумілими для них є техніки формування позитивного ставлення до себе та інших, чи відчувають вони, що дане сформоване позитивне мислення та ставлення сприятиме ладному подоланню стресу в їхньому житті [73].

Третій блок програми – робота із тривожністю сучасної молоді. Метою його є психологічна корекція негативних особистісних утворень, зниження ситуативної й особистісної тривожності молоді. Для даного блоку профілактично – розвивальної програми, нами були виділені наступні вправи.

Вправа «Незакінчене речення» має за мету виявлення тих ситуацій та обставин, які викликають у членів групи підвищення тривожності.

Для цього учасникам групи пропонується по колу продовжувати наступні речення:

- Мої друзі говорять про мене, що.....
- Мої плани на майбутнє...
- Для мене екзамени та заліки – це...
- Не хочу хвалитися, але я...

Після продовження кожної фрази кожним учасником кола в групі відбувається обговорення та виділення тих моментів, які виявляються найбільш тривожними та стресогенними.

Вправа «Потік вітру» націлена на розвиток упевненості в собі, емоційної комфортності і відчуття руху, гармонізацію особистості. Вправа націлена на відчуття, які виникають у учасників групи з заданих тренером обставин (відчуття запахів навколо, рухів, а головне, потоків вітру різної сили).

Після чого досліджуванним необхідно відповісти на декілька питань, стосовно відчуттів, що вони переживали під час проходження вправи, чи вдалося розслабитися впродовж проходження вправи, чи вдалося повною мірою відчути особливості повітря, які емоції виникали частіше, на які емоції звернули найбільше уваги тощо.

Вправи з глибоким диханням – психотерапевтична техніка зняття напруги та тривожності. Виконується сидячи або стоячи, в зручній для вас позі. Вправа виконується поступово, від заповнення повітрям у нижні відділи легенів, після чого учасник підіймається вище. Таким чином відбувається процес релаксації організму, що допомагає людині впоратися зі стресом.

За результатами даного блоку також відбувається загальне обговорення результатів роботи, виявлення проблем та перспектив подальшої роботи із тривожністю, а також роздуми на тему, яким чином можна знизити інтенсивність факторів, що підвищують рівень тривожності і, у свою чергу, знижують рівень стресостійкості у молоді[92].

Останній блок профілактично – розвивальної програми – робота з власною значущістю, має за мету розвиток почуття власної значущості сучасної молоді, як чинника здатності до подолання складних життєвих ситуацій. До структури даного блоку входять наступні профілактично-розвивальні вправи.

Вправа «Позитивне мислення» має метою розвиток навичок само підтримки та збільшення відчуття власної значущості як чинника подолання стресу у повсякденному житті. Тренером для прикладу надається список часто вживаних «негативних» думок та позицій, які людина доволі часто використовує у повсякденному житті. Такі думки та позиції, на думку автора методики, значно поглиблюють стрес та перешкоджають його подоланню. Після чого групою<sup>77</sup> виводиться формула позитивного мислення, де дані думки будуть виставлятися у

більш позитивному світлі – не поглиблюючи стрес, а навпаки, відкриваючи ресурси особистості для його подолання.

Вправа «Компліменти» має за мету підвищення почуття власної значущості у результаті отримання позитивних відгуків від інших учасників групи.

Учасники дарують один одному компліменти по колу. Таким чином кожен учасник отримує досить багато компліментів від інших учасників групи, що впливає на більш позитивний погляд на себе та відчуття значимості своєї присутності у даному колективі.

Тест «Твій рівень стресостійкості та психологічного благополуччя» має метою визначення особливостей рівня стресостійкості та психологічного благополуччя кожного із учасників групи.

Кожному учаснику групи необхідно відповісти відверто на поставлені запитання за наступними п'ятьма блоками:

1. Ставлення до самого себе.
2. Ставлення до інших людей.
3. Відчуття себе господарем свого життя.
4. Уміння задовольняти власні потреби.
5. Уміння переживати невдачі.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка психологічної рівноваги за 5–бальною шкалою[62].

Вправи на релаксацію – комплекс психотерапевтичних технік, що відносяться до тілесно-орієнтованої терапії, робота із усіма групами м'язів, що дозволяє зняти відчуття напруження у стресових ситуаціях.

Особливості роботи із усіма дев'ятьма групами м'язів представлена нами у Таблиці 2.4.

*Таблиця 2. 4.*

## Вправи на релаксацію для усіх груп м'язів

| Група м'язів             | Техніки та вправи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| М'язи кистей і передпліч | Необхідно міцно стиснути кулаки та розташувати великі пальці зверху. Необхідно створити напругу у передпліччях та зафіксувати для себе цю напругу. Після чого дати напрузі піти. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.                                                                                                          |
| Лечові м'язи             | Необхідно втиснути лікті у стілець так, щоб відчувати певну напругу у ліктьових м'язах. Важливо не викликати відчуття болю, тільки напругу. Необхідно зосередитися на напрузі, після чого різко розслабити м'язи. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Різко вдихнути та відчувати розслаблення.                               |
| М'язи обличчя            | М'язи обличчя вважаються такими, де накопичується найбільша кількість напруження, яке викликається стресом. Починати необхідно з області чола. Необхідно відчувати напругу, що охоплює область чола. Зосередитися на цій напрузі, після чого різко розслабити брови та дати напрузі піти. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. |
| Область очей і носа      | Необхідно міцно заплющити очі, підтягнути до них ніс. Зосередитись на напрузі, яка виникла в очах та щоках а також в області носа. Відчувати цю напругу, після чого різко розслабити обличчя. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.                                                                                             |
| Рот                      | Необхідно стиснути щелепи та намагатися опустити куточки губ, коли виходить ніби «клоунська посмішка», але у перевернутому вигляді. Зосередитись на напрузі, яка виникла                                                                                                                                                                             |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | в області рота. Потім різко розслабити обличчя. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Кілька раз глибоко вдихнути. Відчувати настання відчуття розслабленості.                                                                                                                                                                   |
| Шия та плечі             | У цій області також накопичується напруга, викликана стресом. Опустити підборіддя так, щоб воно торкалося грудей. Необхідно відчувати напругу в шиї та зосередитись на ній. Потім різко розслабити шию, та відчувати різницю між напруженістю та відчуттям розслабленості. Глибоко видихнути, головне зробити це повільно.                            |
| Серединна частина тулуба | Необхідно зробити глибокий вдих та відвести плечі назад. Одночасно із цим прогнутися. Відчувати напругу в області живота та грудей. Також напруженими будуть верхня та нижня частина спини. Визначити для себе, якого характеру напругу ви відчуваєте. Розслабитись. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.                       |
| М'язи ніг                | Необхідно підняти ноги перед собою під кутом 45 градусів. Поступово змінювати положення ніг, витягнути пальці ніг. Відчувати напругу від пальців ніг до стегон. Зосередитись на цьому відчуття після чого різко розслабитися. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням.                                                              |
| М'язи ніг                | Підняти ноги та тримати їх перед собою. Витягнути стопу. Щоб пальці ніг дивилися у стелю. Відчувати напругу, яка з'явилася від пальців до стегон. Зосередитися на напрузі, після чого різко розслабитися. Необхідно відчувати різницю між напругою та розслабленням. Після чого глибоко вдихнути та дати ефекту релаксації поширитися по всьому тілу. |

У результаті проведення профілактично-розвивальної програми, ми можемо виділити рекомендації щодо запобігання стресу та розвитку стресостійкості сучасної молоді, дотримання яких допоможуть молодим

хлопцям та дівчатам вберегти себе від нещадної дії стресогенних подій, які із різною інтенсивністю спіткають нас кожного дня.

1. Вчасне виявлення стресу. Перш за все необхідно розпізнати для себе джерела існуючого стресу та проаналізувати, яким чином особистість ладна справлятися із стресом у контексті дії того чи іншого джерела. Тут необхідним є аналіз власних думок, ідей, почуттів, звичок та ставлення до того, що викликає стрес. Варто зазначити, що причини стресу не завжди очевидні, тож аналіз допомагатиме людині краще визначити, як варто ставитись до стресових подій, та чого саме варто уникати. Після цього варто замислитися, чи існують кращі методи, що зміцнюють ваше фізичне та психологічне здоров'я та які допомагають саме вам почуватися спокійно й тримати ситуацію під контролем.

2. Визначення стратегій управління стресом. Тут важливо, щоб особистість обрала для себе шлях подолання стресу – зміна ситуації, або зміна ставлення до неї. Зміна ситуації відбувається двома шляхами:

- *уникання* стресорів – уникання тем, що викликають дискомфорт, суперечки, якщо це можливо та відповідає контексту ситуації;

- *перетворення* стресорів – визначення для себе стратегій, яким чином можливо перетворити ситуацію так, або вирішити її на такому рівні, щоб знизити ризики її повторення до мінімальних значень. Як правило, це стосується зміни життєвої щоденної діяльності, або ж ситуації спілкування із певним колом осіб, або з однією конкретно особою тощо.

Зміна ставлення може включати стратегії :

- *адаптація* до стресорів – вміння людини дивитися на проблему під іншим кутом, більш широко, виявляти позитивні сторони, ставити досяжні цілі для самого себе, обґрунтовувати стандарти, за якими людина проживає життя тощо.

- *прийняття* стресорів – відбувається у тому випадку, коли людина не може змінити ситуацію і не може контролювати деякі аспекти життя, наприклад, поведінку оточуючих людей. В даному випадку головною рекомендацією стає сфокусування уваги на тих аспектах, які, навпаки, піддаються контролю та впливу особистості.

3. Використання технік релаксації. Це здатність переключатися, хоча б на п'ять хвилин (в умовах тиші, комфорту, зосередженості, контролю дихання, пасивності тощо). Тут варто використовувати уяву та інші можливості, наприклад споглядання природи, красивих ландшафтів або приємних фото, квітів, прослуховування музики, або ж навпаки повна відсутність звуків навколо, повна тиша. Досить часто в таких випадках рекомендують звертатися до технік масажу, ароматерапії тощо.

4. Використання фізичних вправ. Досить багато дослідників визначають фізичне навантаження одним із найдієвіших способів розвитку стресостійкості та негайного подолання стресу. Фізичні вправи покращують спроможність організму використовувати кисень та кровообіг, зумовлює виробітку ендорфіну, сприяє покращенню дихальної системи тощо[11-12].

Таким чином, дотримуючись досить простих рекомендацій, особистість ланда доволі швидко подолати стрес та розвинути у собі таку якість як стресостійкість, що допомагатиме їй більш продуктивно функціонувати у подальшому житті. Зазначена програма, у свою чергу націлена на розвиток структурних компонентів стресостійкості, таких як позитивне відношення до себе і світу, низький рівень тривожності та висока значущість себе. Тож ми можемо зазначити, що робота над розвитком стресостійкості у сучасної молоді можлива лише у разі комплексного використання профілактично-розвивальних вправ, розвитком позитивного ставлення до ситуацій та навичок перетворення стресорів до більш низької інтенсивності дії, а також вдалого поєднання правильного фізичного навантаження та релаксації.

### **3.2. Аналіз результатів формувального експерименту**

На етапі формувального експерименту, нами було проаналізовано отримані результати досліджуваних чоловіків та жінок за методикою «Копінг – поведінки в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової). Результати дослідження були зображені нами на Рис. 2.3.

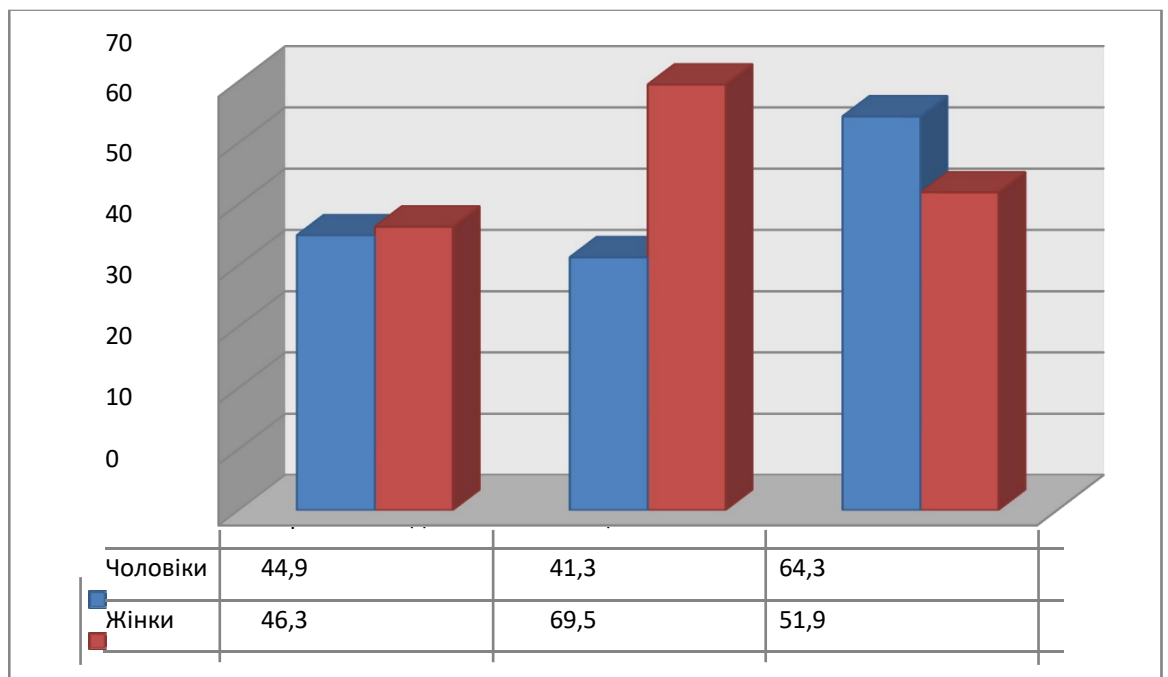


**Рис. 2.3. Кількісні характеристики особливостей копінг – поведінки у стресових ситуаціях у чоловіків та жінок**

За результатами дослідження, що зображені на рисунку, ми можемо зробити наступні висновки щодо провідних копінг-стратегій поведінки у стресових ситуаціях у чоловіків та жінок.

*Копінг-стратегія, спрямована на вирішення задачі, передбачає* зосередження зусиль досліджуваного на пошук шляхів вирішення ситуації. За результатами дослідження за даним копінгом, і у чоловіків і у жінок виявлено середній рівень вираженості. Можемо говорити про те, що і чоловікам і жінкам у стресових ситуаціях доволі важко зосереджуватись на подоланні стресової ситуації, пошуку рішення щодо виходу із неї. Більшу частку енергії вони витрачають на подолання напруження, зосередження на власних переживаннях. *Копінг- стратегія, націлена на емоції, говорить про надвелику* емоційність під час дії стресових ситуацій. За результатами дослідження, за даними показниками у чоловіків виявлено середній рівень розвиненості даної копінг-стратегії. Емоційність чоловіків зростає у разі зростання напруги. Для жінок

показники даної копінг-стратегії є набагато вищими, тож можна говорити про високий рівень емоційності жінок у стресових ситуаціях.

*Копінг-стратегія уникнення* говорить про те, що досліджуваний схильний «обходити стороною» ті ситуації, що є стресогенними. За даними показниками ми бачимо, що для чоловіків характерний високий рівень розвитку даної копінг-стратегії, тож вони більшою мірою схильні уникати стресових ситуацій, оскільки розуміють, що надвелика напруга провокує в них зниження рівня стресостійкості, вибиває із колії. Для жінок характерні середні показники за даною копінг-стратегією, тож у більшості випадків їм майже не вдається уникнути таких ситуацій, вони приймають її на себе.

За результатами порівняльного аналізу отриманих за методикою Т.Л. Крюкової показників, із використанням методу математичної статистики U-критерію Манна-Уїтні, ми можемо визначити наступні показники різниці між чоловіками та жінками. Результати порівняльного аналізу занесені нами до Таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

### **Порівняльний аналіз показників копінг – стратегій поведінки у стресових ситуаціях за методикою Т.А. Крюкової**

| Показник                                 | U емп. | Рівень значимості (p) |
|------------------------------------------|--------|-----------------------|
| Копінг – стратегія<br>«вирішення задачі» | 26     | не значимий           |
| Копінг – стратегія<br>«емоції»           | 11,5   | $p \leq 0.05$         |
| Копінг – стратегія<br>«уникання»         | 8      | $p \leq 0.05$         |

За результатами дослідження виявлено два статистично значущі показники відмінності між результатами чоловіків та жінок у використанні тих чи інших копінг – стратегій.

Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «емоцій» як копінг –

стратегії. Визначено, показники за даною копінг-стратегією у досліджуваних жінок є вищими за показники чоловіків. Вони є більш емоційними під дією стресових ситуацій.

Виявлено статистично значущі розбіжності у показниках «уникання» як копінг-стратегії. Виявлено, що показники чоловіків у даному випадку є вищими, тож вони більші ладні і схильні уникати стресових ситуацій, ніж досліджувані жінки.

### **Висновки до розділу 3**

На основі обробки теоретичного матеріалу, можна зробити висновок про те, що будь-яка криза - це емоційний дискомфорт. Причина проста: людина не одержує того, що йому потрібно. А потрібна йому одна річ - реалізована самототожність, тобто розуміння того, хто ти, прийняття себе таким і реалізація цього. Розвиток самототожності йде по чотирьох векторах: статеві ідентичність; професійна ідентичність; ідеологічна ідентичність (де і з ким я живу, географія, історія, етнічна приналежність); любовно-сімейна ідентичність.

Спочатку людина виробляє свою ідентичність по цих напрямках, потім апробує її. І переживання внутрішнього неблагополуччя тим гостріше, ніж більша кількість векторів цієї ідентичності порушено. Досить двох векторів, щоб людині стало зовсім погано.

Якщо рольовий конфлікт є важливою складовою життєвої кризи, то істотним чинником психологічної допомоги людині, що переживає кризу, можуть стати методи, спрямовані на відбудову, корекцію чи відтворення її психологічних ролей. Методи рольової психотерапії (серед яких найвідомішою є психодрама) спрямовані на допомогу людині в розв'язанні численних життєвих проблем.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності - переживання, яке є особливою формою реалізації життя. Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерела смислу, тобто створити його. Саме ця загальна ідея "виробництва" смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу свідомості.

І в основі характеристики внутрішньої діяльності людини з подолання критичної ситуації лежать ознаки рівня інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу, згідно яких виникає чотири типи переживання. Людина приймає реальність, підкоряє свої потреби та інтереси новому смислу життя.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. У дослідженні *окреслено* теоретичне узагальнення й практичне вирішення наукової проблеми подолання життєвих криз, що виявляється у визначенні сутності поняття життєвих криз, аналізі підходів до їх розуміння, виявленні та описі особливостей переживання та стратегій подолання, основних закономірностей, особистісних особливостей подолання життєвих криз в юнацькому віці.
2. *Проаналізовано*, що не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. В психологічних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо. Загалом, в психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю.
3. *Виявлено* стратегії подолання кризових станів, а саме, що продуктивним підходом до розуміння психологічного сенсу стратегій подолання є диференційоване уявлення про спрямованість поведінки людини в ситуації життєвої кризи: на розв'язання проблеми, на переоцінку ситуації, на себе, на інших людей. Такий підхід дозволив систематизувати різноманітні способи подолання та на їх основі за допомогою якісного аналізу розробити класифікацію стратегій подолання, до якої увійшли: *перетворювальна стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей.*
4. *Наголошено*, що на індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання життєвої кризи впливає багато факторів, зокрема, вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя, проте їхнє застосування досить сильно залежить від проблем, з якими зіштовхується людина. Існують і гендерні відмінності у виборі базових стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей.

В юнацькому віці *збільшується* кількість *активних* перетворюючих стратегій, спрямованих як на зміну зовнішніх обставин, так і на внутрішні зміни, пов'язані з когнітивними та ціннісними перетвореннями ситуації. Достовірно *знижується*

кількість *пасивних* стратегій, при стабільній вираженості у всіх вікових групах стратегії уникання. Певний вплив на вибір стратегій подолання мають і такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія – інтроверсія та нейротизм – емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії *«перетворювальна»*, *«смысло- і цілеутворення»* та *«самовдосконалення»*, характеризуються інтернальним локус-контролем та високим рівнем емоційної стабільності. Для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей притаманною є екстраверсія, крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локус-контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію *«ігнорування»*, демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму.

5. *Зазначено*, що психологічними особливостями прояву кризових станів у студентів є сильна фрустрація, інтенсивне хвилювання через незадоволення потреби; загострення рольових конфліктів «студент — викладач», «студент — студент»; ціннісно-смыслова невизначеність, неструктурованість особистості (наприклад, дехто вперше дізнається про можливість самоуправління, саморегуляції та самовиховання); інфантильність (студент поводить себе як безвідповідальна людина або вдається до пияцтва, сексуальної розпусти, вживання наркотиків тощо).

6. *Засвідчено* результати констатувального експерименту, які доводять, що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам копінг-стратегій, як копінг на вирішення задач та копінг орієнтований на емоції. Також було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це, в свою чергу, може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому шляху особистості студента, але разом з тим особистість прагне позбутися цього почуття, «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це може бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад, втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали «Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому. У решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи, що свідчить про те, що особистість є задоволена життям, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і

не передбачено за результатами шкали в майбутньому.

7. *Впроваджено* розроблену та апробовану програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз в юнацькому віці (на прикладі студентів) Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив доцільність її використання.

Отримані результати повторної діагностики дають можливість зробити висновок, що активне навчання дало можливість переважній більшості представників експериментальної групи відмовитися від стратегії подолання життєвих криз, яка пов'язана з униканням, ігноруванням проблем та життєвих криз, очікуванням, коли проблема або криза самі якимось чином зникнуть. Ці молоді люди ознайомилися й усвідомили інші, більш активні та конструктивні, прийоми вирішення проблем і опанування життєвих криз, а також внесли їх до свого арсеналу як таких, що можуть бути використані за потребою в майбутньому. Існують і гендерні відмінності у виборі базових стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло-та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев Т. Явища мобінгу й булінгу у взаєминах особистості та колективу. Т. Алексеев. Управління освітою. 2019. № 4. С. 46–53.
2. Андреев В.Л., Левченко К.Б., Лунченко Н.В., Матвійчук М.М. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». К. 2018. 143 с.
3. Балл Г. О. Гуманістичні задачі педагогічної діяльності / Г. О. Балл // Педагогіка і психологія. – 1994. – Вип. 2. – С. 3–12.
4. Балл Г. О. Сучасний гуманізм і освіта: Соціально-філософські та психологопедагогічні аспекти / Г. О. Балл – Рівне: “Ліста-М”. – 2003. – 128 с.
5. Березовська Л. Кар’єрні орієнтації сучасних студентів. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 1. С. 105–113.
6. Белякова Ю. А. Аналіз поглядів і становлення теорії Я – концепції особистості / Ю. А. Белякова // Пробл. загальн. та пед. Психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К, 2005. – Т XII, вип. 3. – С. 35–43.
7. Бичко О. В. Психологічні особливості етнічної ідентичності студентської молоді Східного та Південного регіонів України: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. В. Бичко. – К., 2004. – 232 с.
8. Біловодська О.А., Пузікова М.В. Аналіз і оцінка персонального брендингу в умовах підвищення професійного успіху особистості. *Маркетинг і менеджмент інновацій*. 2011. № 4. Т. I. С. 68, 71. URL: [http://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2011\\_4\\_1\\_67\\_74.pdf](http://mmi.fem.sumdu.edu.ua/sites/default/files/mmi2011_4_1_67_74.pdf) (дата звернення: 13.08.2019).
9. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч.метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. — Київ : Унів. видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. — 208 с.
10. Боришевський М. Й. Залежність розвитку альтруїзму особистості від спрямованості її самосвідомості / М. Й. Боришевський // Розвиток ідей Г.С.Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2000. – Вип. 20, № 1. – С. 61–68.

- 11.Борщевська А.В. Булінг у школах як чинник психічного нездоров'я. Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Вип. 6. 2014. С. 48-52.
- 12.Буковська О. О. Психологічні особливості усвідомлення життєвого досвіду підлітками з неблагополучних родин / автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец 19.00.07 “педагогічна та вікова психологія” / О. О. Буковська. – К., 2010. – 20 с.
- 13.Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. д-ра психол. наук : спец 19.00.07 “педагогічна та вікова психологія” / І. С. Булах. – К., 2004. – 42 с.
- 14.Варбан // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний посібник / за ред. І. Г. Єрмакова. – К. : Контекст, 2000. – С. 114–121.
- 15.Варбан Є. О. Деякі особливості надання психологічної допомоги юнакам та дівчатам у критичних життєвих ситуаціях / Є. О. Варбан // Молодь на зламі тисячоліть: нове тисячоліття – нові проблеми? : зб. наукових статей міжнар. наук.-практ. конф., 16 травня 2000 р., Київ / Академія праці і соціальних відносин. – К. : АПСВ, 2000. – С. 94-98.
- 16.Варбан Є. О. Життєва криза : особливості подолання і шляхи дослідження / Є. О. Варбан // Проблема особистості в сучасній науці : результати та перспективи досліджень : зб. доповідей наук. конф., 23-25 березня 1998 р., Київ / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка ; упоряд. Д. К. Корольов. – К., 1999. – С. 18–22.
- 17.Варбан Є. О. Кризові ситуації в юнацькому віці / Є. О. Варбан // Гімназія на зламі століть : [практико-зорієнтований посіб.] / за ред. І. Г. Єрмакова. – К. : Літопис-ХХ, 1999. – С. 337–343.
- 18.Варбан Є. О. Огляд методів діагностики критичних життєвих ситуацій та стратегій їх подолання / Є. О. Варбан // Психологія : зб. наук. пр. / НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 1999. – Вип. 3 (6). – С. 116-123.
- 19.Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – №17 (41), ч. 2. – С. 177–182.
- 20.Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Методологія та технології

- практичної психології в системі вищої освіти : тези доповідей міжнар. наук.-практ. конф., 17-18 травня 2007 р., Київ. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2007. – С. 49- 50.
21. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука успішного подолання життєвих криз / Є. О. Варбан // Соціальна робота в Україні : теорія і практика / Держ. центр соц. служб для молоді ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – № 1 (13). – С. 147– 156.
22. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука успішного подолання життєвих криз / Є. О. Варбан // Теоретичні та практичні підходи до впровадження нового покоління освітньо-професійних програм і навчальних планів підготовки фахівців: шляхи розвитку : зб. матер. наук.-практ. конф., 6-8 лютого 2007р., Київ / КНЕУ імені Вадима Гетьмана. – К. : КНЕУ, 2007. – Т. 1. – С. 139-141.
23. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 8. – С. 7–9; – № 9. – С. 12–14.
24. Варбан Є. О. Стратегії і тактики подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Життєві кризи особистості : наук.-метод. зб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання ; ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. – К., 1998. – Ч. 2 : Діти і молодь у кризовому суспільстві : технології допомоги і підтримки. – С. 54–77.
25. Варбан Є. О. Типологія критичних життєвих ситуацій та психологічні особливості реагування на них / Є. О. Варбан // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – К., № 2, 1999. – С. 176–183.
26. Ведерніков Ю. А. Теорія держави і права. Дніпропетровськ, 2015. 468 с.
27. Вейнінгер О. Стать і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. С. 3-13. 480 с.
28. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / [уклад. і гол. ред. В.Т. Бусел] – К. : Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. — 1728 с.
29. Виногородський А. М. Розвиток особистісної рефлексії підлітків (на матеріалі сприйняття музики) : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 “педагогічна та вихова психологія” / – К., 1999. – 169 с.

30. Вікова та педагогічна психологія, навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін]. – К. : Просвіта, 2006. – 416 с.
31. Власенко Л. В. Соціально-психологічна компетентність як провідний чинник становлення професіонала у ВНЗ / Л. В. Власенко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К. : “Гнозис”, 2004. –Т. VI. – Випуск 2. – С. 48–52.
32. Воронцова, Т.В., Пономаренко, В.С. Вчимося жити разом. Посібник для вчителя з розвитку соціальних навичок у курсі «Основи здоров'я» (початкова школа): К. : Видавництво «Алатон», 2016 с. 26-33.
33. Гапон Н.П. , Грабовська С.Л., Гупаловська В.А. Фемінність, маскулінність як метафори психотерапевтичних дискурсів. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2015. с. 122-142.
34. Гупаловська В. Гендерні особливості кар'єрних орієнтацій молоді / В. Гупаловська, О. Каляманська, О. Щербатюк. Вісник Львівського університету: сер.: Філософські науки. 2008. Вип. 11. С. 229-246.
35. Гупаловська В. Психологічні особливості кар'єрних орієнтацій сільського та міського юнацтва. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. Кам'янець- Подільський : Аксіома, 2008. Вип. 1. С. 28–42.
36. Данько, Г.А. Як боротися з мобінгом і булінгом. Охорона праці. 2016. № 4. С. 18-20.
37. Довгань О. Специфіка кризи особистості у юнацькому віці / О. Довгань // Психологія і суспільство. – 2004. – №2. – С. 144–150.
38. Доній В.М. Життєві кризи особистості. - К.,1998. 3. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. - СПб.: Ювента, 1999.
39. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. 2019. С. 120-129.
40. Етимологічний словник української мови : т. 2 / [уклад. Н.С. Родзевич та ін.] — К. : Наукова думка, 1985. — 572 с.

- 41.Задорожня Л.Ю. «Геть насильство над дітьми»: тренінгове заняття. Соціальний педагог. 2019. № 2. С. 24-32.
- 42.Запобігання та протидія насильству. Методичні рекомендації. Київ. 2018. 128 с.
- 43.Зливков В. Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології / В. Л. Зливков // Соціальна психологія. – 2006. – № 5 (19). – С. 128–137.
- 44.Зливков В. Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації / В. Л. Зливков. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. – 144 с.
- 45.Зубенко А. С. Взаємодія особистісної та соціальної ідентичності (соціальнофілософський аналіз): дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / Зубенко Алла Сергіївна. – Х., 2005.
- 46.Кампі О. Ю. Деякі особливості формування уявлень про ідентичність особистості / О.Ю. Кампі // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2007. – Т. IX, ч. 6. – 180 с.
- 47.Карамушка Т. Соціально-психологічні чинники формування готовності аспірантів до здійснення професійної кар'єри: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец.
- 48.Клочек Л. В. Усамітнення як прояв процесів ідентифікації і відособлення у підлітків та юнаків / Л.В.Клочек // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2004. – Т. V, ч. 3. – 181 с.
- 49.Кодекс України про адміністративні правопорушення (статті 1–21224). (Відомості Верховної Ради Української РСР (ВВР) 1984, додаток до № 51, ст.1122). № 80731-Х від 14.10.2023.
- 50.Колісник О. В. Духовний потік психіки / О. В. Колісник // Соціальна психологія. – 2006. – № 2 (16). – С. 16–30.
- 51.Колісник О. В. Концепція творення ідентичності Чарльза Тейлора в контексті діалогу сучасності / О. В. Колісник // Збірник наукових праць Гілея: науковий вісник – 2011. – № 48 – С. 16–30. 80.
- 52.Кормило О.Ю. Явище боулінгу в освітньому просторі. *Проблеми гуманітарних наук*. 2015. № 35. С. 174–187.

- 53.Короткий тлумачний словник української мови: Близько 7000 слів / За ред. Д.Г. Гринчишина; [Наук. ред. О. Д. Пономарів]. – К.: Вид. центр «Просвіта», 2004. – 605с.
- 54.Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с
- 55.Міщенко Н.Л. Ми та конфлікт: Формування навичок безконфліктного спілкування. *Соціальний педагог*. 2019. № 5 С. 10-12.
- 56.Молчанова А.Д. Зупинити жорстокість: Соціально-етичні проблеми відносин підлітків: психологічний супровід. *Профтехосвіта*. 2019. № 3. С. 2-6.
- 57.Нова українська школа: poradник для вчителя Під заг. ред. Бібік Н.М. К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди». 2017. 206 с.
- 58.Новівок С.О. Особливості цькувань у дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу. Київ : Магнолія, 2017. 186 с.
- 59.Новікова Л.К. Булінг. Причини та наслідки: профілактика насильства в шкільному середовищі. *Соціальний педагог*. 2019. № 5 (149). С. 32-33.
- 60.Поляруш С.І. Поняття та проблема правового захисту від шкільного булінгу. Харків : Світ книг, 2017. С. 211–213.
- 61.Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 134 с.
- 62.Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід Методичний посібник. Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. К.: ТОВ «Агентство «Україна». 2019. 132 с.
- 63.Психологія життєвої кризи / За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав Укрїни, 1998. – 348 с.
- 64.Психологія. За ред. В.Н.Дружніна. - 2-ге вид. СПб., 2009. 656 с.
- 65.С. 274–286.
- 66.Сидорук, І. Булінг як актуальна соціально-педагогічна проблема. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки. 2015. С. 34-41.
- 67.Скидан С.М. Стратегії під час вирішування конфліктів: формування безконфліктного середовища. *Соціальний педагог*. 2019. № 5. С. 34-36.

68. Стоп шкільний терор. Особливості цькування у дитячому віці. Профілактика та протистояння боулінгу. Результати дослідження Українського інституту дослідження екстримізму. Київ. 2017. 84 с.
69. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування. Частина 1. – К. : Главник, 2007. – 143 с.
70. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах довготривалої травматизації [Електронний ресурс] / Т. М. Титаренко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України. – К., 2016. – С. 42–51. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
71. Тлумачний словник української мови: Близько 14 000 слів і словосполучень / [Уклад. Ковальова Т.В., Коврига Л.П.]. – Х.: Синтекс, 2002. – 671 с.
72. Тлумачний словник української мови: Понад 12 500 ст. (близько 40 000 сл.) / За ред. В.С. Калашника; [Уклад.: Боярова Л. Г. та ін.]. – 2-е вид., перероб. й допов. – Х.: Прапор, 2006. – 991с.
73. Тлумачний словник чужомовних слів в українській мові: Правопис. Граматика: 10 000 слів: Політика. Економіка. фінанси. Право. Історія. Наука. культура: [Для студентів вищ. та серед. навч. закладів] / [Уклад. Сліпушко О.М]. – К.: Криниця, 2000. – 511 с. – (Сучасні словники України)
74. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
75. Хазратова Н. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку// Особистісні кризи студентського віку:Зб. Наук.статей/За ред. Т.М.Титаренкою – Луцьк, 2001.
76. Червінська Л. П. Мобінг персоналу як соціальне явище організації. Соціально-трудові відносини: теорія та практика : зб. наук. пр. М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. Вадима Гетьмана», Ін-т соц.труд. відносин ; [редкол.: А. М. Колот (голова) та ін.]. Київ : КНЕУ, 2018. № 1. С. 128–134.
77. Шакуров, Р. Х. Бар'єр як категорія та її роль діяльності / Р.Х. Шакуров// Питання психології. 2001. - №1. С. 3-18
78. Юрчик, О.М. Психологічна профілактика шкільного насильства в початкових класах: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Острог, 2016. 20 с.

## ДОДАТОК А

### Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях.

Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв.

Текст анкети подається нижче.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

#### Реєстраційний лист до анкети "Прогноз"

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |
| 81 | 82 | 83 | 84 |    |    |    |    |    |    |

#### Ключі для обробки даних методики "Прогноз"

| Найменування шкали | Зміст відповідей | Порядкові номери запитань відповідно до шкали         |
|--------------------|------------------|-------------------------------------------------------|
| Шкала відвертості  | Ні(-)            | 1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43 |

|                                           |         |                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шкала нервово-психічної неврівноваженості | Так (+) | 3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84 |
|                                           | Ні(-)   | 2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 33, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68                                                                                                                           |

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей).

Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

#### Текст анкети "Прогноз"

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "—" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.

Характеристика рівнів й визначення груп нервово-психічної нестійкості за результатами методики "Прогноз"

| Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості | Оцінка результатів за 10-бальною шкалою | Група НПН | Характеристика рівня НПС групи       | Прогноз          |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|--------------------------------------|------------------|
| 5 6                                                                 | 10 9                                    | I         | Висока НПС, зриви майже не вірогідні | Дуже сприятливий |
| 7-8<br>9-10<br>11-13                                                | 8<br><br>7 6                            | II        | Хороша НПС, зриви маловірогідні      | Сприятливий      |

|                         |              |     |                                                                                                                                               |                 |
|-------------------------|--------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 14-17<br>18-22<br>23-28 | 5<br><br>4 3 | III | Задовільна НПС.<br>Зриви можливі,<br>особливо в<br>екстремальних<br>ситуаціях                                                                 | Малосприятливий |
| 29-32<br>33             | 2 1          | IV  | Незадовільна НПС.<br>Висока вірогідність<br>нервово-психічних<br>зривів. Необхідне<br>додаткове<br>обстеження<br>психіатра,<br>невропатолога. | Несприятливий   |

5. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.

5. В мене часто болить голова.

6. Інколи я говорю неправду.

7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.

8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.

9. Буває, що я серджусь.

10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.

11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.

12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.

13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.

14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.

15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.

16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.

17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.

19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.

20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.

21. Запори в мене бувають рідко.

22. У грі я переважно хочу виграти.

23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.

24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).

25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.

26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.

27. З моїм розумом щось негаразд.

28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.

29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять <sup>99</sup>руки.

30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.

31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зняксовіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.

74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

## Додаток 2

Психодіагностичні процедури проведені з використанням пакета методик (див. Табл. 2.1), підібраних відповідно до предмета дослідження та поставлених завдань.

Таблиця 2. 1

| Методики дослідження |                                                                 |                                         |                                              |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|
| №                    | Назва методики                                                  | Автор                                   | Спрямована на                                |
| 1.                   | Тест<br>«Визначення<br>рівня<br>стресостійкості<br>особистості» | І. А. Усатов<br>(авторська<br>методика) | Виявлення рівня стресостійкості особистості. |

|    |                                                                           |                                           |                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 2. | Методика<br>«Визначення<br>стресостійкості<br>та соціальної<br>адаптації» | Т. Холмса та<br>Р. Раге                   | Виявлення ступеня опірності стресу.                                |
| 3. | Методика<br>«Копінг-<br>поведінки в<br>стресових                          | Т. Л. Крюкова<br>(адаптований<br>варіант) | Визначення домінуючих копінг-<br>стресових поведінкових стратегій. |

|    |                                                              |                                                    |                                                                                                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | ситуаціях»                                                   |                                                    |                                                                                                                                               |
| 4. | Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»      | А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін                   | Діагностику адаптивності досліджуваного за такими параметрами: нервово – психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність. |
| 5. | Експрес-діагностика рівня самооцінки                         | Н. П. Фетіскін;<br>В. В. Козлов;<br>Г. М. Мануйлов | Визначення рівня самооцінки.                                                                                                                  |
| 6. | Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності | В. В. Бойко                                        | Виявлення схильності до невмотивованої тривожності.                                                                                           |
| 7. | Методика «Когнітивна орієнтація»                             | Дж. Роттер                                         | Виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтернали) стимули.                                               |

Для визначення рівня стресостійкості була застосована авторська методика І. А. Усатов, яка є валідною та надійною, може використовуватися як професіональний діагностичний інструмент на рівні з іншими методиками.

Методика складається з 38 запитань на які досліджуваний відповідає позначкою у відповідній графі – часто / сильно; рідко / іноді; ні / ніколи. Перед обрахуванням результатів, підраховується кількість набраних балів по шкалі брехні. «Шкала брехні» – відповідь «ні / ніколи» на питання: 11, 15, 20, 26, 29. Кожен збіг зі шкалою брехні оцінюється в 1 бал. Якщо за шкалою брехні набрано більше 3 балів – результати методики є не достовірними. Це свідчить про феномен соціальної бажаності, що проявляється в прагненні давати відповіді, які були б більш бажаними з точки зору норм, правил та цінностей

суспільства. Потрібно провести повторне тестування, через деякий час. Подальше обрахування здійснюється відповідно до ключа, підраховується загальна кількість балів, набраних у тесті.

Інтерпретація результатів проводиться відповідно до набраних балів.

Якщо досліджуваний набрав 0 – 11 балів, то він має високий рівень стресостійкості. Він чітко визначає цілі та шляхи їх досягнення, вміє та прагне раціонально розподіляти час, може довгий час працювати з великим напруженням сил.

Несподіванки не вибивають його з колії. Коло його інтересів досить широке.

Якщо досліджуваний набрав 12 – 23 бали – то має рівень стресостійкості вище середнього. Він впевнений в собі, сильні потрясіння сприймає як урок в житті, включає механізми самооцінки та значущості, вміє проявляти свої сильні сторони та швидко відновлювати свій психічний стан.

Якщо досліджуваний набрав 24 – 44 бали він має середній рівень стресостійкості.

Його рівень стресостійкості відповідає мірі напруженого життя активної людини.

Ситуації мають неабиякий вплив на його життя, досліджуваний не чинить сильного опору ним. Стресостійкість знижується із збільшенням стресових ситуацій у його житті.

Якщо досліджуваний набрав 45 – 56 балів, то має рівень стресостійкості нижче середнього. У нього проявляються ланцюгові реакції фізичних та розумово – психічних порушень, він змушений витрачати велику частину своїх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу.

Якщо досліджуваний набрав більше 57 балів, то він має низький рівень стресостійкості. Він дуже вразливий до стресу, навантажень, тому змушений витрачати свої ресурси на боротьбу зі стресом. Для нього характерне прагнення до конкуренції, досягнення мети, зазвичай така людина не задоволена собою, обставинами. Часто проявляє агресивність, нетерплячість, відстороненість [84].

Для виявлення ступеня опірності стресу була використана наступна методика *«Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса*

та P. Page. Автори помітили деяку закономірність у виникненні захворювань, яким до цього передували стресові події у житті. На підставі своїх досліджень вони розробили методику, де кожній стресовій події надавався певний бал залежно від її важливості та складності.

Методика складається з 43 подій з різною кількістю балів, досліджуваному потрібно проглянути список та підкреслити ті життєві події, які з ним трапилися протягом останнього року. Інтерпретація результатів тесту, проходить наступним чином – підраховується загальна сума балів, яка визначає ступінь опірності стресу досліджуваним.

Ступінь опірності стресу:

150 – 199 балів – високий;

200 – 299 балів – граничний;

300 й більше – низький (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів – вище 300, це свідчить про небезпеку виникнення психосоматичного захворювання, оскільки людина знаходиться на фазі виснаження.

Наступна методика «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях» (адаптований варіант Т. Л. Крюкової). Вона спрямована на виявлення домінуючої копінг-поведінкової стратегії. Опитувальник складається з переліку 48 реакцій на стресогенні події, досліджуваний обводить кружком одну з цифр від 1 до 5, вказуючи як часто він веде себе схожим способом – ніколи; рідко; іноді; найчастіше; дуже часто.

Обрахунок та пояснення результатів:

Для копінга, орієнтованого на розв’язання завдань, підраховуються слідує 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінга, орієнтованого на афективні прояви, підраховуються слідує 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінга, орієнтованого на ухилення, підраховуються слідує 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Переважаючою стратегією копінг-поведінки вважається та за якою досліджуваний набрав найбільшу кількість балів.

Для дослідження адаптивності респондентів, був застосований багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Г. Маклакова та С. В. Чермяніна. Діагностика проводилася за такими параметрами: нервово – психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність.

Методика складається з 165 питань, на які досліджуваному потрібно дати відповідь «Так» або «Ні». Отримані результати підраховуються за співпадінням з ключем по кожній шкалі. Перш за все потрібно порахувати кількість балів в шкалі достовірності, бо якщо досліджуваний набрав більше 10 балів, отримані результати не можна брати до уваги. Далі отримані сирі бали переводяться в стени.

Інтерпретація результатів основних шкал:

1 – 3 стени – нижче середнього:

Нервово – психічна стійкість – низький рівень управління поведінкою, деяка схильність до емоціональних зривів, відсутність адекватної самооцінки та реального бачення дійсності.

Комунікативні здібності – низький рівень розвитку комунікативних навиків, труднощі в побудові контактів з людьми, прояв агресивності, підвищена конфліктність.

Моральна нормативність – нездатність адекватно оцінити своє місце та роль в колективі, порушення загальноприйнятих норм поведінки.

7 – 10 стени – вище середнього:

Нервово-психічна стійкість – високий рівень нервово – психічної стійкості, вміння управляти власною поведінкою, наявність адекватної самооцінки.

Комунікативні здібності – добре розвиненні, людина здатна будувати гарні відносини з колегами, оточуючими, не конфліктна.

Моральна нормативність – людина знає свою роль в колективі, орієнтується на дотримання загальноприйнятих норм поведінки.

Підсумкову оцінку за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (лап) можна отримати шляхом простого підсумовування сирих балів за трьома шкалами: Лап = «Нервово-психічна стійкість» + «Комунікативні здібності» + «Моральна нормативність».

Інтерпретація адаптивних здібностей за шкалою «Лап» методики «Адаптивність»:

5 – 10 – група високої та нормальної адаптації, представники цієї групи здатні адаптуватися до нових умов, легко вливаються в колектив, вміють спритно формувати та змінювати поведінкові стратегії. Їм не властива конфліктність, володіють високою емоційною стійкістю.

3 – 4 – група задовільної адаптації, переважна кількість представників цієї групи проявляють ознаки різноманітних акцентуацій характеру, які за нормальних умов зрівноважені, але схильні прокидатися при зміні діяльності. Їх адаптація обумовлюється оточуючими умовами. Вони мають низький рівень емоційної стійкості. Можуть проявляти агресивність, конфліктність та антисоціальну поведінку. Представники цієї групи потребують індивідуального підходу та колекційної роботи за потребою.

1 – 2 – група низької адаптації, люди, які входять в цю групу в повній мірі виявляють акцентуації з деякими можливими проявами психопатій, психічний стан можна оцінити як пограничний. Мають низький рівень розвитку нервово – психічної стійкості, схильні до конфліктів, асоціальних вчинків. Потребують спостереження психологів та професійних лікарів.

*«Експрес – діагностика рівня самооцінки» Н. П. Фетіскіна, В.В. Козлова, Г. М. Мануйлова.* Методика складається з 15 тверджень на які досліджуваний відповідає наступним чином – «Дуже часто»; «Часто»; «Іноді»; «Рідко»; «Ніколи», відповіді оцінюються – «Дуже часто – 4 бали»; «Часто – 3 бали»; «Іноді – 2 бали»; «Рідко – 1 бал»; «Ніколи – 0 балів». Для підрахунку та інтерпретації даних потрібно – підсумувати загальний бал отриманих результатів за твердженнями.

Рівні самооцінки:

12 й менше балів – завищений рівень, характеризується не раціональним уявленням про себе, свої можливості, людина ідеалізує себе, не звертає увагу на свої невдачі, приписує їх несприятливим обставинам, умовам, не приймає конструктивної критики від оточуючих.

13 – 29 балів – середній рівень, людина реально оцінює свої можливості; Більше 29 балів – занижений рівень, людина не адекватно оцінює реальний потенціал своїх можливостей, це може стати наслідком невпевненості собі, надлишкової самокритичності, спричинити розвиток комплексу меншовартості.

*Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності В. В. Бойко* спрямована на виявлення схильності до невмотивованої тривожності. Методика складається з 11 ситуацій на які досліджуваний дає відповіді – «Так» або «Ні», обрахунок та інтерпретація зводиться до підсумовування позитивних відповідей.

10 – 11 балів – безпідставна тривожність, яка яскраво виражається, й супроводжує людину постійно;

5 – 9 балів – в людини спостерігається деяка схильність до тривожності; Менше 4 балів – схильність до невмотивованої тривожності відсутня.

*Методика «Когнітивна орієнтація» Дж. Роттер* спрямована на виявлення спрямованості особистості на зовнішні (екстернали) або внутрішні (інтерналі) стимули. Методика складається з ряду парних тверджень, досліджуваному потрібно вибрати найбільш підходящий варіант відповіді для нього – «А» або «Б».

Для обрахунку результатів, необхідно використати два трафарети, що відповідають бланку відповідей з вирізаними у відповідних місцях віконцями. Будь який збіг з твердженнями оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сумарна кількість балів за шкалами екстернальності та інтернальності, рівних числу 23, бо решта є фоновими. Про спрямованість досліджуваного, свідчить переважаюча більшість балів по шкалам інтернальності та екстернальності.

