

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МАХАЛ ТАМІЛА РАФІКІВНА

Допускається до захисту:  
завідувач кафедри психології,  
д.екон.н., к.психол.н., професор  
В.А. Оверчук  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ  
КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ У МОЛОДІ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:  
Ж. В. Сидоренко,  
доцент кафедри психології,  
к. психол.н., доцент

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(бали/ за шкалою ЄКТС/ за національною шкалою)

Голова ЕК: \_\_\_\_\_

(підпис)

Вінниця 2022

## АНОТАЦІЯ

**Махал. Т.Р.** Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді. Спеціальність 053 «Психологія», освітня програма «Психологічна реабілітація». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2022.

Кваліфікаційне (магістерське) дослідження присвячено дослідженню психологічних особливостей переживання кризової ситуації у молоді. Зокрема досліджено проблему подолання кризових ситуацій, визначено поняття «кризова ситуація», «життєва криза», ролі особистості в сприйманні життєвої ситуації як життєвої кризи.

Емпіричне дослідження встановило, що такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність мають певний вплив на переживання та подолання кризових ситуацій. Здійснений формувальний експеримент з формування конструктивних шляхів вирішення кризових ситуацій продемонстрував свою ефективність. Отримані результати емпіричного дослідження будуть корисними в діяльності психосоціальної служби школи та ЗВО.

**Ключові слова:** кризова ситуація, життєва ситуація, переживання кризової ситуації, юнацький вік, подолання кризи.

## ANNOTATION

**Mahal. T.R.** Psychological features of experiencing a crisis situation in young people. Specialty 053 "Psychology", educational program "Psychological rehabilitation". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2022.

The qualification (master's) study is devoted to the study of the psychological features of experiencing a crisis situation in young people. In particular, the problem of overcoming crisis situations is investigated, the concepts of "crisis situation", "life crisis", the role of the individual in perceiving a life situation as a life crisis are defined.

Empirical research has established that such personal characteristics as locus of control, extraversion-introversion and neuroticism-emotional stability have a certain influence on experiencing and overcoming crisis situations. The conducted formative experiment on the formation of constructive ways of solving crisis situations demonstrated its effectiveness. The obtained results of the empirical research will be useful in the activities of the psychosocial service of the school and higher education institutions.

**Key words:** crisis situation, life situation, experiencing a crisis situation, youth, overcoming a crisis.





## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ В МОЛОДІ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Кризова ситуація: поняття, концепції та прояви .....	8
1.2. Психологічне подолання кризової ситуації.....	17
1.3. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці.....	31
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>36</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....</b>	<b>38</b>
2.1. Методи та організація дослідження .....	38
2.2. Аналіз гендерно-вікових особливостей переживання та стратегій подолання кризових ситуацій в юнацькому віці.....	43
2.3. Вплив особистісних особливостей на вибір стратегій подолання кризових ситуацій.....	55
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>60</b>
<b>РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>63</b>
3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгу психологічного подолання кризових ситуацій.....	63
3.2. Програма тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці.....	66
3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвиваючої роботи .....	96
<b>Висновки до третього розділу .....</b>	<b>100</b>
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>102</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>104</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>109</b>

## ВСТУП

На життєвому шляху майже кожна особистість стикається з виникненням кризи різного характеру. Проте не кожна особистість може їх подолати самотійно. Професійна допомога психолога може бути доречною в такі складні моменти життя особистості. Для того щоб надати ефективну психологічну допомогу, потрібно застосовувати адекватні психологічні засоби подолання кризи, необхідно знати і її психологічний зміст, і особливості прояву й перебігу.

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.

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.

Зацікавленість та певний інтерес становлять наукові роботи українських психологів за останні роки: В. В. Кириченко, І. Л. Ляковської, А. В. Овсички, Л. О. Шевченко, І. М. Щербакової та ін., в яких глибоко й всебічно розглянуті духовні, професійні, вікові, смислотвірні та інші виміри цього складного явища. Тому, на сьогоднішній день повною мірою описана феноменологія кризових та життєвих ситуацій, позначені етапи її розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви, а також пускові механізми (Р. Ассаджіолі, Ф. Ю. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, В. В. Ільїна, Т. Йоманс, Е. Йоманс, О. В. Кружкова та Я. Н. Нефагіна, І. Л. Ляковська, О. С. Огнєв, А. В. Овсичка, О. В. Ху-хлаєва, І. М. Щербакова, К. J. James and B. E. Gilliland, A. R. Roberts, R.

G. Tedeschi and L. Calhoun, E. Wainrib and E. L. Bloch та ін.).

Крім цього, актуальність обраної проблеми полягає в тому, що особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самотійно 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 тему дослідження *«Психологічні особливості переживання кризової ситуації у молоді»*.

**Об'єкт дослідження:** особливості перебігу кризової ситуації в юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості переживання кризової ситуації у юнацькому віці.

**Мета дослідження:** полягала у вивченні психологічних особливостей переживання кризових ситуацій в осіб юнацького віку, а також розробці та апробації програми тренінгу психологічного подолання життєвих криз у даному віці.

**Гіпотеза дослідження.** В юнацькому віці існують типові стратегії подолання кризових ситуацій. Тому підготувати особистість до «зустрічі» з кризовими ситуаціями можна за допомогою спеціально розробленого тренінгу, який базується на характерних особливостях розвитку самопізнання й самореалізації в юнацькому віці та спрямований на оволодіння прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів, формування необхідних знань,



навичок, умінь щодо переживання та подолання життєвих криз й складних життєвих ситуацій, що можуть виникнути.

### **Задачі дослідження:**

1. На основі аналізу сучасної літератури визначити сутність поняття кризова ситуація;
2. Проаналізувати підходи до розуміння кризової ситуації, розгляд особливостей переживання та стратегій їх подолання.
3. Виявити стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.
4. Дослідити та визначити основні закономірності, гендерно-вікові й особистісні особливості подолання життєвих криз в юнацькому віці.
5. Розробити й апробувати програму тренінгу психологічного подолання кризових ситуацій в юнацькому віці.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:**

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та дослідних даних (виявлення стану досліджуваної проблеми, підходів до аналізу саморегуляції, визначення основних понять дослідження);

б) емпіричні – спостереження, проєктивні методи, бесіда, психологічне діагностування за методиками:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (J. Amirkhan The Coping Strategy Indicators) в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського;
2. Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) М. Дюка та К. Новиські в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.;
3. Опитувальник анкетного типу «Як я переживав життєву кризу»;
4. Особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А);
5. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК).

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів, кореляційний аналіз ( $\chi^2$  Пірсона, кореляційний аналіз за Ч. Спірменом), критерій розбіжностей Манна-Уїтні та t-критерій Стюдента. Для статистичного опрацювання було використано пакет

комп'ютерної програми «SPSS 17.0».

**Наукова новизна дослідження** полягає у теоретико-експериментальному вивченні особливостей переживання та подолання кризових ситуацій в юнацькому віці; у поглибленні психологічних знань щодо загальних закономірностей переживання й подолання кризових ситуацій в юнацькому віці, а також гендерно-вікових та особистісних особливостей, що впливають на стратегії подолання життєвих криз.

**Практична значимість дослідження** полягає в розробці та апробації комплексу методик діагностування особливостей перебігу та стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці, який може використовуватися в роботі практичних психологів соціальних працівників та соціальних педагогів; у розробці та апробації програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на формування та розвиток навичок подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій, який може використовуватися у навчальних програмах шкіл та ЗВО, а також в процесі фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

**Апробація результатів дослідження** здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез: 1. «Можливості психологічної допомоги у подоланні кризових ситуацій; 2. «Психологічні особливості кризи та умови її подолання».

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 52 найменувань та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 109 сторінок, основний зміст викладено на 81 сторінках. Магістерська робота містить 12 рисунків.



## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ В МОЛОДІ

### 1.1. Кризова ситуація: поняття, концепції та прояви

В психологічній науці кризова ситуація розглядається як різновид складної життєвої ситуації або як життєва криза і вивчається у площині подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як «*особистісна криза*», «*психологічна криза*» (А. Г. Амбрумова) [1], «*мотиваційна криза*» (А. А. Файзулаєв) [44], «*психодуховна криза*» (С. Гроф, К. Гроф) [16], «*екзистенціальний вакуум*» (В. Франкл) [42], «*біографічна криза*» (Р. А. Ахмеров) [3], «*криза професійного становлення*» (Е. Ф. Зеєр, Е. Е. Симанюк) [38] та ряд інших.

Як психологічний феномен життєва криза розглядається: 1) як соціально-психологічна ситуація; 2) як особливий стан, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; 3) як процес переживання. На думку одних дослідників – поняття «криза» в житті людини одночасно означає як ненадійну ситуацію, так і потенційну можливість піднятися на більш високий рівень Т. М. Титаренко та ін. [39]; В. Г. Ромек та ін. [35]; В. Франкл [42]). Л.П. Гримак, виходячи з етимології слова, визначає поняття «криза» (від грец. *crisis* – рішення, поворотний пункт, суд) як різкий, крутий злам в течії якогось процесу, що міняє його форму, напрямок, а також точку вибору, котрий перекреслює щось у минулому [15, с. 172]. На думку І. С. Кона, термін «криза» підкреслює момент порушення рівноваги, появу нових потреб і перебудову мотиваційної сфери особистості [21]. 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 [22, с. 172]. В науковій літературі зустрічаються й інші визначення цього терміну, проте всі вони підкреслюють загальне розуміння складності цього явища, його значення в

житті людини.

Результати досліджень різних авторів можна представити у вигляді об'єднаної класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розрізняти їх за кількома критеріями [20; 38; 41]:

- *за віковим (кризи розвитку)*: криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза «середини» життя тощо;
- *за критерієм тривалості*: мікро-криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го року;
- *за критерієм результативності*: конструктивні; деструктивні;
- *за діяльнісним критерієм*: криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі»; криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- *за критерієм детермінованості*: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- *за критерієм складності*: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- *за критерієм передбачуваності*: передбачувані (нормативні); «ситуаційні» (імовірнісні); проміжні.

Вікові кризи (кризи розвитку) – особливі, відносно нетривалі у часі (до одного року) періоди онтогенезу, що характеризуються різкими психологічними змінами. На відміну від криз невротичного чи травматичного характеру вікові кризи відносяться до нормативних процесів, що необхідні для нормального, поступального ходу особистісного розвитку. Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого й пов'язані з системними якісними перетвореннями у сфері її соціальних відносин, діяльності та свідомості. Форма, тривалість та гострота протікання криз може помітно відрізнятися в залежності від індивідуально-типологічних



особливостей дитини, соціальних та мікросоціальних умов, особливостей виховання у сім'ї тощо. Для періодів вікових криз в дитинстві характерні процеси переходу до нового типу взаємовідносин дітей з дорослими, при якому враховуються нові, зрілі можливості дитини, зміна «соціальної ситуації розвитку», зміна діяльності, перебудова всієї структури свідомості дитини (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Д.Б. Ельконін та ін.). Процеси переходу на нову вікову ступінь пов'язані з розв'язанням нерідко досить гострих суперечностей між вже існуючими формами взаємодії з оточуючими людьми, з одного боку, і зі своїми зрілими фізичними та психологічними можливостями та рівнем домагань, з іншого [14, с. 180].

В теорії криз під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, а не сама ситуація. За визначенням Дж. Каплана, «криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» (цит. за [39, с. 97]). Тобто, під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, а не сама ситуація. Криза може виникнути й в умовах, які для стороннього спостерігача виглядають цілком безневинними.

Категорія «психологічної кризи» – одна з основних категорій концепції соціально-психологічної дезадаптації, розробленої А.Г. Амбрумовою [2, с. 107]. Сутністю психологічної кризи є дисбаланс конструктивних і руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Психологічна криза викликається фрустрацією найважливіших потреб індивідуума та його специфічною особистісною реакцією на цю фрустрацію. Така реакція носить ситуативний характер і є модусом поведінки особистості, і визначається позицією, яку займає ця особистість, виходячи з власної (що складається на цей момент) концепції даної ситуації. Виникнення психологічної кризи пов'язано з кількома етапами: 1) фрустрація найважливіших потреб індивідуума; 2) ситуація мікро-конфлікту; 3) психологічна криза; 4) ситуаційна реакція як відповідь на конфліктне ситуаційне навантаження.



Ф. Ю. Василюк визначає поняття «криза» як поворотний пункт життєвого шляху, що виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що вже склався [10, с. 6]. Причиною кризи може бути як конкретна подія чи ситуація в житті особистості, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. В цілому ж життєва криза, в розумінні Ф. Ю. Василюка, – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму. Це знаходить своє відображення в різноманітних емоційних і функціональних станах. Процес розгортання життєвої кризи має наступну послідовність – стрес, фрустрація, конфлікт, криза [42]. «Конкретна ситуація є ситуацією стресу оскільки має місце нереалізована установка на «тут-і-зараз» задоволення; вона є ситуацією фрустрації, оскільки труднощі на шляху досягнення цілі стають нездоланими; ситуацією конфлікту, оскільки свідомість визнає протиріччя між мотивами як такі, що неможливо розв'язати, і, нарешті, ситуацією кризи, оскільки суб'єкт стикається з неможливістю реалізації всього свого життєвого замислу» [40, с. 6].

Ф. Ю. Василюк вирізняє в своїй праці [10] кілька видів кризи, які ми представили у вигляді схеми (див. рис. 1.1):

*Криза першого роду* – може серйозно утруднити й ускладнити реалізацію життєвого замислу, однак ще зберігається можливість відновлення перерваного кризою ходу життя. З цього випробування людина може вийти зберігши в існуючому вигляді свій життєвий замисел й задовольнивши свою само-тотожність.

*Криза другого роду* (власне криза) – робить реалізацію життєвого замислу неможливим. Результат переживання цієї неможливості – модифікація самої особистості, переродження її, прийняття нового замислу життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу «Я» [40].

*«Мікро-криза»* – це відчуття глобальної втрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи [10, с. 96]. Така криза не має

зазвичай явного, локалізованого, буттєвого джерела. По болючості мікро-криза може не поступатися кризі, проте зазвичай є нетривалою, іноді лише кілька хвилин, на відміну від кризи, тривалість якої може вимірюватися навіть місяцями.

«*Мерехтлива криза*» – маятникові рухи «зісковзування» в інший світ . Ф. Ю. Василюк називає дві причини виникнення такого різновиду криз: 1) загальне психосоматичне ослаблення призводить до посилення інфантильних механізмів; 2) стан кризи, викликаний об'єктивно важкими подіями, може змінюватися відчуттям безтурботності або байдужості, тобто виникає тимчасове захисне «зісковзування» до інфантильних станів [38, с. 100].

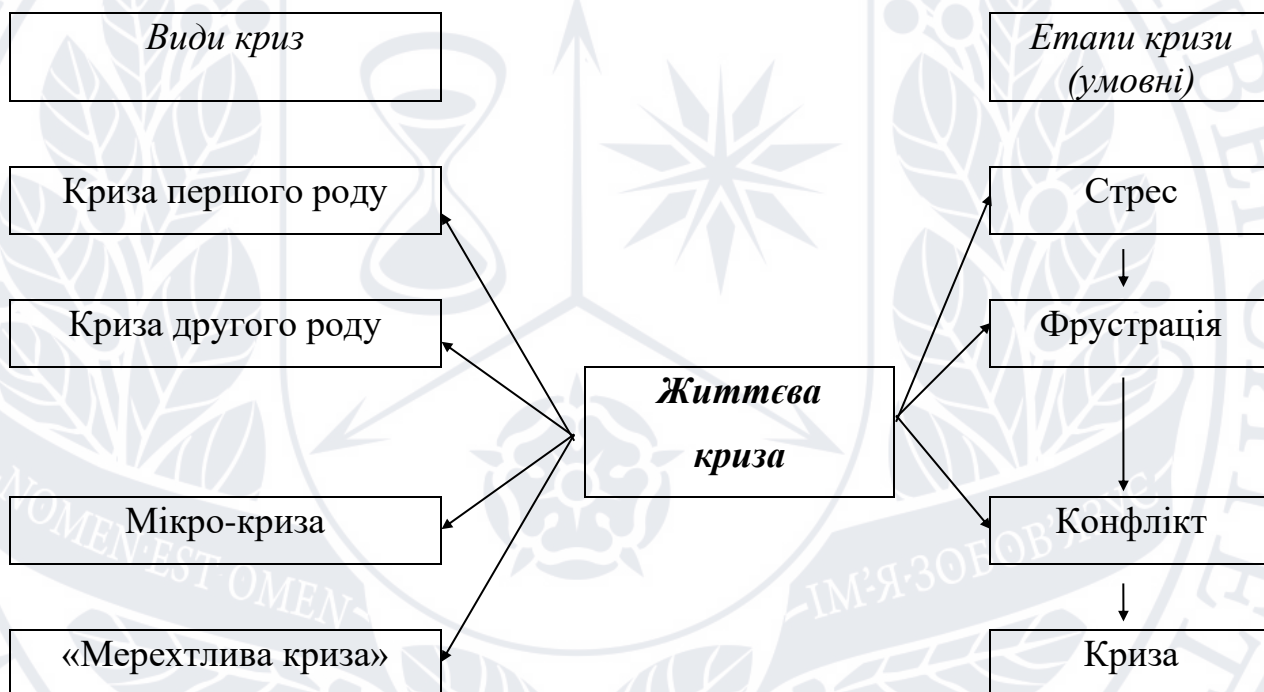


Рис. 1.1. Класифікація життєвих криз за Ф.Ю. Василюком.

В цілому ж життєва криза в розумінні Ф.Ю. Василюка – це складний і багатовимірний стан, який мобілізує творчий потенціал особистості, захоплюючи при цьому різні підструктури організму. Це знаходить своє відображення в різноманітних емоційних і функціональних станах [10].

Р.А. Ахмеров запропонував модель *біографічних криз* особистості [3]. Розглядаючи життєву кризу в контексті життєвого шляху особистості, автор так визначає це поняття – це феномен внутрішнього світу людини, що



проявляється в різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху [3, с. 1]. Автор вважає, що основна причина виникнення життєвої кризи – це неоптимальна життєва програма особистості. Типологія біографічних (життєвих) криз містить 7 типів, які є поєднанням трьох основних видів – кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності [3].

Предметом окремого вивчення стали *духовні кризи* та особливості їх подолання. Духовна криза може розпочатися з будь-яких сильних емоційних переживань (смерть близької людини, розлучення, втрата значущих стосунків тощо), котрі нагадують про тендітність людського життя. С. Гроф і К. Гроф відзначають цілющий потенціал духовних криз, котрі часто є природними стадіями духовного розкриття. Вони визнають подвійну природу духовної кризи, котра призводить до небезпеки і потребує психотерапії, або ж до можливості саморозкриття, котра має своїм результатом емоційне і психосоматичне зцілення, глибокі позитивні зміни особистості і розв'язання багатьох життєвих проблем [16].

Ряд дослідників В. В. Лукін-Григор'єв, Ю. О. Кисельов вирізняють *особистісні кризи* як психологічні стани, котрі є цілісною характеристикою психічної діяльності на певному відрізку часу. На думку цих дослідників особистісна криза демонструє своєрідність психічних процесів в залежності від відображених предметів і явищ, попередніх станів і властивостей особистості. Ю. О. Кисельов вважає, що *особистісна криза* може включати в себе наступні аспекти:

- 1) різку зміну основних структур особистості;
- 2) зміну характеру і змісту взаємодії особистості та соціуму;
- 3) взаємозв'язок актуальних переживань з соціальними, екзистенціальними, духовними складовими кризового стану;
- 4) представлення як потенціалу росту та оновлення, так і деструктивних тенденцій [20].

Т. М. Титаренко *життєву кризу* визначає як тривалий внутрішній



конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними або анормальними [40, с. 91]. *Нормальна криза* – це перехід від одного вікового етапу до іншого. *Анормальна або життєва криза* виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті. Життєва криза може бути різної глибини: поверхнева, середня та глибока. Залежно від типу особистості, від так званого радикалу, енергетичних ресурсів, минулого досвіду, конкретної життєвої ситуації, форми переживань життєвої кризи можуть бути досить різноманітними [41, с. 92].

Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього. Криза торкається найбільш фундаментальних життєво значущих цінностей і потреб людини, стає домінантою внутрішнього життя і супроводжується сильними емоційними переживаннями. Вона порушує звичний хід життя, дезорганізовуючи життєдіяльність, робить необхідним переосмислення людиною свого життя (О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [40]).

Однією з обов'язкових умов життєвої кризи є «*подія, яка її викликає*» – така дезадаптуюча зміна в соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом («*кризова ситуація*»). Психологічна криза є функцією події, що її викликає, й специфічної особистісної схильності, вразливості по відношенню щодо певної події. Таку predisпозицію особистості визначають особливості емоційної реактивності, характеристики самооцінки й самоприйняття, система цінностей, структура соціалізації й інтерперсональних контактів. Слід також враховувати специфіку когнітивної організації, що відповідає за сприйняття ситуації в неадаптивному стилі (О. Р. Арнольд, М. З. Друкарович та ін.

Подія, що викликає життєву кризу, суб'єктивно сприймається як утрата,

провал, неуспіх, причому слід враховувати, що для людини важливими є не утрата чи провал самі по собі, а їхній особистісний смисл: те, що представляє, наприклад, утрату для одного, може здаватися цілком ординарним і природним для іншого. Компонентом психологічної кризи є також уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для розв'язання проблеми. Іноді це дефіцит реальний, об'єктивний (у випадку особливо складної ситуації), в інших випадках – уявний, пов'язаний з особливостями психічної діяльності суб'єкта [13].

Крім того, на думку Г. Перрі [53], характерними особливостями життєвої кризи є: почуття неконтрольованості того, що відбувається; несподіваність того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання (від 2 до 6 тижнів); переживання горя; почуття втрати, небезпеки або приниження.

Найчастіше в розвитку психологічної реакції на життєву кризу розрізняють чотири послідовні фази [48]:

- 1) Первинне наростання напруги, що стимулює звичні способи розв'язання проблем.
- 2) Подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними.
- 3) Ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів. Робляться спроби використати не характерні для особистості способи подолання.
- 4) Якщо все виявляється марним, настає стадія, що характеризується підвищенням тривоги й депресії, відчуттям безпомічності й безнадійності, дезорганізацією поведінки особистості.

Таким чином, криза завжди супроводжується стресом, певним чином містить в собі фрустрацію, оскільки завжди пов'язана з блокуванням частини потреб, і конфлікт, оскільки суттєвий розрив між реальним та бажаним завжди потребує активізації ціннісно-сміслової діяльності [40].



Проте життєва криза може закінчитися на будь-якій зі стадій, якщо небезпека щезне чи знайдеться рішення. Фази кризи по-різному «проходяться» окремими людьми. При цьому використовуються різні способи виходу з кризової ситуації: метод проб і помилок; переоцінка цінностей; захисні реакції та ін. Також зазначається, що різні «типові» життєві кризи (смерть близької людини, тяжке захворювання, відокремлення від сім'ї, батьків, друзів, різкі зміни соціального статусу тощо) характеризуються своїми, лише їм притаманними ознаками.

Крім того, життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості (Ф. Ю. Василюк [10]; Т. М. Титаренко [41]).

1) 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).

2) Зміни на пізнавальному рівні – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя.

3) 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.

4) Порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта.

5) Зміни в самосвідомості й Я-концепції особистості.

Наслідки життєвої кризи можуть бути різними. Може відбутися фіксація неадекватних способів адаптації, що ще більше ускладнює становище індивіда й збільшує ризик виникнення нової кризи і ще більш несприятливих наслідків у майбутньому (навіть до спроб здійснення суїциду, або патологічної дезадаптації індивіда).

Однак результатом кризи може стати й збагачення ресурсів особистості, вироблення, на додачу до вже існуючих звичних способів реагування на



критичні ситуації нових, більш ефективних прийомів. Тобто, життєва криза одночасно містить як загрозу для особистості, так і можливість для її зростання (Е. Л. Носенко [30]).

Таким чином, можна зазначити, що в психологічній науці життєва криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація, котра може виникнути на будь-якому етапі життєвого шляху особистості (в тому числі й в юнацькому віці), і визначається у сукупності подій, переживань, відносин, особливостей поведінки та реабілітації.

Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як життєвої кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

## **1.2. Психологічне подолання кризових ситуацій**

В психологічних дослідженнях останніх років проблемі психологічного подолання складних (критичних) життєвих ситуацій присвячено досить велику кількість робіт [30; 38]. Зазвичай для опису цього феномену використовуються різні терміни – «подолання», «переживання», «психологічне подолання», «здолання», «опанування», «переживання» «копінг».

В літературних джерелах можна вирізнити два взаємопов'язаних аспекти розуміння терміну «переживання» (Ф. Ю. Василюк [10]). Перший – переживання розуміється як прояв афективної активності, тобто має місце вивчення переживання як складової емоційної сфери. Другий – переживання розуміється як особливий вид активності, що допомагає людині долати життєві ситуації, події, де результатом переживання є зміни у внутрішньому світі.

В руслі діяльнісного підходу категорія «переживання» є досить розмитою. Переживання або майже ототожнюються з сенсорними відчуттями

та сприйняттям, тим самим практично дублюючи ці поняття, або ж виявляються синонімом емоцій, тим самим також втрачаючи свою специфіку, або ж наближаються до поняття особистісного смислу і практично зливаються з ним в запропонованій Ф. В. Бассінім категорії «значимих» переживань [17, с. 21].

Переживання як психологічний термін, що описує активне встановлення смислової відповідності між буттям та свідомістю, запропонував Ф. Ю. Василюк. При цьому переживання автором визначається як особлива діяльність, особлива робота по перебудові психологічного світу, спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною ціллю якої є підвищення осмисленості життя та подолання деякого «розриву» життя [10, с. 30]. Під «розривом» життя розуміється критична ситуація, неможливість жити, відсутність сенсу життя. Переживання ж виконує функцію, яка все це відновлює. Діапазон можливих носіїв переживання включає в себе абсолютно всі форми і рівні поведінкових і психічних процесів. Переживання як діяльність реалізується і зовнішніми, і внутрішніми діями. Зовнішні дії здійснюють роботу переживання не прямо, досягненням певних предметних результатів, а через зміну свідомості суб'єкта і його психологічного світу в цілому. Внутрішню логіку переживання як процесу утворення сенсів задають цілісні системи механізмів, котрі Ф. Ю. Василюк визначає як «схематизми». Проте залишається відкритим питання про природу цих механізмів і що вони представляють в змістовному плані.

Ми погоджуємося з Н.В. Чепелева, яка вважає, що категорія переживання могла б зайняти важливе місце в діяльнісному підході, якщо розглядати переживання саме як переживання людиною події – процес розвитку взаємовідносин людини і події, що відбулася. Тобто переживання – це процес відносин між людиною і подією, в якому визначається місце події в житті людини. В переживання події, як системну одиницю, в якості елементів і підсистем входять: подія, з її системними якостями та властивостями; процес когнітивної переробки події (сприйняття, механізми запам'ятовування та



відтворення, інтелектуальна переробка події); емоції; комплекс психофізіологічних процесів і механізмів [43].

Термін «*копінг*» (від англійського «*cope*» – долати) активно почав використовуватися в американській психології на початку 1960-х рр. для вивчення поведінки особистості в стресових ситуаціях. Спочатку феномен, що позначався цим терміном, розумівся дуже широко – і як сформовані людиною засоби психологічного захисту від психотравмуючих подій, і як поведінка, що впливає на ситуацію. В німецькомовній психології в цьому ж сенсі використовуються як синоніми поняття «*Bewältigung*» (подолання) і «*Belastungsverarbeitung*» (переробка навантажень). В російській психології «*coping*» перекладають як «адаптивна поведінка, поведінка спрямована на подолання чи психологічне подолання» [23, с. 20]. Ми ж надалі будемо використовувати в якості робочого термін «психологічне подолання».

В широкому розумінні психологічне подолання включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього чи внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саму задачу, так і внутрішні, що являють собою психологічні характеристики суб'єкта – загострюють зміст психологічного подолання, відрізняючи його від простого пристосування [22-23].

*Психологічне подолання* спрямоване, в першу чергу, на адаптацію людини до вимог ситуації, дозволяючи їй оволодіти нею, послабити чи пом'якшити ці вимоги, постаратися уникнути чи звикнути до них і таким чином погасити стресовий вплив ситуації. С.К. Нартова-Бочавер пропонує наступне визначення – «*Coping* є індивідуальним способом взаємодії з ситуацією у відповідності з її власною логікою, значимістю в житті людини і її психологічними можливостями» [38, с. 21].

На сьогоднішній день в зарубіжній психології виділяють три основні підходи до розуміння поняття «психологічне подолання» [48; 49]:

- 1) як один з способів психологічного захисту;



- 2) як якість особистості;
- 3) як динамічний процес в межах когнітивного підходу.

*Перший підхід*, що визначає психологічне подолання як один зі способів психологічного захисту, представлено в досить великій кількості праць [38; 39; 40] та ін. Більшість цих авторів вважає, що існують значні складності в розмежуванні механізмів захисту та подолання. Найбільш розповсюдженою є точка зору, у відповідності до якої психологічний захист характеризується відмовою індивідуума від розв'язання проблеми і пов'язаних з цим конкретних дій заради збереження комфортного стану. В той же час способи подолання передбачають необхідність проявити конструктивну активність, пройти через ситуацію, пережити подію, не ухиляючись від неприємностей.

Прихильники даного підходу вважають, що психологічний захист це – адаптивний механізм психічної саморегуляції, що знижує емоційну напругу, тривогу, дискомфорт, і зберігає несуперечливість «образу Я» за рахунок придушення чи спотворення частини інформації. Психологічний захист виникає тільки у суб'єктивно складних ситуаціях, котрі викликають почуття невдоволеності, і носить неусвідомлюваний або мало усвідомлюваний характер [39].

На наш погляд, роботу механізмів психологічного захисту слід вважати підготовчим етапом для полегшення подальшого процесу психологічного подолання критичної ситуації. Чим ефективніше індивід буде використовувати інтегративні функції захисту, тим менш тривалим буде дія ситуації, і тим успішніше буде проходити її переживання.

*Другий підхід*, що визначає психологічне подолання в термінах рис особистості, також оцінюється по-різному. Ряд дослідників (Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова, О. А. Єфімова) вважають, що стратегії подолання (здолання) ситуаційно-специфічні і особливості особистості в їхньому виборі відіграють незначну роль.

Однак значний масив досліджень (І. С. Кон; Д. Леонтьєв) свідчить про те, що специфіка осмислення та інтерпретації складних ситуацій, а також

застосування тих чи інших «технік» життя в них виступають індикаторами різних типів особистості.

На те, яким способом подолання надається перевага, впливають такі індивідуально-психологічні особливості: темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю [47, 48]. Використання тих чи інших способів реагування на складні життєві ситуації ставиться в залежність від рівня самоактуалізації особистості людини – чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона справляється з виниклими труднощами.

А. Маслоу визначав поведінку, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій, як «функціональну відповідь» на проблему чи непередбачуваний випадок. При цьому він виділяв такі її особливості:

- 1) вона чітко мотивована і служить певній цілі (задоволенню якоїсь потреби чи зниженню загрози);
- 2) детермінована вимогами оточення і спрямована на розв'язання проблеми (чи, у крайньому випадку, обумовлює необхідність мати з нею справу);
- 3) призначена для того, щоб визвати певну зміну в оточенні чи в самому собі;
- 4) усвідомлюється і легко піддається контролю;
- 5) наперед «не міститься» в особистості і набувається в процесі навчання (цит. за [36, с. 60]).

Як захисні, так і спрямовані на подолання варіанти реагування пов'язані з установками та переживаннями, ставленням до себе і до інших, зі структурою життєвого досвіду, тобто з когнітивними, афективними і поведінковими рівнями ієрархічної структури психіки [13]. До таких особливостей деякі автори відносять: ставлення до світу, переконання, самооцінку, когнітивні стилі, історію життєвих успіхів і невдач та ряд інших [8; 9; 16]. Аналіз вказаної літератури дозволяє виділити за даними критеріями мінімум два основних типи особистості, що були запропоновані ще Дж. Роттером. Центральними особистісними утвореннями даних типів є їхня різна



переконаність у своїй здатності контролювати й змінювати оточуючий світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися зі складними життєвими ситуаціями. Тих, хто вірить у свої сили, в здатність контролювати і долати складні життєві ситуації, в психологічній літературі називають інтерналами. Протилежні їм екстернали, вони переконані в своїй недієздатності й вважають, що негативні події в їхньому житті відбуваються або через злу волю інших, або передбачені долею.

Дослідники проблеми подолання критичних життєвих ситуацій також виказують думки про те, що не слід заперечувати існування більш або менш стійких механізмів психологічного подолання. Оскільки зазвичай в подоланні приймає участь не один якийсь механізм, а створюється ціла система таких механізмів. При цьому, їх слід розуміти як особливі *«функціональні органи»*, тобто певні організації, що складаються для реалізації цілей конкретного процесу подолання [40]. Подібний *«функціональний орган»*, чи механізм переживання, раз склавшись, може стати одним зі звичних способів розв'язання життєвих проблем і використовується суб'єктом навіть за відсутності ситуації неможливості.

Вияв типів особистостей, що віддають перевагу при певних обставинах конкретним способам поведінки й діяльності, ще не означає, що саме людина визначає свою поведінку в тій чи іншій ситуації. Слід враховувати той факт, що властивості особистості та особливості ситуації взаємно переломлюються. Цим можливо пояснити те різноманіття варіантів поведінки в різних критичних ситуаціях, що фіксуються дослідниками, котрі займаються даною проблемою.

*Третій підхід*, в якому психологічне подолання розглядається як динамічний процес, специфіка якого визначається як ситуацією, так і стадією розвитку конфлікту, також має досить велику кількість прихильників [10; 29; 46]). До останнього часу проблема ситуативних детермінант найбільш повно розроблялась в рамках інтеракціоністської психології, яка своїми основними функціями вважає опис, класифікацію та аналіз стимулів і ситуацій, а також



дослідження взаємодії особистості та ситуації в поведінці; особистості й поведінки; особистості, ситуації та поведінки. Проте характерним для цього підходу є неузгодженість та нечіткість термінології.

В той же час вважається, що провідна роль в інтерпретації ситуації належить сприйняттю оточення. При цьому більше значення мають когнітивні системи, які виступають в ролі опосередковуючих змінних. Ці змінні можуть бути класифіковані в термінах наступних властивостей:

- \* структурних – інтелект, когнітивна складність;
- \* змістовних – зміст ситуацій, котрі викликають тривогу;
- \* мотиваційних – цінності, мотиви, потяги.

Одне з основних положень динамічної інтеракціоністської моделі особистості, що розвивається в рамках ситуаційного підходу, це – фокусування досліджень на безперервному двосторонньому процесі взаємодії між особистістю і середовищем. В зв'язку з цим Д. Магнуссон [48] і Н. Ендлер [47] виділяють наступні важливі положення:

- 1) Поведінка є функцією постійного багатовимірного процесу взаємодії між індивідом та ситуацією.
- 2) Активність індивіда в процесі цієї взаємодії.
- 3) Когнітивні та мотиваційні фактори є істотними детермінантами поведінки.
- 4) Психологічне значення ситуації є важливим детермінуючим фактором.

Водночас У. Мішел (цит. за [45, с. 10]) пропонує виділяти 5 груп особистісних змінних, котрі, як він вважає, впливають на те, як особистість взаємодіє з ситуаціями.

*Перша група* включає когнітивні та поведінкові компоненти конструювання, тобто ті операції і перетворення, які виконуються людиною по відношенню до змісту інформації. *Друга група* містить стратегії кодування й систему особистісних конструктів індивіда. Звідси ми маємо індивідуальні особливості в тлумаченні стимулу (загроза, виклик, пригода). *Третя група*

включає особистісні змінні, що фіксують певні очікування відносно наслідків різних поведінкових можливостей, існуючих в даній ситуації. Ці очікування управляють вибором якоїсь однієї лінії поведінки серед їхньої потенційної множини, яку в принципі можна сконструювати в контексті ситуації. В *четверту групу* особистісних змінних входять цінності й цілі. Люди з однаковою системою очікувань можуть вести себе зовсім по-різному в силу того, що різні наслідки мають для них різну суб'єктивну цінність. *П'ята група* включає плани і системи саморегуляції.

Виходячи з результатів теоретичного аналізу, ми вважаємо за доцільне прийняти в якості моделі процесу подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій запропоновану О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [41] трирівневу модель подолання кризових життєвих ситуацій.

Перший рівень – *психологічного захисту* убезпечує індивіда від розбіжностей між потягами і амбівалентності почуттів, захищає його від усвідомлення небажаних або хворобливих змістів, і, головне, знешкоджує тривогу і напруженість (Ф.Ю. Василюк [10]). Якщо людина зупиняється на цьому рівні подолання кризової ситуації, то вона починає зживатися з нею, починає боятися всього, що може змінити становище, яке вже стабілізувалося, зачепити її самоповагу.

Для проходження *другого рівня – рівня адаптації* потрібен своєрідний запас адаптованості, котрого в кризовій життєвій ситуації вистачило б на якісну перебудову свідомості, критичне осмислення того, що сталося, вольове і свідоме подолання розриву життя, тобто життєвої кризи. Результати досліджень різних авторів (Ф.Ю. Василюк [10]) свідчать про те, що переживання на рівні адаптації проходить більш успішно, якщо суб'єкт завчасно будує модель майбутньої кризової ситуації, тобто формує програму або стратегію поведінки в такій ситуації. В цей момент йому може допомогти набутий раніше життєвий досвід переживання такого роду ситуацій або ж навички подолання життєвих труднощів відпрацьовуються заздалегідь.

Вихід на *третій рівень – оволодіння ситуацією* можна розпізнати за



появою бажання діяти, наявності потреби в активній зміні кризової ситуації, що склалася (О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [41, с. 166]). Що на наш погляд є вже похідним від внутрішнього процесу перебудови свідомості, нового погляду на життя, нової життєвої стратегії, нового образу «Я», тобто того, що є дійсною метою справжнього подолання кризової життєвої ситуації. Дехто з дослідників вважає, що справжнє подолання таких ситуацій можливе не в площині адаптації чи автоматичної перебудови свідомості, а в контексті засвоєння культурних цінностей (Ф.Ю. Василюк [10]), що воно є творчим за характером здійснення і, на жаль, не кожна людина здатна на це (Л.В. Виноградова [11]), а за своїми результатами ведуть до розширення індивідуальної свідомості, проте в цілому ці процеси практично ще не досліджувалися. Інші ж дослідники більш оптимістичні і вважають, що лише сам суб'єкт в силах змінити свою «теорію», зробити її більш реалістичною, переосмислити кризову ситуацію як невід'ємну частину життя, а не як незаслужене покарання долі. З ціннісно-сислової «теорії», котра вважається основою психологічної переробки, виникають ті чи інші стратегії подолання.

Проведений аналіз підходів до розуміння психологічного подолання дозволяє зробити наступний висновок, що це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості прийомів та способів поведінки.

Крім того, специфіка процесу подолання визначається не тільки особливостями ситуації та її інтерпретацією з боку особистості, але й особистісними особливостями та здатністю людини до подолання, сформованими протягом її життя.

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.

Дослідники (Л. В. Виноградова [11]), наголошуючи на різноманітності



форм психологічного подолання, в якості можливих підстав для їхньої класифікації пропонують наступні:

- 1) орієнтованість подолання: на зняття проблеми чи на емоційне відреагування;
- 2) область психічного, в якій розгортається подолання: зовнішня діяльність, уявлення чи почуття;
- 3) ефективність подолання;
- 4) витрати часу на отримання бажаного ефекту;
- 5) характер ситуацій, котрі провокують подолання: чи є вони кризовими або ж повсякденними.

На думку С. К. Нартової-Бочавер, з самого початку дослідження проблеми мова йшла про три форми поведінки, спрямованої на подолання проблемних життєвих ситуацій:

- 1) подолання, спрямоване на стимул (знешкодження стресора);
- 2) подолання, спрямоване на зняття емоційної напруги;
- 3) подолання, спрямоване на зміну сприймання ситуації, тобто на переоцінку стресу.

М. Цайндер і Е. Хаммер [54] розробили власну класифікацію психологічних джерел – ресурсів подолання складних життєвих ситуацій, що включають п'ять областей життєдіяльності людини, які «підживлюють» її дії в складний період – це сфери: 1) пізнання й уявлень, 2) почуттів, 3) відносин з людьми, 4) духовності та 5) фізичного буття. Ефективність звернення до тієї чи іншої сфери зумовлена змістом проблемної ситуації.

Х. Вебер вважає, що основний репертуар способів психологічного подолання включає наступні форми: 1) реальне (поведінкове чи когнітивне) розв'язання проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) перетлумачення ситуації на свою користь; 4) захист і відторгнення проблем; 5) ухиляння й уникання; 6) співчуття до самого себе; 7) зниження самооцінки; 8) емоційна експресія.

К. Карвер і М. Шайєр виділяють 14 модусів психологічного подолання,

серед яких крім традиційно відомих вони називають «випрямлення» ситуації, звертання до релігії, «звільнення» за допомогою вживання алкоголю чи наркотиків. Звичайно, і ці форми також не вичерпують всього репертуару можливих реакцій на життєві складності; вони можуть бути уточнені й конкретизовані у відповідності до особливостей досліджуваної групи і цілями дослідження [48]. Так, відомий німецький дослідник Х. Томе, аналізуючи життєвий шлях представників кількох вікових груп, виділив 20 типових реакцій психологічного подолання, серед яких такі, як, наприклад, адаптація до особливостей і потреб інших людей, ідентифікація з їхніми цілями та долями, схильність не упускати шанс, та ін.

Однак більшість існуючих зарубіжних класифікацій стратегій побудовано навколо двох запропонованих Р. Лазарусом і С. Фолкманом модусів психологічного подолання, спрямованого на: 1) *розв'язання проблеми*, 2) *зміну власних установок по відношенню до ситуації* [53]. Деякі автори, вважаючи дану класифікацію неповною, доповнюють її третьою стратегією – «*униканням*», яка може комбінуватися з двома названими. Інші пропонують виділити ще й четверту – *звернення до засобів соціальної підтримки* (А.В. Махнач [39]).

До базових стратегій подолання зазвичай відносять «розв'язання проблеми», «пошук соціальної підтримки» і «уникання». Форми «уникання» найбільш різноманітні, серед них виділяють «відволікання», «агресію», «ізоляцію», «придушення емоцій», «фантазування» і «емоційне відреагування». Подолання включає в себе не тільки певну стратегію поведінки, а й особистісні ресурси та ресурси середовища. Одним з найбільш значущих ресурсів середовища для психологічного подолання є соціальна підтримка. До особистісних ресурсів психологічного подолання відносяться: Я-концепція, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму, інтернальний локус контролю та ін. [32].

А.А. Налчаджян вирізняє стійкі адаптивні стратегії подолання:

1) перетворення (активна, переважно незахисна адаптація);



2) вихід з ситуації (це пасивний спосіб, але більш безпечний);

3) пристосування до ситуації (можливе за рахунок створення «не проблемного суб'єктивного образу, а також шляхом зміни Я-концепції індивіда») [36, с. 175].

Ф. Стоун і Дж. Ніл виділяють наступні стратегії: *дістракція* (відволікання уваги від проблеми, переключення на обдумування інших подій); *перевизначення ситуації* (спроба побачити проблему в іншому світлі, що робить її більш терпимою); *пряма дія* (роздуми про можливі шляхи розв'язання проблеми, збір інформації про неї або реальні дії, що допомагають з нею справитися); *катарсис* (вираження почуттів у відповідь на проблему для зниження напруги); *прийняття* (проблема має місце, проте нічого не можна зробити для її розв'язання); *пошук соціальної підтримки* (емоціональної підтримки у друзів, родичів); *релаксація* (дії, спрямовані на досягнення стану розслабленості) [50].

І. Хейм вважає, що, коли йдеться про процес подолання проблемних життєвих ситуацій, слід враховувати такі складові цього процесу, як: когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Механізми подолання цей автор поділяє на: «конструктивні», «відносно конструктивні» і «неконструктивні». До конструктивних варіантів в поведінковій сфері відносяться: «співробітництво», «звернення», «альтруїзм»; до неконструктивних – «активне уникання», «відступ»; а до відносно конструктивних – «компенсація», «відволікання», «конструктивна активність». До конструктивних варіантів в когнітивній сфері відносяться: «проблемний аналіз», «встановлення власної цінності», «збереження самовладання»; до неконструктивних – «упокорення», «розгубленість», «дисимуляція», «ігнорування»; а до відносно конструктивних – «відносність», «надання смислу», «релігійність». До конструктивних варіантів в емоційній сфері відносяться: «протест», «оптимізм»; до неконструктивних – «придушення емоцій», «покірність», «самозвинувачення», «агресивність»; а до відносно конструктивних – «емоційне розвантаження», «пасивна



кооперація» [51, с. 5]).

До найбільш ефективних форм психологічного подолання зараховують «розв'язання проблеми», «перетворення (переоцінку) ситуації», «пошук соціальної підтримки». Найменш ефективними вважаються – «уникання», «самозвинувачення», «заниження власних можливостей» [6].

Дж. Каплан (цит. за [48, с. 98]), в свою чергу, пропонує розрізняти сім характеристик ефективного психологічного подолання в цілому:

- Активне дослідження проблем реальності і пошук інформації.
- Вільний прояв як позитивних, так і негативних відчуттів (припускає фрустрації).
- Активне звернення по допомогу до інших людей.
- Розподіл проблем на керовані частини і розв'язання їх по черзі.
- Обізнаність про власну втомленість і схильність до дезорганізованості разом з оцінкою результатів і збереженням контролю у стількох областях дій, у скількох це можливо.
- Активне управління, коли це можливо, почуттями і прийняття неминучого, якщо ні. Гнучкість і готовність до змін.
- Довіра до себе і інших, оптимізм по відношенню до результатів.

На думку ряду дослідників (Т. Л. Крюкова [24]; Т. М. Титаренко [41]), на вибір стратегії подолання впливає процес «когнітивного оцінювання», тобто оцінка особливостей ситуації, вияв негативних та позитивних її аспектів, з'ясування смислу і значення того, що відбувається. Об'єктом когнітивного оцінювання також виступають здібності і можливості людини, її функціонально-енергетичні резерви, вірогідність отримання соціальної підтримки, наявність відповідного життєвого досвіду та можливості його використання в наявній ситуації. Від рівня розвитку механізму когнітивного оцінювання, його гнучкості, від можливості людини з різних точок зору розглядати важку ситуацію і застосовувати прийоми переоцінки залежить правильний вибір конкретної стратегії подолання складної життєвої ситуації [7-8]. Приймавши рішення про можливість позитивної зміни важкої ситуації,

суб'єкт починає формувати її як проблему: він визначає кінцеву і проміжні цілі, намічає план розв'язання, визначає способи досягнення мети. Іноді він використовує «когнітивну репетицію»: програє подумки свої дії та їх можливі наслідки, визначає пріоритети. Виходячи з такого розуміння когнітивного оцінювання, Л. І. Анциферова [9] виділяє кілька типів стратегій подолання:

а) *конструктивно перетворюючі стратегії* (передбачається усвідомлення підконтрольності ситуації в результаті когнітивного оцінювання; робота з проблемою: визначення кінцевої та проміжної цілі, складання плану дій, визначення способів досягнення мети: «когнітивна репетиція», техніки «корекції своїх очікувань та надій», «антиципуючого подолання», «порівняння, що йде до низу», «порівняння, що йде до верху») [8, с. 7-8];

б) *прийоми пристосування*, які дають змогу людині краще підготуватися до активної перетворюючої роботи над важкою життєвою ситуацією (ідентифікація себе з людьми більш «успішними», «позитивне тлумачення ситуації», «використання рольової поведінки» (Ф. Зімбардо) тощо [43, с. 9-10];

в) *допоміжні прийоми самозбереження*, до яких відносять «техніки» боротьби з емоційними порушеннями, які викликані нездоланими, з точки зору суб'єкта, обставинами («відхід або втеча», стратегії «сфокусовані на емоціях», техніка «заперечення» та ін. [43, с. 10-11];

г) *самовражаючі стратегії*, люди, потрапивши у безвихідь, не хочуть або ж не можуть скористатися психологічними прийомами самозбереження, вони вдаються до – наркоманії, алкоголізму, суїциду [43, с. 11].

Таким чином, аналіз літератури дає підстави стверджувати, що більшість авторів, досліджуючи процес психологічного подолання, для позначення конкретного варіанта поведінки, спрямованого на активну боротьбу з критичною ситуацією, все ж схильні використовувати саме термін «стратегія», розуміючи під ним загальний план ведення боротьби з проблемою, що виникла.

Поняття «стратегія подолання» характеризує не тільки вектор дії та



вчинків, але й рівень залучення особистості в переживання того, що відбувається, додаючи поведінці своєрідності. Особистість виступає в ролі основного регулятора реалізації стратегії, забезпечуючи її якісну своєрідність і визначаючи її динамічні особливості.

На вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання впливає, насамперед, суб'єктивна оцінка особистістю своїх власних особистісних ресурсів подолання (Я-концепція, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму, інтернальний локус контролю, когнітивні здібності, емоційно-вольова сфера, вік тощо) і ресурсів середовища (характер соціальної підтримки, особливості соціальної мережі) та наявних стратегій подолання.

### **1.3. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці**

Юнацький вік хронологічно визначається в психології по-різному, найчастіше дослідниками виділяється рання юність (15-18 років) та пізня юність (18-23 роки) [23, с. 473]. Такий розподіл зумовлено скоріше зовнішніми причинами – закінченням школи та вступом до вищого навчального закладу, або ж початком повністю самостійного, дорослого життя. Психологічний зміст цього вікового етапу зазвичай пов'язують з розвитком самосвідомості, формуванням світогляду, пошуками сенсу життя, побудовою життєвих планів, життєвим та професійним визначенням, вступом до дорослого життя. Також в юнацькому віці людина стикається з різного роду життєвими обставинами, складностями та проблемами, які потребують певних способів поведінки та прийняття рішень, осмислення та змін поглядів на життя [14].

Життєва ситуація може сприйматися як складна чи кризова у разі якщо:

- 1) ситуація не відповідає бажаній і існують перешкоди для її позитивної зміни;
- 2) ситуацію не завжди можна змінити за рахунок наявних знань та досвіду;
- 3) існує можливість вибору способу подолання ситуації.



Виконані в Німеччині дослідження [55] свідчать що найчастіше такі ситуації виникають у сфері взаємовідносин молоді з батьками, однолітками, протилежною статтю, в навчальній діяльності тощо.

Появу складних ситуацій у взаєминах з батьками пов'язують з тим, що продовжують поглиблюватися відмінності між поколіннями – батьки та їхні діти формувалися у різному історичному та культурному середовищі [22].

Також в юності відбувається вікова трансформація уявлень та понять, що пов'язані з протилежною статтю. Переглядаються ціннісні критерії щодо дружби між юнаками та дівчатами, що були сформовані в підлітковому віці. За даними І.С. Кона [22], в стосунках з протилежною статтю домінують мотиви: очікування розуміння, взаємодопомоги, вірності, співчуття.

Юність – це ще й період підвищеної емоційності, що знаходить свій прояв у легкій збудливості, пристрасності, частій зміні настрою тощо. В цей час відкриваються нові можливості для самоорганізації, самоконтролю, саморегуляції тощо.

Джерелом виникнення складних життєвих ситуацій, що можуть сприйматися юнаками та дівчатами як кризові, є також і психосексуальний розвиток, який ще триває. Інтерес до питань статі в юності часто домінує над всіма іншими. Разом з тим у молоді має місце неузгодженість стереотипів масової свідомості, моральності, заборона природних між статевих проявів. Також велике значення в юності має і все, що стосується власного Я. Проблеми с самим собою відображають неузгодженість характеристик індивідуальної свідомості (особисті переконання, мотиви, самооцінку), що зумовлюють здатність особистості визначати лінію власної поведінки з одного боку, а з іншого – можливість самому контролювати власні дії та вчинки.

Крім того, у сфері самосвідомості юнацький вік можна також охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних й інтеграційних процесів. Характерними для цього вікового періоду є наступні особливості (І.С. Кон [22]; Г. Крайг [23]):

- все ще актуальним є процес самопізнання;

- завдяки змінам у мотиваційній сфері має місце спрямованість на реалізацію власного «Я», самоствердження;
- система ціннісних орієнтацій активізує механізми прогнозування «Я» у контексті майбутнього і є основою створення стратегії саморозвитку і самореалізації;
- ще більш активно починають функціонувати рефлексивно-оцінна система і глобальне само-відношення, що інтенсивно формуються в цей період.

Слід також згадати відомі праці С. Кобаси зі співробітниками (цит. за [8]). Автори висунули гіпотезу, що значні резерви опору стресовим ситуаціям зумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Це властивість отримала назву «*харді*» (*hardiness*), тобто сміливий, відважний, «міцний горішок», стійкий. С. Кобаса відносить витoki формування «*харді*» до ранніх етапів життя і виділяє позитивне значення кількох умов. Насамперед, старші в родині стимулювали дітей до того, щоб вони самостійно розв'язували складні проблеми, і лише в найскладніші моменти надавали їм підтримку. Таким чином, створювалися умови не тільки для розвитку когнітивних здібностей, уяви та формування адекватних суджень, але й для заохочення самостійності дітей. Крім того, у них були «*моделі для ідентифікації*» – сміливі, контролюючі свій життєвий світ люди. Підкреслюється також позитивна роль уміння дітей мобілізуватися за умов виникнення ускладнень і невдач, не здаватися, бути стійкими (цит. за [8, с. 13]).

Інші автори, не заперечуючи того, що певні особистісні характеристики формуються у ранньому дитинстві, стверджують, що в житті кожної людини існують «*формативні роки*» – 12-18 років, в які й відбувається закріплення досить стійких способів реагування та подолання важких життєвих ситуацій. Цінності, норми, моделі поведінки, сформовані в ці роки, мають досить стійкий характер і за звичного перебігу життя не піддаються радикальним змінам. Хоча, і виняткові події не так вже й сильно трансформують цей психологічний хребет особистості, як прийнято вважати [48, с. 18].



Дослідження М. Петровскі та Дж. Біркімер [49] показали, що, на їхню думку, все ж таки існують певні вікові закономірності подолання. Опитавши досліджуваних різних поколінь у віці 17-42 років, вони дійшли висновку про зростання адаптованості людини по мірі набуття життєвого досвіду. Схожі результати було отримано в дослідженні Д.Т. Шек [52], що було присвячено вивченню способів подолання критичних життєвих подій у ранньому юнацькому віці. В юнацькому віці продовжується посилення тенденції до самостійного розв'язання проблеми: звернення по допомогу до батьків втрачає свою популярність, а стратегія звернення по допомогу до однолітків використовується частіше в якості емоційної підтримки в складній життєвій ситуації. Збільшується частота використання стратегій, орієнтованих на розв'язання проблеми, проте їхнє застосування досить сильно залежить від роду проблем, з якими зіштовхується людина. Так, якщо це складності міжособистісної взаємодії (на відміну від практичної діяльності), то найбільш ефективними й розповсюдженими залишаються емоційно-орієнтовані стратегії (Ф. Бланхард-Філдс та Л. Сальскі [53], В. Конвей та Д. Террі [55]). Результати також свідчать про те, що в цьому віковому періоді ще активно продовжується процес навчання способам подолання життєвих труднощів, а головна роль в його успішності належить спільній діяльності з референтним дорослим.

Ф. Бланхард-Філдс та Л. Сальскі [53], провели порівняльно-вікове дослідження того, яким формам подолання складних життєвих ситуацій віддається перевага людьми різного віку. Серед досліджуваних були підлітки, юнаки та дівчата, дорослі та люди похилого віку. В результаті були виявлені чіткі вікові закономірності у виборі способів подолання: проблемно-орієнтовані форми подолання складних життєвих ситуацій характерні в основному для зрілого віку; підлітки та юнаки схильні віддавати перевагу емоційним формам та способам подолання; в похилому віці найчастіше використовують духовно-релігійні копінг-стратегії. Емоційно-орієнтовані форми копіngu з віком втрачають популярність, їм на заміну приходять



проблемно-орієнтовані, котрі притаманні зрілому віку. Крім того, різними зарубіжними дослідниками показано, що активне розв'язання складних життєвих ситуацій частішає з інтернальним локусом контролю і зниженням загального рівня невротичної симптоматики.

В дослідженні Н.Н. Мельникової (цит. за [36, с. 60]), спрямованому на вивчення особливостей подолання життєвих труднощів в групах підлітків, юнаків та дорослих, виявлено чіткі вікові закономірності у виборі способів поведінки. Автором встановлено, що 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. Проте систематичних досліджень у відомій нам літературі не представлено. Серед суттєвих відмінностей в процесі подолання автори відзначають вибір різних стратегій чоловіками та жінками в типових ситуаціях. Так, встановлено, що чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги. Схожі дані отримані на дитячих вибірках. Зокрема, в експериментальній ситуації фрустрації виявлено, що для дівчаток віком 9-11 років більш характерною є поведінка у вигляді уникання труднощів шляхом переінтерпретації ситуацій або заміни цілі, тоді як хлопчики більш схильні до активних дій для досягнення високих результатів [40, с. 78].

В дослідженні Б.К. Х'юстон [53] встановлено, що в складній ситуації чоловіки або використовують пасивну стратегію очікування змін, або докладають активних практичних зусиль для розв'язання проблеми. Орієнтацію жінок при подоланні складних життєвих ситуацій переважно на

соціальну підтримку підтверджено і в інших дослідженнях. Характер соціальної підтримки, по яку звертаються чоловіки та жінки, також відрізняється. В дослідженні Т.Л. Крюкової встановлено, що чоловіки схильні звертатися по інструментальну підтримку, а не по емоційну, тоді як серед жінок пошук емоційної підтримки більш виражений [24].

Таким чином, віковий аспект досліджень процесу подолання складних життєвих ситуацій та життєвих криз, являючись одним з найбільш важливих, ще потребує подальшого розвитку, котрий передбачає проведення великого масиву лонгітюдних та крос-культурних досліджень.

### **Висновки до першого розділу**

Кризову ситуацію ми розуміємо як стан, який породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої мети, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом. Кризову ситуацію утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що діє на особистість.

Психологічне подолання кризової ситуації – це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, котрий може бути реалізовано за допомогою значної кількості прийомів та стратегій. *Переживання кризової ситуації це* активна взаємодія 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.

На індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання можуть впливати, насамперед, суб'єктивна оцінка особистістю своїх власних особистісних ресурсів подолання (Я-концепція, позитивна самооцінка,



низький рівень нейротизму, інтернальний локус контролю, когнітивні здібності, емоційно-вольова сфера, вік тощо) і ресурсів середовища (характер соціальної підтримки, особливості соціальної мережі) та наявних стратегій подолання.

З віком збільшується частота використання стратегій, орієнтованих на розв'язання проблеми, проте їхнє застосування досить сильно залежить від роду проблем, з якими зіштовхується людина. Віковий аспект подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язаний з проблемою гендерних відмінностей – чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 2.1. Методи та організація дослідження

Р. Пейкел, проаналізувавши ряд досліджень з проблеми життєвих подій, зробив висновок, що найбільш важливий аспект збору даних міститься в проведенні точного й акуратного інтерв'ю, яке повинне охоплювати певний і важливий період життя досліджуваного. Оскільки, на думку Р. Пейкела, даних, отриманих за допомогою опитувальників життєвих подій, хоча вони евристично і піддаються оцінці, часто буває недостатньо. Він також вважає, що використання різних методик оцінки життєвих подій дозволяє уточнити роль конкретних подій в житті людини, але ці методи не мають вирішального значення, і інші методи можуть дати схожі результати [52].

На жаль, у вітчизняних дослідженнях оригінальні стандартизовані методи дослідження стратегій психологічного подолання, як і всього процесу в цілому, практично відсутні (чи не віднайдені нами), що знаходить підтвердження і в працях інших авторів [23], хоча останніми роками з'явилась досить значна кількість адаптованих методик, запозичених у зарубіжних дослідників.

Проведений аналіз дає підстави стверджувати, що на даний час кількість існуючих методик для вивчення такого складного явища, як процес подолання складних життєвих ситуацій, все ще є недостатньою. Більшість методик, на наш погляд, не дає чіткого пояснення і критеріїв діагностування такого феномену, як «життєва криза» чи «кризова життєва ситуація». Тому під час використання цих методик можливі помилки, через те, що досліджуваним доводиться оцінювати неоднакові за емоційним напруженням ситуації. Більш доцільним були б дослідження, де в інструкції до методики пропонувалися загальні риси самої проблемної життєвої ситуації.

Наявна ситуація вплинула на побудову нашого експериментального



дослідження. Виходячи з визначених завдань, вирішено використовувати для вивчення стратегій психологічного подолання життєвих криз як уже добре відомі методики, котрі себе позитивно зарекомендували, так і створені нами.

Для визначення можливої залежності використовуваних стратегій подолання від особистісних особливостей використовувалися наступні методики:

Для виявлення стратегій подолання життєвих криз застосовувалися:

1. *Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (J. Amirkhan The Coping Strategy Indicators)* в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського [8];
2. *Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) М. Дюка та К. Новиські* в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського [8];
3. *Опитувальник анкетного типу «Як я долав життєву кризу»;*

Для визначення можливої залежності використовуваних стратегій подолання від особистісних особливостей використовувалися наступні методики:

4. *Особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А)* [35].
5. *Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)* [35].

**Опитувальник «Як я переживав/ла життєву кризу».** Свої уявлення щодо життєвої кризи, переживання під час життєвої кризи і шляхи її подолання досліджувані могли передати у формі твору з використанням запропонованих 5 блоків запитань в якості пунктів плану або у вигляді розгорнутих відповідей на них.

Основною метою використання даного опитувальника була активізація ретроспективної рефлексії студентами своїх переживань під час життєвої кризи, власного ставлення до цих переживань і до себе, а також до стратегій подолання кризи. Завдяки цьому розкривався зміст та динаміка внутрішнього світу особистості. В результаті ретроспективного аналізу події визначалися різні аспекти переживань, які виражалися в описі людиною своїх почуттів, емоцій, думок, дій відносно цієї події через самозвертання та рефлексію.

Використання даного опитувальника відбувалося наступним чином:

- 1) заповнення досліджуваними опитувальника або написання твору;
- 2) узагальнення та уточнення отриманої за допомогою методики інформації;
- 3) інформаційна бесіда з досліджуваними щодо роз'яснення того, що таке «життєва криза», її ознаки та особливості.

Необхідно відмітити, що в багатьох випадках після заповнення опитувальника у досліджуваних виникала потреба в продовженні роботи зі своєю проблемою, тоді здійснювалося психологічне консультування, і спілкування набувало розвиваючого характеру.

Опитувальник містить такі запитання:

1) *Дайте, будь ласка, визначення поняття «Життєва криза». Напишіть, що особисто для Вас означає життєва криза?* Запитання допомагають вивчити уявлення юнаків та дівчат щодо життєвої кризи, їх розуміння змістовних ознак життєвої кризи. При використанні даних запитань ми виходили з того, що життєва криза є суб'єктивним показником, який відображає ставлення самої людини до ситуації, події, яка викликала життєву кризу.

2) *Опишіть таку подію у Вашому житті, котра вибила Вас із колії, повністю змінила Ваше життя. Як само вона виникла? Чому? Як розгорталася у часі, в якому оточенні, просторі тощо?* Запитання спрямовані на визначення особливостей кризової події, її повної картини, хронології та особливостей «життєвого фону», на якому вона розгорталася (оточуючий світ, сімейна ситуація досліджуваного, стан його здоров'я тощо).

3) *Пригадайте, що Ви переживали, що відчували в цей час? Яким чином Ви виражали свої емоції чи почуття? Опишіть, яким чином ці емоції чи почуття змінювалися у часі?* Запитання стосувалися афективної активності досліджуваних – почуттів, емоцій, а також власного ставлення до цих почуттів та емоцій.

4) *Що Ви робили для того, щоб повернути життя в нормальне русло?*



*Що саме Ви робили, щоб знайти вихід з даної ситуації? Згадайте свої думки на той час, свої вчинки, своє ставлення до події тощо? Що саме найчастіше Ви робили в той час? Як Ви можете зараз оцінити свої дії в той час?* Запитання виявляють види активності під час подолання кризи – когнітивної та поведінкової, а також стратегії подолання.

5) *Які саме люди оточували Вас в той час? Які відносини у Вас були з цими людьми під час переживання та подолання події? До кого Ви зверталися по допомогу в цей момент? Яким саме чином? Хто саме і чим Вам допоміг?* Запитання спрямовані на визначення підтримуючого оточення, ставлення досліджуваних до отримання допомоги, а також рефлексію шляхів отримання допомоги від різних категорій оточуючих.

Для того, щоб проаналізувати, чи пов'язані виділені стратегії подолання життєвих криз з прийомами, які юна особистість застосовує при подоланні повсякденних труднощів, ми використали методику **«Індикатор копінг-стратегій»** Дж. Амірхана (The Coping Strategy Indicators, 1990) в адаптації **Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.**

Методика представляє собою опитувальник для самооцінювання, що діагностує 3 базові стратегії подолання: «рішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». Опитувальник складається з 33 тверджень. Перед опитуванням досліджуваним надавалася інструкція, спрямована на актуалізацію звичних для людини способів подолання повсякденних труднощів. Три варіанти відповіді досліджуваних ранжуються за 3-х-бальною шкалою: «Так» – 3 бали, «Скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «Ні» – 1 бал. Потім підраховується сума набраних досліджуваним балів окремо для кожної шкали, що відповідає стратегіям подолання труднощів. Результати у балах співвідносяться з табличними нормами, що дає можливість визначити вираженість тієї чи іншої стратегії поведінки у складних ситуаціях.

**Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) М. Дюка та К. Новиські в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.** Ця методика представляє собою невербальний проективний спосіб визначення просторової

поведінки людини і спрямована на виявлення копінг-стратегій «пошук соціальної підтримки» та «уникання соціальної підтримки». В нашому дослідженні ми використовували дещо модифікований варіант методики.

В самому загальному розумінні, соціальна підтримка визначається як прояв уваги, розуміння і підтримки з боку соціальної мережі по відношенню до людини. Дослідники, зазвичай, виокремлюють три рівні чи «кола» соціальної підтримки: 1) сім'я; 2) друзі, 3) значущі інші.

В методиці *«Зручна інтерперсональна дистанція»* використовувалися вісім шкал, котрі проективно оцінюють характер взаємодії досліджуваного з конкретними представниками своєї соціальної мережі підтримки:

- 1 шкала – «мати»,
- 2 шкала – «батько»,
- 3 шкала – «знайомий»,
- 4 шкала – «друг»,
- 5 шкала – «психолог-консультант»,
- 6 шкала – «родич»,
- 7 шкала – «кохана людина»,
- 8 шкала – «незнайома людина».

**Вибір особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка** був обумовлений прагненням дослідити можливий зв'язок вибору стратегій подолання з особливостями емоційної сфери досліджуваних.

Г. Айзенк вважав екстраверсію-інтроверсію та нейротизм суттєвими компонентами особистості, для вивчення яких розробив ряд опитувальників EPI, EPQ, та MPI. Нами було використано форму А опитувальника EPI, яка складається з 57 запитань про особливості поведінки досліджуваного, на які він повинен відповісти «так» або «ні». Методика включає шкали інтро-, екстраверсії, нейротизму та додаткову «шкалу брехні», показники якої вважались критичними, якщо перевищували 4-5 балів.

Для діагностики особистісних особливостей, які можуть суттєво впливати на вибір тієї чи іншої стратегії подолання, і зокрема, таких як



інтернальність-екстернальність ми використовували *«Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК)»* Є.Ф. Бажина, О.А. Голинкіної, О.М. Еткінда. Методика вимірює рівень незалежності, самостійності й активності людини в досягненні своїх цілей в різних сферах життєдіяльності, розвинутої почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Методика містить 7 шкал: 1) загальна інтернальність (Із); 2) інтернальність в царині досягнень (Ід); 3) інтернальність в царині невдач (Ін); 4) інтернальність в сімейних відносинах (Іс); 5) інтернальність у виробничих відносинах (Ів); 6) інтернальність в міжособистісних відносинах (Ім); 7) інтернальність по відношенню до здоров'я й хвороби (Із).

Для статистичної обробки даних за результатами методик нами використовувалися міри варіативності результатів ( $\bar{x}$  – середнє,  $\sigma$  – стандартне відхилення), критерій згоди Пірсона ( $r$ ), коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ).

## **2.2. Аналіз гендерно-вікових особливостей переживання та стратегій подолання кризових ситуацій в юнацькому віці**

Одним з завдань нашого дослідження було вивчення того, які саме життєві ситуації, події особистість в юнацькому віці вважає для себе кризовими, який їх зміст, чи відрізняються вони у юнаків та дівчат та у представників різних вікових груп. Звернемося до результатів дослідження.

*Під час процедури проведення опитувальника «Як я переживав/ла життєву кризу»* більшість студентів відповідально поставилися до виконання завдань, швидко включалися до роботи, були зацікавлені у результатах дослідження. Проте, було відмічено й інший характер роботи досліджуваних – формальне ставлення до завдань, «відхід», часті відволікання від роботи над методикою. Наслідком такої поведінки були нечіткість, фрагментарність демонстративності відповідей на завдання анкети.

Для деяких студентів завдання щодо визначення поняття кризової ситуації було проблемним, вони не розуміли суті завдання, відчували

труднощі в узагальненні.

Проте майже усі опитані (96,8%) змогли дати визначення терміну «кризова ситуація» та описати різні її характеристики. Причому кількість визначень та описаних змістовних характеристик життєвої кризи значно збільшується з віком учасників дослідження, тобто найбільшу кількість визначень зафіксовано у досліджуваних віком 20-21 рік. Середні показники кількості визначень та характеристик життєвої кризи, вказаних досліджуваними за віковими групами, дорівнюють  $x=3,7$  ( $\sigma=0,40$ ) – у 18-19-річних,  $x=5,4$  ( $\sigma=0,28$ ) – у 20-21-річних. За результатами підрахунку критерію розбіжностей Манна-Уїтні, для вікових груп 18-19 років та 20-21 рік виявлено значну статистичну різницю (критерій коливається у межах 146-162, при  $p=0,05$ ). За гендерною ознакою статистично значущої різниці немає. Проте, підрахунок критерію розбіжностей Манна-Уїтні показав значні статистичні відмінності між двома віковими групами – 18-19-річними та 20-21-річними студентами. Тому в подальшому наш аналіз буде ґрунтуватися саме на цих вікових групах.

Аналіз визначень терміну «кризова ситуація» надав можливість виокремити кілька основних характеристик, які найчастіше вказувалися у відповідях досліджуваних різних вікових груп (табл. 2.1). Результати представлені у вигляді коефіцієнту значимості категорії. Його величина визначається кількістю досліджуваних тієї чи іншої вікової групи, у визначеннях яких зустрічається дана характеристика, і позначається індексом від 0 (характеристика не використовувалася) до 1 (усі досліджувані використовували дану характеристику). Ми вважаємо характеристику значущою, якщо індекс дорівнює або перевищує  $\geq 0,65$ . Відсутність гендерних розбіжностей дала можливість обмежитися тільки віковими групами.

Аналіз змісту характеристик життєвої кризи в цілому показав, що уявлення у молодих людей збігаються з основними характеристиками, що визначені на основі теоретичного аналізу літератури у першому розділі нашої магістерської роботи. Отримані дані можуть бути проілюстровані в



емпіричному узагальненому (за частотою згадування) визначенні терміну «життєва криза». «Життєва криза – це стан, породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої мети, якої неможливо уникнути і неможливо розв’язати за короткий час й звичним способом», «Коли важко знайти вихід, ти не знаєш, що саме слід робити, як з цим справитися...», «Ніхто тобі не зможе допомогти», «Необхідно самому приймати рішення, брати відповідальність на себе». Ці описи відображають усвідомлення досліджуваними протиріччя, неузгодженості між умовами, характером події, що викликала життєву кризу, і браком адекватних способів, шляхів її подолання, вирішення, а також суб’єктивні переживання людиною труднощів і потреби в вирішенні цієї проблеми, що детермінує негативне емоційне реагування.

Під час кризи і після того, як вона минула, люди відчують психологічні зміни, які в них сталися:

- зміна ставлення до себе (втрата інтересу до себе; відчуття самотності, непотрібності, непридатності; втрата самоповаги; зниження самооцінки; розчарування в собі);
- зміна в ставленні до інших людей, суспільства (відраза до людини, яка була причиною кризи; уникання контактів і спілкування; недовіра до людей; образа на людей тощо);
- зміна в ставленні до життя (тривога за своє майбутнє і майбутнє близьких людей; втрата інтересу до життя; неможливість повірити в те, що сталося; відчуття, що життя скінчилося; відчуття втрати смислу (сенсу) життя; бажання смерті; відчуття, що все гарне в житті пішло безповоротно.

Аналіз визначень терміну «життєва криза» надав можливість виокремити кілька основних характеристик, які найчастіше вказувалися у відповідях досліджуваних різних вікових груп (табл. 2.1). Результати представлені у вигляді коефіцієнту значимості категорії.

Дані, представлені у таблиці 2.1, показують, що найчастіше серед зафіксованих у визначеннях досліджуваних характеристик життєвої кризи

відмічається «утруднення пошуку виходу з умов, що склалися», «недостатність ресурсів для подолання кризи», а також «незнання способу, шляхів способу вирішення проблеми»: «Не вистачає власних сил і можливостей», «Я багато чого не знаю і не вмію поки що», «У мене немає достовірної і достатньої інформації...», «Я не знаю, як вийти з такої ситуації, що робити, коли таке трапляється...» тощо.

Таблиця 2.1.

**Представленість характеристик кризової ситуації  
(за визначеннями досліджуваних різних вікових груп)**

	Індекс значущості Вікові групи	
	18-19 років	20-21 рік
Відсутність виходу	0,82*	0,70*
Недостатність ресурсів для подолання кризи (інформаційних, матеріальних, особистісних тощо)	0,79*	0,68*
Відсутність підтримки	0,76*	0,36
Почуття самотності	0,68*	0,37
Незнання способу, шляхів вирішення проблеми	0,65*	0,62
Необхідність самостійного прийняття рішення	0,65*	0,35
Неможливість контролювати свої емоції та дії, вчинки	0,62	0,48
Підвищення емоційності	0,61	0,49
Підвищена тривога	0,58	0,48
Негативні емоційні переживання (почуття провини, сором, гнів, агресія, спрямована як на інших, так і на себе тощо)	0,33	0,33
Неможливість зібратися (нестійкість образів та думок)	0,29	0,31
Почуття власної нікчемності, непотрібності	0,25	0,19

Примітки: значущі характеристики (коли індекс дорівнює або перевищує  $\geq 0,65$ ) виділені \*.

Виокремлення саме цих характеристик вказує на усвідомлення в юнацькому віці наявності протиріч, розбалансування, розриву між існуючими



у людини ресурсами та характером події, що викликала життєву кризу. Більшість таких виразів, що вказують на наявність такого протиріччя, припадає на визначення 18-19-річних досліджуваних. Важливо відмітити, що у 20-21-річних респондентів, на відміну від молодшої вікової групи, у визначеннях життєвих криз у 72,3% випадках акцентується необхідність мобілізації власних, внутрішніх ресурсів: «Ця ситуація потребує максимального використання усіх знань та вмінь...», «Для подолання кризи необхідно прикладати значно більше зусиль і мобілізувати себе максимально». Крім цього, конкретизується і тип необхідного ресурсу – брак необхідних знань, інформації, життєвого досвіду, здатності концентрувати зусилля тощо. На наш погляд, це пов'язано зі значним «приростом» в цьому віковому періоді інтелектуальних, рефлексивних можливостей, накопиченням соціального та життєвого досвіду.

За результатами дослідження, серед ситуацій, які оцінюються і переживаються студентами як життєві кризи, виокремлюються ті, що пов'язані з цінностями дружби, кохання, спілкування, взаєморозуміння. Частина ситуацій має відношення до самооцінного ставлення до себе (невдоволеність своєю зовнішністю, публічне приниження тощо). Значна кількість ситуацій пов'язана зі стосунками з найближчим соціальним оточенням (з батьками, друзями, близькими людьми). Загалом можна сказати, що ситуації, котрі сприймаються і переживаються юною особистістю як життєва криза, викликані неможливістю задовольнити потреби в безпеці, незалежності, коханні, взаємності (табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

**Види ситуацій, що переживаються юнаками та дівчатами як  
життєва криза, (у%)**

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Дівчата	Юнаки
Втрата коханих, друзів	43,4	35,3	48,1	49,2	41
Конфлікт з батьками	37,6	44,1	33,2	34	39,2
Смерть близької людини (батьків, близьких родичів)	30,7	23,3	35,4	25,4	38,6
Зрада	28,8	20,2	37,2	25,3	32,6
Важка хвороба близької людини	22,3	21,5	22	23,5	22,1
Публічне приниження	21,4	24,1	18,7	16,8	26,1
Самотність	19,5	23,8	15,1	23,6	15,3
Невдоволеність собою чи своєю зовнішністю	17,9	27,1	16,3	19	9,1
Фінансові проблеми	17,3	17,4	15,3	11,1	25,5
Проблеми зі здоров'ям	16,5	14,7	20,9	15,9	14,3
Нереалізовані плани	16,3	18,5	14	15,7	17,1
Проблеми в стосунках з оточуючими	14,9	18,1	12,3	16	13
Небажана вагітність	9,7	7	9,1	19,4	3,1
Почуття відсутності сенсу життя	9,5	8,7	10,2	8,2	11,1
Моральний вибір	8	5,3	9,4	6,5	10,9
Відрахування з вищого навчального закладу	6,3	4,4	8,8	3	9

Є відмінності і серед досліджуваних різних вікових груп. Так, старші досліджувані (віком 20-21 рік) більш конкретно і більш розгорнуто описували різноманітні події та ситуації в житті, які викликали кризи.

Крім цього, результати, представлені у таблиці 2.2., свідчать, що більш старші молоді люди частіше описували як життєву кризу ситуації, пов'язані з втратою друзів або коханих, смертю близької людини, зрадою, проблемами зі здоров'ям. 18-19-річні юнаки та дівчата частіше при характеристиці життєвих криз описували конфлікти з батьками, невдоволеність своєю зовнішністю чи собою, самотність, публічне приниження тощо.

Типовість реагування підтвердилася тим фактом, що нами не виявлено



розбіжностей між учасниками дослідження різного віку. Проте є статистично значимі розбіжності у реакціях на такі ситуації у дівчат та юнаків (табл. 2.3).

Як показують результати, представлені в таблиці 3, дівчата частіше за хлопців відчували серцеву недостатність та труднощі з диханням (103, при  $p=0,002$ ), не могли правильно сприймати реальність (158, при  $p=0,005$ ), погано себе почували (критерій дорівнює 167,  $p=0,002$ ), були занадто збудливими та дратівливими (166,  $p=0,005$ ). Хлопці, навпаки, частіше відчували стан апатії та байдужості (168, при  $p=0,005$ ).

Таблиця 2.3

**Реакції юнаків та дівчат на життєву кризу, (у %)**

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Постійні думки про те, що сталося	88,5	96,3	80,1	86,9	91
Труднощі з диханням, серцевої діяльності	79,3	80,1	78,9	72,1	85,9
Втрата здатності реально сприймати дійсність	70,3	73,5	67,3	51,3	89,1
Погане самопочуття	66,2	69,9	63,6	56,9	74,3
Відчуття неконтрольованості того, що відбувається	64,4	65,9	63	60,1	68,5
Втрата апетиту, порушення травлення	63,7	61,8	65,9	66,3	60,6
Тривога і депресія	56,5	58,1	54,9	52,4	60,6
Поглинання почуттями	49,9	52	48,3	41,2	58,4
Відчуття нереальності того, що відбувається	48,1	43,5	52,5	41,5	54,7
Відсутність зосередженості, порушення мислення і концентрації уваги	42,9	46,9	40	43,8	41,1
Підвищена збудливість та дратівливість	39,1	48	30,1	22	56,1
Стан апатії та байдужості	38,9	37,5	41,3	48,5	28,5
Відчуття втрати сенсу життя	38,9	42,5	35,5	41,1	36,4
Труднощі з засинанням	28,7	28,1	29	27,1	30,6
М'язове напруження	23,9	24,1	23,2	22,5	25,8
Гнів	23,2	25,2	22,3	24,2	21,1
Сором і провина	22,4	19,2	24,5	22,3	23,4
Відчуття тягара	17,9	16,3	18,9	20,1	16,1

відповідальності					
Невпевненість у собі	17,8	19	16,9	14,9	20,3
Розуміння необхідності щось робити, щоб змінити ситуацію	17	12,3	20,1	18,7	17

Найбільш важкими та наповненими різноманітними реакціями для кількох досліджуваних були спогади про переживання після втрати близьких людей.

Всього по виборці було названо близько 30 різних способів подолання в складних життєвих ситуаціях. Перелік способів подолання, що згадувалися в кількості не менше ніж 1% від усіх названих, представлено у таблиці 3. Сюди увійшли способи, які можна віднести до 3-х основних сфер особистості – або до емоційної сфери («Намагаюсь тримати себе в руках», «Впадаю у відчай», «Потрапив у безвихідь» та ін.), або до когнітивної сфери («Намагаюсь зрозуміти як таке могло статися», «Шукаю логічне пояснення тому, що сталося» тощо), або до поведінкової сфери особистості («Роблю вигляд що нічого не сталося, що у мене все гаразд», «Намагаюсь переключитися на іншу справу» та ін.)

Таблиця 2.4.

**Способи подолання життєвої кризи юнаками та дівчатами (у %)**

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Емоційні реакції	58,4	64	45	46,4	78
Використання образів уяви	55,6	57,1	50,2	45,9	69,1
Спілкування	55,5	61,3	39	49,2	72,4
Пошукова активність	54	39,5	69,1	63,8	43,6
Ігнорування	52,3	62,2	43,6	58,7	44,8
Творча діяльність	49,6	61,4	49,6	41,8	45,7
Самоконтроль	48,3	39,9	58,3	61,7	33,4
Самонавіювання	47,8	34,7	51,1	48,5	56,8
Позитивна переоцінка ситуації	46,7	34,9	62,1	47,7	42,1
Переключення уваги	45,4	47,5	46,1	45,9	42,2
Пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки	45,3	36,3	51,1	43,4	50,5
Самозаглиблення	43,3	50,9	43,9	40,3	37,9
Самонакази	41,4	38,1	50,4	46,2	30,8



Рухова активність (фізична праця, спорт, танці, прогулянки)	41,3	40,3	40,1	41,4	43,5
Використання логіки для пошуку причин	39,5	39,7	41,3	46,1	31,2
Пасивний відпочинок (сон, слухання музики, читання)	38,9	40,9	33,3	35,4	46
Розслаблення, медитація, дихальна гімнастика	36,1	41,6	38,1	33,4	31,4
Підвищення самооцінки	36,5	31,9	41,5	32,3	39,8
Само-переконання	36,1	29,4	38,4	30,4	46,1
Сприймання дійсного як бажаного	35,7	36,1	38,3	20,4	45,8
Перенесення тривоги та проблем на іншу людину	30,9	38,4	15,5	25,1	44,7
Вживання ліків	17,8	15,2	17,3	14,3	24,3
Ризикована поведінка (алкоголь, паління, наркотики)	15,4	10,1	27,3	15,9	8,3
Консультації з фахівцями (психолог-консультант, психотерапевт)	14,2	12	16,3	8,8	19,5
Різні хобі	14,1	16,5	13,7	11,3	15

Існують деякі відмінності у виборі різних способів подолання між дівчатами та юнаками. Критерій розбіжностей Манна-Уїтні коливається у межах від 138 до 162, при  $p=0,05$ .

Так, юнаки віддають перевагу пошуковій активності, використанню самоконтролю та логіки для пошуку причин тощо; дівчата – емоційним реакціям, образам уяви, пошуку підтримки та спілкуванню, перенесенню тривоги та проблем на іншу людину, тобто у способах реагування дівчат переважають реакції емоційного характеру.

За критерієм Манна-Уїтні також існують деякі статистично значимі розбіжності між учасниками дослідження різного віку (інтервал від 141 до 159,  $p=0,05$ ).

Для того, щоб проаналізувати чи пов'язані виділені нами стратегії подолання життєвих криз зі стратегіями, що молоді люди застосовують при подоланні повсякденних труднощів, ми використали методику “Індикатор копінг-стратегій” Дж. Амірхана (The Coping Strategy Indicators, 1990 р.) в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.

Загалом, порівнюючи отримані середні значення прояву основних копінг-стратегій з нормативними даними, для вибірки в цілому характерним є середній рівень прояву стратегій “розв’язання проблем” та “пошук соціальної підтримки” і низький рівень стратегії “уникання” (табл. 2.5).

Таблиця 2. 5.

**Рівні прояву стратегій за методикою “Індикатор копінг-стратегій”**

**Д. Амірхана, абсолютні значення**

Стратегії	Всього		18-19 років		20-21 рік		Юнаки		Дівчата	
	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ
Розв’язання проблем	26,7	4,2	26,4	4,0	28,1	4,6	26,3	4,0	27,7	4,4
Пошук соціальної підтримки	21,5	5,3	23	5,2	18,3	3,9	22,6	5,2	18,9	4,4
Уникання	17,2	3,7	17	3,5	16,1	2,9	17,6	4,0	16,3	2,7

Проте, насамперед нас цікавило співвідношення між стратегіями подолання життєвих криз, що виділені нами, та тими формами поведінки, які застосовують молоді люди при вирішенні повсякденних труднощів і, які були отримані при використанні відповідної методики

Розглянемо, яким саме чином локус-контролю співвідноситься зі стратегіями подолання життєвих криз, що були виокремлені в нашому дослідженні.



За даними таблиці 6, для досліджуваних, які віднесені нами до типів стратегій “перетворююча”, “смисло-цілеутворення” та “самовдосконалення”, характерний інтернальний локус-контролю, тобто прийняття відповідальності за все, що відбувається, на себе. Ті, хто може подолати життєву кризу за допомогою інших людей, в рівній мірі схильні звинувачувати в тому, що відбувається, себе (48,5%) та оточуючих (51,5%). Більшість досліджуваних, яким притаманна стратегія “ігнорування” (71,9%), демонструють екстернальний локус-контролю. Значимих розбіжностей в показниках локус-контролю між представниками різних вікових та статевих груп не виявлено, тенденції відповідають загально груповим.

Таблиця 2.6.

**Співвідношення стратегій подолання життєвих криз  
та локусу-контролю (у %)**

Стратегії	Локус-контролю, (n=149 осіб)	
	Інтернальний	Екстернальний
Перетворююча	89,3	10,7
Самовдосконалення	87	13
Смисло- і ціле утворення	83,2	16,8
Подолання за допомогою інших людей	49,5	50,5
Ігнорування	28	72

Результати за методикою Айзенка дали можливість проаналізувати індивідуальні особливості емоційної сфери досліджуваних та вивчити їх вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. За даними дослідження, немає статистично значимих розбіжностей у показниках нейротизму-емоційної стабільності та екстраверсії-інтроверсії взагалі по вибірці та в різних підвибірках.

Проте, були отримані деякі розбіжності за цими показниками серед представників різних стратегій, що нами відокремлені. Так, у 67,5% тих досліджуваних, які були віднесені нами до стратегії “ігнорування”, спостерігається високий рівень нейротизму, що вказує на низький рівень толерантності по відношенню до життєвої кризи, часті зміни настрою та інтересів, схильність до роздратованості тощо. Крім цього, цю стратегію

обирають, як правило, інтроверти (54%).

Серед досліджуваних, що мають стратегію *“подолання кризи за допомогою інших людей”*, за параметром екстраверсія-інтроверсія незначно але переважають екстраверти (61,9%), а за показниками емоційна стабільність-нейротизм немає розбіжностей (49,3 та 51%, відповідно), тобто цю стратегію можуть обирати, як молоді люди, які схильні опановувати свої почуття та емоції, так і ті, у яких з цим виникають певні складнощі.

Досліджуваних, що обирають стратегії *“самовдосконалення”*, *“перетворюючу”* та *“смісло-цілеутворення”* за показником емоційна стабільність продемонстрували високий рівень (відповідно, 79, 73,5 та 80,6%) – вони зорієнтовані не замикатися на себе і ситуації, не піддаються емоціям, можуть їх контролювати. За параметром екстраверсія-інтроверсія розбіжності в рамках цих стратегій незначні (відповідно, 49,1 та 51,3%, 45,5 та 55,9%, 53,2 та 47,3%).

Вивчення особистісних особливостей дало можливість охарактеризувати досліджуваних, які віддають перевагу тій чи іншій стратегії подолання життєвих криз наступним чином:

1) досліджуваних, які демонструють стратегії *“самовдосконалення”*, *“перетворюючу”* або *“смісло-цілеутворення”*, як правило, беруть відповідальність за вирішення кризової ситуації на себе, вони відрізняються добрим самоконтролем та високим рівнем самокерування, не піддаються емоціям та почуттям. Частина з них комунікабельні, схильні до співробітництва з оточуючими, відкриті до спілкування, друга частина – більш замкнені та спрямовані на свій внутрішній світ. Проте, всі вони схильні до активних дій та конструктивного вирішення проблем;

2) ті досліджуваних, які обирають стратегію *“подолання за допомогою інших людей”*, не мають чітко вираженої спрямованості локус-контролю – вони в однаковій мірі можуть покладати відповідальність та звинувачувати в тому, що сталося, що відбувається, як себе, так і оточуючий світ. Вони можуть бути, як активними, комунікабельними, відкритими для спілкування, досить



врівноваженими, так і емоційно нестабільними, схильними до частих змін в настрої та поведінці тощо;

3) більшість досліджуваних, що обирають стратегію “ігнорування” характеризуються тим, що переносять відповідальність за події та ситуації на оточуючих або зовнішні умови, вони вирізняються частою зміною настрою, емоційною нестабільністю, схильністю до тривоги та роздратованості, а також спрямованістю на свій внутрішній світ, замкненість тощо.

### **2.3. Вплив особистісних особливостей на вибір стратегій подолання кризових ситуацій**

Багатьма науковцями визначено, що такі особливості особистості, як екстраверсія-інтроверсія, емоційна стабільність-нейротизм, а також локус-контролю можуть впливати на діяльність та поведінку людини в умовах кризової або критичної ситуації. Причому вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, тривожність при низькій мотивації підвищує загальну активність особистості і сприяє досягненню високих результатів, а при високій мотивації – діє протилежним чином. Від темпераменту залежить стійкість до критичної ситуації, саме ним визначається індивідуальний поріг чуттєвості до критичної ситуації. Крім цього, від темпераменту залежить вибір та ефективність прийомів подолання кризи [54; 65].

В дослідженні, проведеному О.Г. Ксенофонтовою, доведено, що інтернали відрізняються високим рівнем саморегуляції, вони можуть контролювати негативні емоції та імпульсивні дії, блокувати дезінтегруючий вплив психотравмуючих факторів на психіку. Екстернали на відміну від них мають низький рівень саморегуляції.

Дані деяких досліджень говорять про те, що центральними особистісними утвореннями, які визначають специфіку реагування на складні життєві ситуації з боку кожної людини, є її переконання в своїй здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події, що відбуваються, і справлятися з важкими життєвими ситуаціями [8]. Таким



інтегральним утворенням вважають “локус контролю” або ж “суб’єктивний контроль”.

Ряд досліджень [9; 15] дозволяють дати більш докладні характеристики інтернального та екстернального типів особистості. Інтерналі, або ж активні типи особистості, що орієнтовані на конструктивне подолання, сприймають важку проблему у сукупності її позитивних і негативних аспектів, в її зв’язках з іншими подіями. Невизначеність умов стимулює їх до пошуку нової інформації. Виділили навіть таку рису цього типу особистостей, як сенситивність – підвищену чутливість до непомітних особливостей ситуацій, до віддалених асоціацій, які допомагають перебороти труднощі. Упевнені в своїх можливостях контролювати негативні події, вони сприймають світ як джерело “викликів”, як можливість випробувати свої сили. Невдачі не бентежать інтерналів, не знижують їхньої самооцінки, їх вони використовують в якості цінної інформації, яка свідчить про необхідність зміни напрямку пошуків розв’язання проблеми. Стійкість до стресів дозволяє їм зберегти здоров’я навіть у дуже важких умовах.

Екстернали поведуться зовсім по-іншому. Вони намагаються уникати важких ситуацій або покійно їх переживати, не намагаючись їх змінити. За деякими даними [15], у них погано розвинута самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на “виклик” долі. Одна з головних характеристик, що заважає їм успішно жити в реальному світі, – це низька мотивація досягнення, котру вони самі нерідко інтерпретують як відсутність здібностей.

Для діагностики цих особистісних особливостей і вивчення їх впливу на вибір стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці ми використовували *“Опитувальник рівня суб’єктивного контролю (РСК)”* Є.Ф. Бажина, О.А. Голинкіної, О.М. Еткінда [15] та тест-опитувальник Айзенка.

Методика *“Опитувальник рівня суб’єктивного контролю (РСК)”* базується на двох положеннях, які є принциповими для нашого дослідження:

- 1) люди відрізняються одне від одного тим, як і де саме вони локалізують контроль за значущими для себе подіями;
- 2) локус-контролю, притаманний конкретній людині, є універсальним по відношенню до будь-яких типів подій та ситуацій, з якими стикається людина в своїй життєдіяльності.

“Опитувальник рівня суб’єктивного контролю (РСК)” вимірює рівень незалежності, самостійності й активності людини в досягненні своїх цілей в різних сферах життєдіяльності, розвитку почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Методика містить 7 шкал: 1) загальна інтернальність (Із); 2) інтернальність в царині досягнень (Ід); 3) інтернальність в царині невдач (Ін); 4) інтернальність в сімейних відносинах (Іс); 5) інтернальність у виробничих відносинах (Ів); 6) інтернальність в міжособистісних відносинах (Ім); 7) інтернальність по відношенню до здоров’я й хвороби (Іх).

Використання цієї методики в нашому дослідженні мало для нас великий інтерес з точки зору того, в якій мірі людина відчуває себе активним суб’єктом подолання життєвої кризи, і в якій – пасивним об’єктом дій інших людей або зовнішніх обставин.

За даними таблиці 2.7, для досліджуваних, які віднесені нами до типів стратегій “перетворююча”, “смісло-цілеутворення” та “самовдосконалення”, характерний інтернальний локус-контролю, тобто прийняття відповідальності за все, що відбувається, на себе. Ті, хто може подолати життєву кризу за допомогою інших людей, в рівній мірі схильні звинувачувати в тому, що відбувається, себе (48,5%) та оточуючих (51,5%). Більшість досліджуваних, яким притаманна стратегія “ігнорування” (71,9%), демонструють екстернальний локус-контролю. Значимих розбіжностей в показниках локус-контролю між представниками різних вікових та статевих груп не виявлено, тенденції відповідають загально груповим.



Таблиця 2.7.

**Співвідношення стратегій подолання життєвих криз  
та локусу-контролю (у %)**

Стратегії	Локус-контролю, (n=149 осіб)	
	Інтернальний	Екстернальний
Перетворююча	89,3	10,7
Самовдосконалення	87	13
Смисло- і ціле утворення	83,2	16,8
Подолання за допомогою інших людей	49,5	50,5
Ігнорування	28	72

Цікавими виявилися також такі факти, що стратегії “перетворююча” та “самовдосконалення” мають позитивні зв'язки з інтернальністю в області досягнень (Ід) (критерій Пірсона, відповідно, дорівнює 0,41 та 0,45 при  $p \leq 0,05$ ). Можна припустити, що чим більше людина схильна приписувати відповідальність за досягнення собі, тим більше вона схильна оцінювати себе як таку, що здатна самостійно розв'язувати проблеми.

Стратегія “ігнорування” утворює негативні зв'язки з загальною інтернальністю (-0,38 при  $p \leq 0,01$ ), інтернальністю в області досягнень (-0,45,  $p \leq 0,05$ ). Тобто, стратегія “ігнорування” є механізмом подолання, котрий не пов'язаний зі схильністю особистості брати відповідальність за свої дії. Таким чином, чим вищим є рівень інтернальності, тим меншою мірою індивід використовує “ігнорування” для подолання життєвих криз.

Таким чином, опираючись на отримані дані, можна зробити висновок, що в цілому локус-контролю має певний вплив на стратегії подолання життєвих криз, які пов'язані з самооцінкою особистості, її розвитком та зміною, а також з аналізом подій, що викликали життєву кризу, своїєї позиції в них та своїх дій щодо подолання.

Результати за методикою Айзенка дали можливість проаналізувати індивідуальні особливості емоційної сфери досліджуваних та вивчити їх вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. За даними дослідження, немає статистично значимих розбіжностей у показниках нейротизму-емоційної

стабільності та екстраверсії-інтроверсії взагалі по вибірці та в різних підвибірках.

Проте, були отримані деякі розбіжності за цими показниками серед представників різних стратегій, що нами відокремлені. Так, у 67,5% тих досліджуваних, які були віднесені нами до стратегії *“ігнорування”*, спостерігається високий рівень нейротизму, що вказує на низький рівень толерантності по відношенню до життєвої кризи, часті зміни настрою та інтересів, схильність до роздратованості тощо. Крім цього, цю стратегію обирають, як правило, інтроверти (54%).

Серед досліджуваних, що мають стратегію *“подолання кризи за допомогою інших людей”*, за параметром екстраверсія-інтроверсія незначно але переважають екстраверти (61,9%), а за показниками емоційна стабільність-нейротизм немає розбіжностей (49,3 та 51%, відповідно), тобто цю стратегію можуть обирати, як молоді люди, які схильні опановувати свої почуття та емоції, так і ті, у яких з цим виникають певні складнощі.

Досліджуваних, що обирають стратегії *“самовдосконалення”*, *“перетворюючу”* та *“смісло-цілеутворення”* за показником емоційна стабільність продемонстрували високий рівень (відповідно, 79, 73,5 та 80,6%) – вони зорієнтовані не замикатися на себе і ситуації, не піддаються емоціям, можуть їх контролювати. За параметром екстраверсія-інтроверсія розбіжності в рамках цих стратегій незначні (відповідно, 49,1 та 51,3%, 45,5 та 55,9%, 53,2 та 47,3%).

Вивчення особистісних особливостей дало можливість охарактеризувати досліджуваних, які віддають перевагу тій чи іншій стратегії подолання життєвих криз наступним чином:

1) досліджуваних, які демонструють стратегії *“самовдосконалення”*, *“перетворюючу”* або *“смісло-цілеутворення”*, як правило, беруть відповідальність за вирішення кризової ситуації на себе, вони відрізняються добрим самоконтролем та високим рівнем самокерування, не піддаються емоціям та почуттям. Частина з них комунікабельні, схильні до



співробітництва з оточуючими, відкриті до спілкування, друга частина – більш замкнені та спрямовані на свій внутрішній світ. Проте, всі вони схильні до активних дій та конструктивного вирішення проблем;

2) ті досліджувані, які обирають стратегію *“подолання за допомогою інших людей”*, не мають чітко вираженої спрямованості локус-контролю – вони в однаковій мірі можуть покладати відповідальність та звинувачувати в тому, що сталося, що відбувається, як себе, так і оточуючий світ. Вони можуть бути, як активними, комунікабельними, відкритими для спілкування, досить врівноваженими, так і емоційно нестабільними, схильними до частих змін в настрої та поведінці тощо;

3) більшість досліджуваних, що обирають стратегію *“ігнорування”* характеризуються тим, що переносять відповідальність за події та ситуації на оточуючих або зовнішні умови, вони вирізняються частою зміною настрою, емоційною нестабільністю, схильністю до тривоги та роздратованості, а також спрямованістю на свій внутрішній світ, замкненість тощо.

### **Висновки до другого розділу**

Ситуації, котрі сприймаються і переживаються юною особистістю як кризова ситуація, викликані неможливістю задовольнити потреби в безпеці, незалежності, коханні, взаємності, а також пов'язані зі стосунками з найближчим соціальним оточенням і самооцінним ставленням до себе.

При подоланні кризової ситуації молоді люди вдаються до різних способів, причому існують істотні розбіжності за віковою ознакою. Так, юнаки та дівчата старшого віку (20-21-річні), на відміну від молодших досліджуваних, більш значущими та пріоритетними для використання у майбутньому називали такі способи подолання життєвих криз, які пов'язані з активізацією соціальних зв'язків та спілкуванням, в тому числі і з фахівцями, а також самоконтролем, саморегуляцією, самопереконанням, підвищенням самооцінки та використанням творчої діяльності і хобі. А молодші студенти

схильні частіше обирати в майбутньому такі механізми подолання криз, як пошукова активність та образи уяви.

Прийняття та усвідомлення різних способів подолання надає можливість молодим людям використовувати їх при виникненні кризових ситуацій у майбутньому. Виокремлено 3 рівні прийняття та усвідомлення способів подолання життєвих криз: низький, високий та «розгубленість» (відповідно, 30,6, 51,6 та 17,8% досліджуваних). Статистично значимої різниці за віковою та гендерною ознаками не виявлено.

За допомогою якісного аналізу способів подолання життєвих криз виділено 5 стратегій, які використовувалися юнаками та дівчатами: «смысло-цілеутворення» (54,9% досліджуваних), «самовдосконалення» (52,8%), «перетворююча» (48,3%), «ігнорування» (26,9%), «подолання за допомогою інших людей» (25%). Юнаки та дівчата, а також молоді люди різного віку відрізняються за вибором цих стратегій. Юнаки віддають перевагу стратегіям «самовдосконалення» та «смысло- і ціле утворення». Дівчата частіше обирають перетворюючу та подолання кризової ситуації за допомогою інших людей. Молоді люди віком 20-21 рік, насамперед, використовують стратегії «смысло- і ціле утворення» та «самовдосконалення», а 18-19-річні – «перетворюючу стратегію».

Доведено існування досить тісного зв'язку між формами поведінки, які особистість використовує при вирішенні звичайних труднощів, та стратегіями подолання критичних життєвих ситуацій. Найбільш тісні прямі зв'язки знайдені між стратегіями «пошук соціальної підтримки» (за методикою Амірхана) і «подолання за допомогою інших людей» – 0,537 та «розв'язання проблем» і «перетворююча» – 0,51.

Такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність, мають певний вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. Так, для досліджуваних, які обирають стратегії «перетворююча», «смысло- і ціле утворення» та «самовдосконалення», характерний інтернальний локус-контролю та високий



рівень емоційної стабільності. Ті, хто може подолати життєву кризу за допомогою інших людей – це, як правило, екстраверти, проте вони не мають вираженого домінування ні одного з видів локус-контролю та показників емоційності. Більшість досліджуваних, яким притаманна стратегія “ігнорування”, демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму.



### РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

#### 3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгу психологічного подолання кризових ситуацій

Результати досліджень зарубіжних авторів, огляд яких наведено в роботі, свідчать про те, що найбільш вражаючими за наслідками є кризові ситуації, з якими стикаються люди, невідповідні до такого перебігу подій, мотивовані вірити у справедливий і упорядкований світ, в якому люди отримують те, на що заслуговують і заслуговують на те, що отримують, – світ, в якому погані події не стаються з хорошими людьми [8, с. 6]. Знаючи про таку особистісно-світоглядну «теорію» людини, можна уявити собі, наскільки руйнівним буде вплив на неї несподіваної важкої події. Не вписуючись в особистісну «теорію», негативна подія призводить до розриву систем значень, що склалися в свідомості, до руйнування суб'єктивного життєвого світу. Зважаючи на це, актуальною стає проблема допомоги людині, яка переживає або буде переживати кризу.

В останні роки в сучасній психології розвивається особливий напрямок надання психологічної допомоги людям, котрі перебувають в кризовому стані, *кризова інтервенція*. Найбільш важким вважається переживання кризи в тому випадку, коли ситуація сприймається як не просто важкий відповідальний період в житті, а як тупик, котрий руйнує сенс подальшого життя людини. Кризова інтервенція може здійснюватися як у період переживання окремих криз, так і у випадках хронізації кризи.

Кризова інтервенція при так званих *ускладнених кризах* (коли є ризик розвитку хворобливих ускладнень) орієнтована на перебудову світогляду людини, розвиток його реалістичності і пластичності, а також на підготовку до конструктивного подолання наступних життєвих криз. Типовими напрямками психотерапії кризових явищ «Психотерапевтична енциклопедія»



називає аксіопсихотерапію і профілактично-орієнтовану патогенетичну психотерапію [15].

Аксіопсихотерапія передбачає наступні напрямки роботи:

- 1) попередження фіксації когнітивної установки безвихідності й відсутності смислу;
- 2) підвищення кризової толерантності через особистісне зростання;
- 3) корекція аксіопсихологічної парадигми з використанням прийомів переорієнтації.

Профілактично орієнтована патогенетична психотерапія використовує емоційно-когнітивні методи і передбачає короткі терміни, реалістичність та інтегративність. Традиційно використовуються парадоксально-шокові прийоми, аналіз причин кризи, робота з осмислення цілей життя. Однією з основних задач є навчання особистості конструктивному раціонально-емоційному опору наступним життєвим кризам, де адекватним способом подолання кризової ситуації визнається її переоцінка й надання їй нового смислу. Велике значення надається самоспостереженню, котре є необхідною умовою самоусвідомлення проблемних зон, типу переживання і стандартних моделей поведінки в кризових ситуаціях. Для здійснення самоспостереження, як правило, використовується метод щоденників, а також складання протоколів бесіди з самим собою й само-інструкції.

Провідним напрямком надання психологічної допомоги і підвищення толерантності до кризових ситуацій є також розвиток функції самоконтролю особистості, а засобами досягнення оптимальних станів в таких ситуаціях традиційно, на думку К.О. Абульханової-Славської, є активація (в процесі тренінгів) та рефлексія [1; 2].

Крім того, в психологічній науці описані й активно використовуються різні методи активного соціально-психологічного навчання:

1. Метод конкретних ситуацій, що розвиває здібність до аналізу ситуацій і до уміння самостійного формулювання завдання.
2. Метод інциденту, спрямований на подолання інерційності

особистості й формування адекватних способів поведінки в напружених ситуаціях.

3. Метод тренування чутливості або сенситивний метод, формує вміння особистості управляти стилем своєї поведінки за рахунок усвідомлення того, як він сприймається оточуючими людьми, які дії провокують їхню симпатію чи антипатію, розвиває такі особисті якості, як чутливість, уважність до станів оточуючих, до їхніх установок і прагнень. Психологічним підґрунтям цього методу є перебудова установок особистості, що зумовлює подальші зміни в ставленні до себе і до інших людей.

4. Метод мозкового штурму – це групове розв’язання проблемної ситуації з використанням способів, що знижують критичність і самокритичність, тим самим підвищуючи упевненість особистості в собі.

5. Ділові ігри, які демонструють учасникам можливості різних стратегій і їх вплив на ефективність діяльності. Цей метод сприяє формуванню навичок прийняття рішення, розвиває уяву та інтуїцію.

6. Метод заглиблення – активний метод навчання з елементами релаксації, навіювання та гри [18].

Таким чином, існує багато методів активного соціально-психологічного навчання, проте, з нашої точки зору, особливу увагу при навчанні ефективним стратегіям подолання життєвих криз слід приділяти саме тренінгам, оскільки тренінг обов’язково передбачає рефлексію, котра є універсальним і найважливішим механізмом саморегуляції. В тренінговій роботі зазвичай успішно поєднуються всі методи активного соціально-психологічного навчання, а також елементи різних психотерапевтичних технік: вправи на релаксацію, вправи психогімнастики, групові дискусії, методи гештальттерапії тощо.

Крім того, сучасна психологічна і психотерапевтична практика мають конкретні методи й прийоми, що були створені для надання психологічної допомоги юнакам і підліткам, котрі переживають критичні життєві ситуації. Така допомога надається в різних формах, зокрема, у формі психологічного



консультування, психокорекції, психотерапії, з використанням методичних підходів, що розробляються в межах різних психотерапевтичних напрямків (психодинамічного, тілесно-орієнтованого, поведінкового, когнітивного, гештальт-терапевтичного, системного тощо) [55].

Проте слід зазначити, що значна частина «допомагаючих» методів та прийомів, описаних у літературі, були розроблені та апробовані під час роботи з дітьми та підлітками, що страждали на різні нервово-психічні розлади. Менше уваги було приділено розробці профілактичних програм для здорових дітей та підлітків, що частково зумовлює дефіцит методичних ресурсів у випадку необхідності надання їм психологічної та психотерапевтичної допомоги. До того ж, існуючі програми та окремі прийоми і способи подолання складних життєвих ситуацій зазвичай є малодоступними для юнаків та дівчат, за умови, що вони самостійно намагаються подолати виниклі життєві проблеми.

### **3.2. Програма тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій**

В зв'язку з гострою необхідністю подолання різноманітних кризових життєвих ситуацій і життєвих криз, адекватної адаптації до навколишніх соціальних умов, людина повинна весь час звертатися до свого «Я», до свого особистісного ресурсу, удосконалювати знання про себе, насамперед, з метою більш ефективного психологічного подолання таких специфічних ситуацій.

Для успішної організації психологічного подолання необхідно уявити для себе свої можливості, свої сильні та слабкі сторони, тобто необхідним є самопізнання, котре включає в себе наступні основні прийоми: самоспостереження, самоусвідомлення, самоставлення, самоаналіз, самооцінку.

Оскільки віковий період, що нас цікавить, у сфері самосвідомості можна охарактеризувати як період розвитку і поглиблення рефлексивних й інтеграційних процесів, тому в розробці моделі нашого дослідження і тренінгу



ми виходили з того, що характерними для цього вікового періоду є наступні особливості:

- все ще актуальним є процес самопізнання;
- завдяки змінам у мотиваційній сфері має місце спрямованість на реалізацію власного «Я», самоствердження;
- система ціннісних орієнтацій активізує механізми прогнозування «Я» у контексті майбутнього і є основою створення стратегії саморозвитку і самореалізації;
- ще більш активно починають функціонувати рефлексивно-оцінна система і глобальне само-відношення, що інтенсивно формуються в цей період.

Програма тренінгу включає у себе ряд методів та технік активного навчання, котрі допоможуть юнакам та дівчатам:

- оволодіти прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів;
- розширити функціональні й операційні можливості, сформувати необхідні навички, уміння, знання, що ведуть до створення «запасу міцності» в складних життєвих ситуаціях;
- побачити свої помилки, виявити недоліки в способах подолання життєвих криз, усвідомити їх.

У підготовці програми тренінгу ми враховували те, що навчання ефективному подоланню критичних життєвих ситуацій у цьому віці сприяють певні психологічні умови, а саме:

- 1) Знання і врахування притаманних юнацькому віку критичних життєвих ситуацій.
- 2) Врахування способів та стратегій подолання, котрим юнаки та дівчата віддають перевагу.
- 3) Знання індивідуально-особистісних характеристик, що зумовлюють схильність до використання певних стратегій подолання.
- 4) Наявність прагнення юнаків та дівчат до самозмінення, до оволодіння ефективними прийомами та стратегіями подолання життєвих криз та

критичних життєвих ситуацій.

*Мета тренінгу* – навчання способам поведінки, що відповідають стратегіям психологічного подолання життєвих криз та кризових життєвих ситуацій.

*Задачі:*

1. Ознайомлення учасників тренінгу з існуючими прийомами, стратегіями та техніками психологічного подолання.
2. Поглиблення розуміння впливу самосвідомості на поведінкові прояви особистості в складних життєвих ситуаціях.
3. Оволодіння учасниками тренінгу прийомами самовдосконалення, самоуправління та самоконтролю.
4. Розвиток позитивної Я-концепції і самооцінки.

*Форми роботи.* У рамках тренінгу можливе використання як індивідуальної, так і групової форм роботи.

*Методи психологічної підтримки.* Основними напрямками в роботі були: емоційна децентрація, корекція самооцінки, розвиток комунікативних навичок, організація адекватного міжособистісного спілкування. Кожен з напрямків пророблявся на трьох рівнях – когнітивному, емоційному та поведінковому. В рамках тренінгу перевага віддавалася поведінково-когнітивним методам психологічної допомоги, що фокусуються на зміні поведінки, відмові від можливих негативних й навчанні новим ефективним способам поведінки, що якнайкраще відповідає цілям тренінгу. Разом з тим, на деяких етапах досить доречним і ефективним було використання визначених методів і технік особистісного росту, спрямованих на розширення процесу усвідомлення позитивного «Я», посилення почуття впевненості в собі. Однією з умов роботи в тренінговій групі була необхідність ведення щоденника, в якому фіксувались результати рефлексії, записувались враження від кожного заняття, виконувались деякі вправи.

Заняття з юнаками та дівчатами були побудовані на основі принципів організації соціально-психологічного тренінгу:

1. Принцип персоніфікації звертання і висловлення.
2. Принцип довірчого стилю і щирості в спілкуванні.
3. Принцип «тут і тепер».
4. Принцип «зворотного зв'язку».
5. Принцип неприпустимості безпосередніх оцінок людини.
6. Принцип «Стоп».
7. Принцип конфіденційності.
8. Принцип спільних пошуків [6].

Програма тренінгу включала 10 занять тривалістю 30 навчальних годин. Заняття проводилися один раз на тиждень (тривалість одного заняття – 3 навчальних години). Відбір учасників тренінгу відбувався з урахуванням їх бажання брати в ньому участь. Експериментальна група – це досліджувані, які проходили тренінг. В експериментальну групу нами було відібрано 14 осіб, Контрольну групу склали інші 14 досліджуваних.

Структура кожного тренінгового заняття, пропонованого нами, така:

- 1) вступна частина (налаштування учасників на спільну роботу, зняття напруги, створення приємного мікроклімату в групі);
- 2) основна частина (присвячена розв'язанню задач корекційної роботи);
- 3) заключна частина (закріплення результатів роботи, отримання зворотного зв'язку, розвиток рефлексії як універсального механізму саморегуляції, домашнє завдання).

Модель тренінгового навчання включала в себе чотири етапи:

- 1) підготовка; 2) усвідомлення; 3) переоцінка; 4) дія. На першому та другому етапі (підготовка та усвідомлення) провідними є когнітивні процеси, на третьому – емоційні й на четвертому – поведінкові.

При навчанні саморегуляції особлива увага приділяється розвитку самоконтролю. Існує розподіл на два види самоконтролю: афективний й когнітивний. В першому випадку предметами самоконтролю є емоційні процеси і потяги суб'єкта. У другому – його власні уявлення й думки [6].

В процесі проведення тренінгу створювалися ситуації з високим



потенціалом прояву суб'єктності людини, оскільки будь-яка складна життєва ситуація передбачає індивідуальний характер її сприйняття та подолання. Важливо, щоб проблеми, котрі потребують розв'язання, були поставлені самою людиною без примусу ззовні (з боку ведучого чи учасників групи). Крім того, створювані в ході тренінгу ситуації обов'язково мають бути ситуаціями відповідального вибору, коли в число можливих наслідків вжитих людиною за власною ініціативою дій входить і фрустрація її потреб.

Ми також вважали, що «мислене тренування», програвання й аналіз ситуацій, котрі сприймаються як кризові, сприяють формуванню активної стратегії подолання. Оскільки свідомо оцінка ситуації сприяє переводу проблеми зі сфери емоційної до сфери раціональної (розум) й тим самим дозволяє ліквідувати негативний стан, тому, в якості основної частини пропонованих нами занять, ми вважали за потрібне проаналізувати певні ситуації.

#### **Тренінг було розбито на чотири блоки:**

1. *Інформаційний.* Учасники тренінгу в формі лекційних занять отримували інформацію про кризові життєві ситуації та життєві кризи, особливості їхнього перебігу, стратегії подолання тощо. Також мова йшла про особливості сприйняття проблемної ситуації та суб'єктивні й об'єктивні причини, котрі можуть впливати на цей процес.

2. *Рефлексивно-діагностичний.* Розглядалися, досліджувалися та аналізувалися складні життєві ситуації, котрі мали місце в житті учасників тренінгу, відбувався обмін індивідуальним стихійно набутим досвідом. Оцінювалися позитивні та негативні моменти такого досвіду.

3. *Навчально-розвиваючий.* Цей етап являє собою програму тренінгу з навчання прийомам та навичкам ефективного психологічного подолання життєвих криз та кризових життєвих ситуацій в юнацькому віці. Тренування навичок емоційної саморегуляції, впевненості в собі, переконструювання Я-концепції у бік її гармонізації і позитивності. Таким чином, передбачався розвиток самосвідомості учасників тренінгу та всіх її підструктур –

когнітивної (уточнення, конкретизація та розширення знань про себе), емоційної (формування позитивного самоствавлення, адекватне оцінювання своїх потенційних можливостей) та поведінкової (закріплення власної Я-концепції в конкретних кризових ситуаціях, відпрацювання навичок активної саморегуляції).

На цьому етапі перед учасниками тренінгу ставилися та розв'язувалися наступні завдання:

- 1) пізнати й усвідомити себе, свої індивідуальні особливості й можливості, усвідомити свої інтереси, мотиви та ціннісні орієнтації;
- 2) переглянути своє ставлення до себе та оточуючих, прийняти на себе відповідальність за свої вчинки та за своє життя;
- 3) оволодіти прийомами самовдосконалення, самоуправління та самоконтролю;
- 4) оволодіти гнучкістю поведінки, навчитися адекватно реагувати і використовувати нові гнучкі підходи до розв'язання складних життєвих ситуацій.

4. *Етап контролю* ефективності тренінгу. Завданням заключного етапу тренінгу була оцінка ефективності проведеної роботи. Проводилась повторна діагностика, аналізувалися її результати. Ефективність проведеної роботи оцінювалась юнаками та дівчатами, котрі приймали в ній участь

*Критерії успішності тренінгу.* Успішність проходження тренінгу оцінювалась за допомогою використання методики “Індикатор копінг-стратегій” Дж. Амірхана, процедури ранжування способів подолання життєвих криз та самозвітів учасників тренінгу. Основними критеріями успішності навчання вважались зміни у виборі стратегій подолання повсякденних труднощів, рівні усвідомлення способів подолання життєвих криз та їх прийняття особистістю, а також наявність певних змін на особистісному та поведінковому рівні тощо.

Збору подібної інформації присвячувалося останнє заняття.

*Особливості проведення тренінгових занять.* На першому занятті були



проголошені правила роботи в тренінговій групі, що включали наступні положення: довірливий стиль спілкування; конфіденційність; поважне ставлення один до одного; неприпустимість критики в образливій формі; звернення до учасників тільки на ім'я, яке кожному подобається; критикувати вчинок, риси, але не особистість товариша; стримуватись від образ, проявів неповаги, зверхності; бути активним; підтримувати «зворотній зв'язок»; кожен має право сказати «стоп», коли не бажає або не готовий обговорювати свою проблему.

Усі запропоновані правила оговорювались на початку роботи групи і виносьлось рішення про їх ухвалення. Тим самим створювалась атмосфера поваги і довіри до кожного учасника тренінгу.

*Інформаційний етап. Мета* – надання інформації про існуючі кризові життєві ситуації та життєві кризи, особливості їхнього перебігу, стратегії подолання тощо. З точки зору гештальттерапії – в кризовий життєвий період у людини порушується природна здатність творчого пристосування до середовища. Людині, що знаходиться в ситуації життєвої кризи, точно невідомо, що з нею відбувається, у неї немає повної і конкретної картини того, що відбувається взагалі. Розумінню людини доступне лише те, що в певному місці реальність не відповідає її картині світу, і це сприймається дуже хворобливо. Тож для початку тренінгової роботи слід було детально розібратися що являє собою життєва криза.

1) Проводилося лекційне заняття на тему: «Життєва криза та кризові ситуації: поняття, підходи та переживання».

2) Після лекції відбувалося обговорення матеріалу лекції за такою схемою:

- передумови життєвої кризи;
- безпосереднє джерело;
- психологічні симптоми;
- динаміка кризи;
- прийоми та стратегії подолання кризи;



- критерії оцінки подолання;
- умови, що ускладнюють протікання кризи; «ціна» подолання.

*Рефлексивно-діагностичний етап. Мета* – проаналізувати можливість виникнення життєвих криз та складних життєвих ситуацій у власному житті. Центральними за змістом є дві теми – «Психологія життєвої кризи в юнацькому віці» та «Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці».

1) Учасникам пропонувалося спрогнозувати можливі кризові життєві ситуації, котрі можуть виникнути у їхньому житті і відповісти на ряд запитань:

1. З якої причини вони можуть виникнути?
2. Що Ви будете робити у першу чергу?
3. Чи можна попередити такі ситуації?

Потім учасникам тренінгу для ознайомлення пропонувався список типів кризових ситуацій (за матеріалами констатувального етапу магістерського дослідження). Надалі учасники тренінгу мали порівняти власні прогнозовані кризові ситуації з запропонованими. Також для групової рефлексії були запропоновані наступні питання:

- Чи є відмінності між запропонованими кризовими ситуаціями та названими учасниками?
- Які ситуації не були названі жодним з учасників?
- Наскільки названі ситуації ймовірні?

2) Відмінності кризових ситуацій і життєвих криз.

Учасникам тренінгу також пропонувалося відповісти на такі питання:

1. Чи були у вашому житті кризи?
2. Яка подія чи що інше спричинило виникнення кризи?
3. Які конкретно особливості кризової події викликають стрес:
  - Втрата?
  - Травма?
  - Неприємне відчуття?
  - Небезпека?
  - Порушення звичного образу життя?

- Відчуття провини?
  - Несподіваність?
  - Невизначене майбутнє?
4. Які життєві сфери зачепила криза?
  5. Які саме основні уявлення про себе постраждали в результаті кризи?
  6. Чи була криза викликана власними діями людини?
  7. Що ви відчували в цей час?
  8. Які стратегії подолання використовувалися:
    - \* Прийняття бажаного за дійсне?
    - \* Придушення?
    - \* Відволікання?
    - \* Розмова з самим собою?
    - \* Вживання якихось речовин (алкоголю, медичних препаратів, наркотиків, їжі тощо)?
    - \* Емоційна підтримка від оточуючих?
    - \* Практична допомога від оточуючих?
    - \* Розв'язання проблем?
    - \* Розробка планів?
    - \* Пошук інформації?
    - \* Зміни в образі життя?
  9. Які конструктивні стратегії подолання життєвих криз ви використовували?
  10. Які деструктивні способи поведінки ви, можливо, використовували?
  11. До кого ви зверталися по допомогу? Які існують джерела соціальної підтримки людини:
    - \* соціальна мережа – її розмір та структура;
    - \* наявність й можливість мобілізації емоційної підтримки;
    - \* забезпечення інформацією;
    - \* практична психологічна допомога.

### 3) Діагностика рівня значущості кризових життєвих ситуацій.

Завдання психологічної допомоги – з'ясувати, що саме і в яких межах насправді є загрозливим, яка частина картини світу та образу «Я» зруйнувалися, реконструювати нові уявлення про світ. Важливим моментом психологічної допомоги є повне переживання почуттів з їх вербалізацією, з чергуванням відволікання від своїх почуттів, переключення і тимчасового часткового придушення. Також важливо активізувати силу волі, знайти підтримку (в тому числі в самому собі) з опорою на сильні сторони «Я» і, поруч з цим, визначити границі, в межах яких людина здатна впливати на світ. При цьому увага спрямовується головним чином не на руйнівні, а конструктивні можливості життєвої кризи. Як результат – людина отримує підтвердження свого «Я», своєї ідентичності, підвищується її самоповага. Вона стає здатною оволодіти новим досвідом, всупереч труднощам і трагічності ситуації.

Основними способами та прийомами актуалізації змісту є візуалізація, робота з образами, метафорами, рисунками, бесіди та діалоги.

В зв'язку з емоційною насиченістю теми «Психологія життєвої кризи в юнацькому віці», початковий етап її опрацювання присвячений послабленню психологічного захисту, створенню атмосфери безпеки, підвищенню готовності розкритися в групі, розумінню того, що життєвих криз уникнути неможливо, усвідомленню того, що в реальності практично кожний з учасників групи пережив їх декілька.

На початку роботи учасникам тренінгової групи пропонувалося пригадати максимальну кількість словесних метафор життєвих криз та виходу з них (наприклад: *«на краю прірви»*, *«потрапити у халепу»*, *«я в торбі»*, *«відлягло від серця»*, *«камінь з душі упав»*, *«побачив світло в кінці тунелю»*, *«знову відчув бажання жити»* тощо), а потім від імені героя, казкового чи літературного персонажу, відомої людини (актора, спортсмена, політичного діяча та ін.) в процесі «програвання» прес-конференції розповісти про прожиті ним життєві кризи. Таким чином, через роботу по ідентифікації з персонажем



учасники плавно переходили на емоційно забарвлений, наповнений особистісним смислом матеріал.

На цьому ж етапі роботи учасники тренінгу відтворювали лінію свого життя, з зображенням на ній життєвих криз. Це робилося під час виконання завдання *«Лінія життя»* – де на горизонтальній лінії відмічаються роки життя, а на вертикальній, вище нульової позначки, – «позитивні» періоди життя (коли почувалися комфортно, успішно реалізовували себе), а нижче нульової позначки – «негативні», тобто кризові періоди життя.

Під час виконання цього завдання і в подальшій бесіді увага учасників фіксувалася на таких аспектах, як інтенсивність життєвих криз, їх місце в житті, повнота подолання.

Візуалізація своїх криз, бесіда розширяли уявлення учасників про роль криз у своєму житті, дозволяючи відслідковувати схожість установок у ставленні до важких життєвих ситуацій, життєвих криз.

Центральним етапом надання допомоги на цій стадії тренінгу був глибокий, всебічний аналіз однієї з життєвих криз. Для цього учасникам тренінгу пропонувалося обрати одну з вже пережитих криз, оскільки робота з нею дає більше можливостей для усвідомлення досвіду подолання завдяки меншій емоційній залученості. Життєва криза детально обговорювалася в парах, де в бесіді актуалізувалися руйнівні емоції та почуття, а також катастрофічні думки. Це сприяло прийняттю своїх думок і почуттів, інтеграції пережитого в цілісний досвід. Особлива увага зверталася на те, щоб диференціювати свої реакції, відповіді на стрес, викликані кризою: в тілі, емоційній та інтелектуальній сферах.

Підсумком даної роботи було усвідомлення змін у картині світу і себе в цьому світі.

Учасникам пропонувалося виконати три рисунки:

- 1) «Я» до кризи.
- 2) «Я» під час кризи.
- 3) «Я» після кризи.

Обговорення рисунків допомагало виділити ті зміни в собі, що відбулися під впливом пережитої життєвої кризи.

З допомогою зворотного зв'язку учасники тренінгу помічали, що після кризи *«світ став більш різноманітним, яскравішим, має більше фарб»*, *«відкрилося більше можливостей в світі»* та ін. Сприйняття «Я» теж змінилося, наприклад, *«я стала більш м'якою»*, *«я маю новий погляд на себе та світ»*, *«я став більш стійким, цілісним, більш упевненим у собі»* тощо.

Опрацювання першої теми дозволяло перейти до наступної – *«Стратегії подолання життєвої кризи»*.

За допомогою бесіди в групі та парах визначалися можливі стратегії подолання кризи, а також більш чітко фіксувалися ті, що зазвичай використовуються. Наприклад, швидка зміна різних стратегій чи знаходження в рамках єдиної та ін., відбувалося усвідомлення моменту виходу з життєвої кризи. Аналізувалися внутрішні та зовнішні причини, що впливають на процес подолання кризи. Робота проводилася з використанням матеріалів з попередньої теми.

Наступним важливим етапом роботи є аналіз того, наскільки повно використовувалися особистісні ресурси учасників тренінгу під подолання життєвої кризи. Для цього організовувалося групове обговорення того, які особистісні якості необхідні людині, що потрапила в схожу ситуацію, наприклад, *«уміння тримати удар»*, *«брати на себе відповідальність»*, *«можливість переживати сильні негативні почуття»*, *«уміння прийняти допомогу»* тощо. Групове обговорення давало можливість помітити широкий арсенал особистісних ресурсів (якостей), і потім учасник пригадував ситуації зі свого життя, коли він проявляв такі якості. Так відбувався пошук внутрішніх ресурсів і джерел підтримки себе під час життєвої кризи.

Наведемо деякі з тверджень, які використовували люди, котрі потрапили до життєвої кризи:

- \* Я бував в складних становищах і раніше, і все закінчувалося добре.
- \* Ці труднощі не будуть продовжуватися вічно. Мають настати кращі

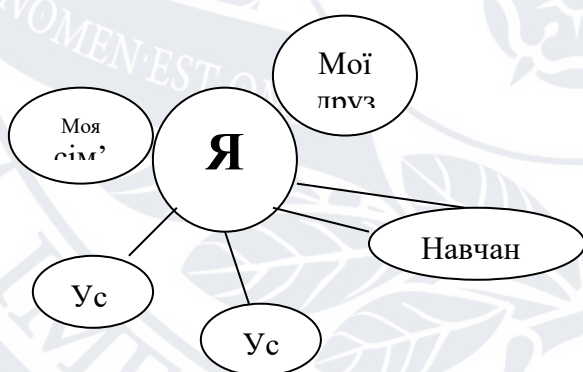
часи.

\* З іншими людьми ставалися речі ще гірші, проте вони справилися.

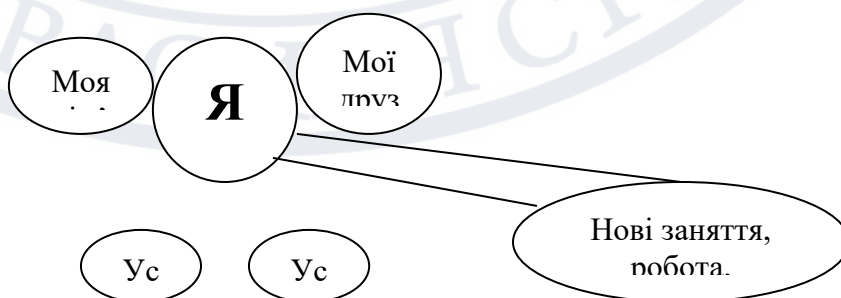
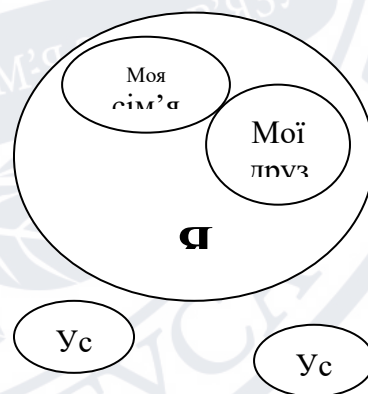
\* Я пройду через все, що мені судилося, і побачу, що з цього вийде.

Аналіз використання зовнішніх ресурсів проводився з метою збереження під час кризи різних видів спілкування, до яких було залучено людину; а також з точки зору її активності в пошуках різних видів та джерел допомоги: практичної (у розв'язанні конкретних проблем), спеціальної (консультації у спеціалістів), інформаційної. Для цього учасники тренінгу візуалізували свої стосунки з близькими, з зовнішнім світом та з іншими людьми через малюнки. Наприклад, автор малюнків в ситуації життєвої кризи знаходився в злитті з близьким людьми, активно не звертаючись до оточуючих людей і до світу в пошуках ресурсів та допомоги (рис. 3.1). Обговорення цих малюнків в групі дозволяло розкрити неусвідомлений вплив кризи на соціальні зв'язки та відкриває нові можливості в свідомій організації спілкування й допомоги як конструктивної стратегії подолання життєвої кризи.

1.



2.





## 3.

Рис. 3.1. Приклад візуалізації стосунків під час життєвої кризи

З метою усвідомлення можливостей отримання допомоги інших людей ми використовували *вправу «Соціальна мережа підтримки»* [45].

Ще один з поширених варіантів надання допомоги людям, котрі знаходяться в життєвій кризі – *використання існуючої або ж створення своєї власної соціальної мережі підтримки* (групи психологічної підтримки).

*Перший крок* в активній зміні ситуації – *отримати як найбільше інформації про проблему*, що виникла. Багато з оточуючих вже переживали щось схоже і можна отримати користь з їхнього досвіду. Пораду можна отримати безпосередньо від того, хто особисто побував в схожій ситуації, від професіонала чи з книг (зараз існує досить велика кількість різноманітних посібників, які пропонують загалом ефективні засоби самостійної боротьби з важкими життєвими ситуаціями).

Практично кожна людина має свою особисту групу підтримки, до якої вона включає самих близьких людей, яким вона довіряє. В неї можуть входити рідні, друзі та подруги, знайомі, а також люди, яких вже немає серед живих. За даними Р.М. Загайнова, склад групи психологічної підтримки може тимчасово змінюватися (розширюватися або звужуватися), в зв'язку чим можна говорити про два види ГПП: постійну (як частину внутрішнього світу особистості), і ситуативну (робочу).

Група психологічної підтримки виконує такі функції:

- \* сприяє формуванню сильної та постійної мотивації;
- \* вирішує задачі реабілітації;
- \* сприяє подоланню значимих переживань особистості [51, с. 281].

Мережа створюється самостійно людиною із знайомих людей, з котрими вона регулярно бачиться і спілкується. Крім того, до неї залучаються і значущі інші, від яких людина географічно віддалена, проте на кого можна покластися у випадку необхідності. Мережа має свій розмір та структуру. Якщо людина

підтримує контакти з людьми різних типів, то вона може сподіватися на різноманітні варіанти допомоги і підтримки. Крім певного розміру, не менш важливим є структура мережі і щільність зв'язків у ній. Випадкові знайомства з великою кількістю людей, але без особливої глибини відносин можуть забезпечити ефективну практичну допомогу і інформацію, але куди менш корисну для проявів емоцій і дружньої близькості. Важливим також є і те, наскільки тісно пов'язані між собою люди, котрі входять до такої мережі. Там, де більшість членів мережі знають одне одного, можливо завдяки родинним зв'язкам, мобілізація допомоги жертві кризи може бути проведена дуже швидко. Проте надалі така щільна мережа може гальмувати процес формування нового «Я-образу» людини, заважаючи новим проявам індивідуальності. Тому, оптимальним для ефективного використання допомоги таких мереж є середня щільність зв'язків між її членами. Можливо, що ідеальною є мережа, котра поєднує в собі достоїнства щільності маленької групи з тими якостями, котрі властиві мережам, що характеризуються більшим діапазоном навичок та поінформованості. Як можна створити таку мережу? Для цього потрібно виконати наступну вправу, як це радить зробити Г. Перрі [55, с. 693].

1. Спочатку складіть список людей, до яких ви зможете звернутися по допомогу. До цього списку слід записати:

- 1) членів вашої родини, з якими ви бачитеся регулярно;
- 2) друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, телефону;
- 3) сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами;
- 4) колег, якщо ви часто контактуєте з ними і відчуваєте, що між вами існують близькі стосунки;
- 5) запишіть кожну людину, котра емоційно важлива для вас, хоча ви тимчасово можете бути у розлуці.

2. З'ясуйте для себе чи існують якісь зв'язки між людьми, чиї імена ви занесли до списку. Для цього бажано використовувати таблицю на зразок



спортивних, в котрих проставляються результати ігор між різними командами.

3. Потім для кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона може вам надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

**Е** – емоційна допомога;

**П** – практична допомога;

**Т** – товариська підтримка;

**І** – інформаційна допомога.

Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть діаграму вашої мережі, позначаючи колами членів сім'ї, трикутниками – друзів і квадратами – колег. Поєднайте всіх тих людей, між якими існують ті чи інші зв'язки і які можуть надати вам схожі варіанти підтримки.

Тепер у вас є зображення вашої соціальної мережі підтримки. Вам слід проаналізувати, наскільки ви можете розраховувати на підтримку всієї мережі чи тільки окремої її частини? Ті ж самі люди використовуються для всіх чотирьох видів підтримки, чи ви розподіляєте навантаження?

Роздуми над цими питаннями дозволяли виявити ресурси допомоги, котрі використовуються не в повному обсязі.

*Навчально-розвиваючий етап.* В процесі роботи з юнаками та дівчатами ми з'ясували, що у більшості випадків вони просто не знали, як діяти інакше під час життєвої кризи. Репертуар їх поведінки був досить бідний та одноманітний. Враховуючи цю особливість, ми ввели до тренінгових занять вправи по розширенню поведінкових можливостей юнаків та дівчат, на які вони із задоволенням відгукнулись.

Усуванню небажаних негативних емоційних переживань, агресивних проявів, образливості, роздратованості, сприяють вправи по самоконтролю та саморегуляції: В основі більшості прийомів саморегуляції лежить вміння розслабляти м'язи тіла. Глибоке м'язове розслаблення є ефективним засобом відновлення фізичних сил. Засоби саморегуляції дають можливість керувати не тільки фізіологічними процесами, але й душевними явищами життя. Перехід



від регуляції функцій тіла до керування переживаннями збільшує роль уяви в цьому процесі. Сила фантазії допомагає людині змінювати внутрішній стан, скинути тягар звичок та самообмежень і знаходити нові сторони свого “Я”.

Для цього ми використовували *вправу «Прийоми емоційного відреагування»*, під час виконання якої учасники тренінгу знайомилися з численними прийомами емоційної саморегуляції. Одна з досить ефективних стратегій подолання емоційного неспокою містить такі способи уникнення душевного болю: *використання придушення або відволікання*. Ще один прийом регуляції емоційних переживань – *«уявна бесіда»* реалізовувалася через ведення щоденника, написання так званого «психотерапевтичного листа».

Досить поширений і ефективний також прийом – *«розмова з самим собою»*. Завдяки такій розмові емоції не заповняють людину повністю і не виходять з під її контролю. Зусилля мають носити цілеспрямований характер, вони повинні переконати людину у протилежному. Також ефективним є прийом *зняття напруги (емоційної та м'язової)* за допомогою релаксації, медитації, масажу, аутогенного тренування, спеціально підібраної музики.

Якщо причиною виникнення критичної життєвої ситуації є інша людина, непогано допомагає *«метод візуалізації»*. Він використовується наступним чином:

1. Подумки уявіть свого кривдника і скажіть йому все, що ви про нього думаєте чи зробіть з ним все, що вам хочеться.
2. Можна уявити кривдника в дуже зменшеному вигляді, він в такому стані зовсім нічого небезпечного не представляє.

Не слід також забувати і про *відновлення упевненості в собі*.

*Вправа «Можливі стратегії подолання»* [54, с. 197].

*Стратегія 1.* Цілком свідомо нагадуйте собі про те, що емоційні реакції – природній компонент поведінки, до якого потрібно бути готовим. Під час кризи майже кожна людина робить помилку, приймаючи емоційні проблеми надто близько до серця, так ніби вони дають підстави думати про людину щось погане. Людина починає сумніватися чи все з нею гаразд, починає картати себе

за такі емоційні прояви: *«Я не можу утримати думки чи зосередитися на чомусь, мабуть, я втрачаю глузд»*. Люди часто висувають дуже високі вимоги до себе. Якщо їх близький друг чи родич страждає, переживаючи таку саму кризу, вони можуть проявити глибоке розуміння, пояснюючи, що такої реакції слід було чекати. До себе ж ми висуваємо нереальну внутрішню умову – поводитися так, ніби нічого не сталося. За цим часто криються побоювання, що оточуючі втомляться і будуть менш прихильними до нас, якщо тільки ми не зберемо всю свою мужність. І хоча інколи дійсно так буває, проте стороннім спостерігачам не слід робити висновки про слабкість людини спираючись тільки на її реагування на кризу. Важливим моментом подолання кризи є свідоме нагадування собі, що такі емоційні реакції природні, нормальні і очікувані. Якщо ж жертва кризи не усвідомлює цього, то дуже бажано, щоб люди, котрі намагаються допомогти, повідомили їй про це.

*Стратегія 2.* Подумайте про когось, ким ви захоплюєтеся і кого ви цінуєте. Потім уявіть собі, що ця людина переживає таку ж саму кризу, як і ви. Щоб він чи вона відчули в такій ситуації і щоб вчинили? Іноді ця вправа буває важкою для виконання, оскільки в голову одразу ж приходить думка: *«О ні. Ця людина ніколи б не потрапила в таку ситуацію»*. Проте не дивлячись на такі думки, тільки уявіть собі, що вона таки потрапила і як вона буде діяти. Відповіді дуже часто виявляються дуже корисними. Вони або дають можливість з'явитися новому підходу до проблеми, або ж знову підтверджують, що людина зробила все можливе і у неї немає підстав, щоб дорікати собі чи непокоїтися.

*Стратегія 3.* Ще один шлях активізації внутрішніх резервів, котрі тимчасово заблоковано, – робота над списком якостей, котрі необхідні людині в такій ситуації. Цей список може включати мужність, стійкість чи, наприклад, почуття гумору. Готуючи свій список, людина свідомо занурюється у спогади, в ті часи, коли вона була в змозі проявити ці якості. Процес зосередження і занурення у життєві ситуації, які вже було пережито, дозволяє усвідомити, що душевний світ жертви кризи не визначається загальною сумою наявних



переживань, є і інші прояви нашої натури, до яких цілком можна апелювати. Звичайно ж, ці спогади досить важко викликати, коли людина знаходиться в гущині суперечливих переживань. Звідси витікає необхідність свідомого зусилля. Проте це цілком можливо, і цінність цього методу визначається тим, наскільки людина здатна заново пережити попередні відчуття і зосередити увагу на внутрішніх позитивних ресурсах, образно і дієво сприймаючи раніше набутий досвід, не обмежуючись лише його сухим переліком.

*Вправа «Раціональні прийоми подолання».* Один з можливих способів подальшого ефективного подолання – *попереднє планування своїх дій*. План може складатися як подумки, так і письмово. Він приймає на себе роль супроводжуючого, вибудовуючи можливості і нагадуючи про нагальні завдання і наступний крок подолання. Завдяки цьому в ситуацію, яка наповнена розгубленістю, вводяться елементи визначеності і контролю, і можливо, в цьому і є головна, емоційно регулююча функція. Важливо також те, що наявність плану створює відчуття контролю і людина отримує здатність прогнозувати своє майбутнє. Професіонали часто допомагають жертві кризи розпочати процес відновлення шляхом планування дій, виконуючи при цьому роль проєкційного екрану. При цьому дуже важливим є здатність професіонала не створювати план замість клієнта, а спрямовувати його власні зусилля на подолання життєвої кризи.

*«Випереджаюче оцінювання»* [20]. Мета цієї вправи – попередити можливі негативні наслідки шляхом попередньої оцінки очікуваних неприємностей.

Слід було відповісти на наступні питання:

1. Що найгірше може статися зі мною, якщо я не розв'яжу цю проблему? (При цьому не слід надавати великого значення наслідкам).
2. Чи багато для вас значать зараз ті переживання, які були важливими для вас рік тому (при розв'язанні схожої проблеми)?
3. Слід змиритися з проблемою (небезпекою), прийняти її як об'єктивну реальність, бо якщо ми не можемо змінити ситуацію чи розв'язати



проблему, то єдина можливість подолати її – це змінити наше ставлення до неї.

*«Перевизначення (нове тлумачення) кризової ситуації». Мета – зробити кризову ситуацію більш терпимою.*

Цей прийом містить кілька складових елементів:

- 1) Перестаньте себе «картати» за те, що сталося.
- 2) Шукайте в ситуації позитивне і не «зациклюйтеся» на негативному.
- 3) Спробуйте «знецінити» те, що сталося, знайдіть будь-який недолік – «не дуже й хотілось», «ще не відомо кому пощастило» та ін.
- 4) Слід з'ясувати – наскільки вина за те що сталося ваша і наскільки вона залежала від об'єктивних обставин. Декому допомагало таке звертання подумки: *«Господи, дай мені сили, щоб справитися з тим, що я можу зробити, дай мені мужність, щоб змиритися з тим, чого я не зможу зробити, і дай мені мудрість, щоб відрізнити одне від другого».*

*Тренування впевненості в собі, формування емоційно-ціннісного само-прийняття*

*Мета занять* – формування емоційно-ціннісного само-відношення і впевненості в собі.

*Вправа «Впевненість у собі»* [48]. Відповісти на запитання: «Коли Ви відчуваєте себе в ролі людини, що стоїть біля «ганебного стовпа», тобто непевно, нервово, скуто, соромливо тощо?»

Група ділилася на дві підгрупи. Кожен учасник називав ситуацію, у якій йому хотілося б діяти з впевненістю в собі. Вибиралася одна із ситуацій і розподілялися ролі. Один з учасників виконував функції, що створюють стресовий стан (непевність) для іншого. Другий повинний був як можна впевненіше передати йому своє повідомлення, оцінку, дати відповідь, висловити претензію.

Через одну-дві хвилину ведучий зупиняв учасників і просив інших членів підгрупи надати «непевненому в собі» позитивний зворотний зв'язок на його поведінку.

Потім цей учасник повинен був сам сказати, що йому сподобалося у своїй поведінці і що можна було б зробити ще більш упевнено. Якщо він мав з цим проблеми, то члени підгрупи давали йому поради.

Після цього інший учасник підгрупи ставав партнером і опрацювання взаємодії продовжувалося. Через 2-3 хв. спілкування зупинялося і знову надавався час для позитивного зворотного зв'язку.

Продовжувати це робити було необхідно доти, поки кожен член підгрупи не зіграв роль партнера у взаємодії.

Тому, хто виказував претензії («невпевненому») важливо було дати можливість перемагати в кожній зустрічі й одержувати задоволення від позитивного досвіду.

*Вправа «Дихання» [54]. Мета – формування навичок емоційного саморегулювання. Мова йшла про значення ритмічного дихання, пропонувалися способи використання дихання для зняття напруги, наприклад, робити видих удвічі довше, ніж вдих; у випадку сильної напруги зробити глибокий вдих і затримати подих на 20–30 сек., та ін.*

*Вправа «Подолання сумнівів у своїй силі» [20]. Слід було зробити наступне:*

1. Візьміть лист паперу і розріжте його на три частини, назвавши їх: «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре проявити» і «Чого я досяг».
2. Закрийте очі і зосередьтеся на кожному заголовку протягом 1-2 хв. Що приходить Вам у голову? Відкрийте очі і запишіть Ваші позитивні якості.
3. Проробіть це для кожного заголовка. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, створіть уявну картину того, що Ви маєте ці якості, талант чи досягнення. На закінчення створіть повну картину себе самого з урахуванням цих якостей, талантів і досягнень і помітьте, наскільки приємно це усвідомлювати.
4. Закінчіть тим, що уявіть, начебто Вас відзначають за успіхи, і подумки схвально поплескайте себе по спині. Ви дійсно чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи до своєї мети, і заслуговуєте похвали за це.

*Вправа «Як можна вплинути на дійсність?» [18].*

1. Сприйняття проблеми. Людина знаходиться в ситуації, що сприймає як проблему. (Це може бути викликано неправильною позицією чекання неприємностей).

2. Визначення проблеми (метод 3 кроків).

*Крок 1-й.* Встановіть, який аспект ситуації перетворює її для Вас в проблему (у кому, у чому проблема).

*Крок 2-й.* Чому саме цей аспект викликає побоювання, що в гіршому випадку може відбутися, якщо Ви не опануєте ситуацією?

*Крок 3-й.* Чи можете Ви особисто зробити що-небудь, для того щоб вирішити проблему? Якщо так, то чи варті при цьому витрати очікуваного результату?

Якщо так, то здійсніть задумане.

Якщо ні, то перевірте ще раз своє ставлення до всього етапу.

*Вправа «Виконання ролі»*

У важкій ситуації пропонувалося яскраво уявити собі образ для наслідування (наприклад, улюбленого кіно-героя), ввійти в цю роль і діяти нібито «у його образі». Як правило, цей прийом був особливо ефективним для юнаків, що, звичайно, із задоволенням починали рухатися, говорити так, як це робив їх улюблений – вільний, незалежний, розкутий кіно- чи телегерой.

*Вправа «Підвищення впевненості в собі» [20].*

*Мета* – шляхом рефлексії усвідомити свої сильні сторони, знайти позитивне в собі.

Також включає кілька позицій, які слід було виконувати поетапно:

1) Складіть список своїх досягнень хай навіть самих незначних, а у випадку необхідності – перечитуйте його.

2) Складіть список всього, за що ви в своєму житті вдячні. Пам'ятайте що все це нагорода, а не отримано вами помилково.

3) Відзивайтесь про себе з повагою. Цінують себе не менше, ніж вас цінують інші.



4) Визначте або ставте перед собою маленькі, конкретні цілі, котрі ви напевно можете досягти.

5) Навіть якщо ви не відчуваєте в собі особливої упевненості, все одно робіть вигляд, що ви відчуваєте себе саме так.

6) Уявіть значиму для вас людину на своєму місці і спробуйте змодельовати – як би вона поведилася в цій ситуації.

7) Ніколи не порівнюйте себе з іншими людьми. Покращення може бути помітно лише у порівнянні з самим собою.

8) Не переживайте з приводу критики на свою адресу – це скритий комплімент. Ніхто б вас не став лаяти, як би ви нічого не значили.

#### *Тренування особистісного зростання*

*Мета занять* – ознайомлення з прийомами само-програмування розвитку «Я» і практичне оволодіння ними.

#### *Вправа «Прийняття» (П. Ферручі) [12].*

1) Подумайте про що-небудь з Вашого життя, чому Ви були вдячні чи вдячні зараз. Це може бути присутність коханої людини. Ваш талант, красива природа чи квітка тощо. Уявляйте це яскраво, оцінюйте його, думайте про те, що воно Вам дає, і чому Ви від нього можете навчитися.

2) Тепер подумайте про що-небудь чи про кого-небудь, чого чи кого Ви хотіли б уникнути у своєму житті. Уявляйте його уважно, розглядайте усяку Вашу реакцію на нього. Спостерігайте за реакціями, не намагаючись перешкоджати чи зупинити їх. Простежте Вашу звичайну стратегію неприйняття, усвідомте, як це виявляється на рівні Вашого тіла, почуттів, мислення.

3) Поверніться подумки до того предмета, що викликає Вашу подяку. Уявіть собі його ще раз, подумайте про нього з розумінням і як можна повніше усвідомте Ваше прийняття.

4) Тепер зверніться знову до неприємної ситуації з тим видом прийняття, що у Вас виникло. Уявіть тимчасовий характер неминучості цієї неприємної ситуації. Зрозумійте, що той же самий світ, що підносить приємне, також

здатний і на неприємності, і допустіть її до себе, якщо відчуваєте готовність і бажання.

*Вправа «Сильні сторони»* [20] надавала можливість учасникам відзначити ряд своїх досягнень, якими можна було б пишатися. Головною умовою їх вибору – позитивна спрямованість. Таким чином вирішувались відразу два завдання: по-перше, навчити юнаків та дівчат помічати свої успіхи, по-друге, обирати позитивні критерії визначення особистих досягнень. А відтак, при обговоренні, приймалися до уваги ті вчинки або справи, що мали позитивний, гуманно спрямований характер.

*Мета вправи* – розвиток позитивного ставлення до самого себе, формування позитивної Я-концепції.

1. Закрийте очі, розслабтеся і згадуйте своє життя. Не кваптеся, на це приділяється 10 хвилин. Починайте із самих ранніх дитячих спогадів.

Згадайте кожне Ваше досягнення, кожную заслугу, кожную зроблену справу, якою Ви можете пишатися.

Відмовтеся від будь-яких скромних, що спотворюють Ваші переваги, зауважень.

Зверніть особливу увагу на ті події, що без Вашої участі прийняли б зовсім інший оборот (наприклад, виступили на класних зборах у захист товариша, тощо).

Не забудьте вчинки, що комусь можуть показатися легкими, але для вас були важкими (наприклад, вивчити іноземну мову і здати іспит; піти на розрив відносин з раніше близькою людиною і т.д.).

2. Після цього, кожен член групи повинний був розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях. Необов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відзначити те, що є, може бути точкою опори в різні моменти життя. Важливо, щоб той, хто говорить не применшував своїх достоїнств, щоб він говорив прямо, без усяких «але», «якщо», і т.д. Ця вправа спрямована не тільки на



визначення власних сильних сторін, але і на уміння мислити про себе в позитивному ключі. Тому, виконуючи її, необхідно уникати будь-яких висловлень про свої недоліки, помилки, слабості. Керівник і всі інші члени групи повинні уважно стежити за цим і припиняти кожну спробу самокритики і самоосуду.

Отже, висловлювався перший бажаючий. Він міг говорити про свої сильні сторони 3-4 хвилини і, навіть якщо він закінчував раніше, час, що залишався, все рівно належав йому. Це значить, що інші члени групи залишалися тільки слухачами, вони не могли висловлюватися, уточнювати деталі, просити роз'яснення чи доказів. Бувало й так, що значна частина часу проходила в мовчанні. Людина, що говорила про себе, не зобов'язана була обґрунтовувати, чому вона вважає ті чи інші свої якості сильною стороною. Досить того, що вона сама у цьому була упевнена.

Після закінчення 3-4 хвилин починав говорити наступний член групи, що сидів праворуч від того, хто перед цим виступав. І так, поки не висловлювалися усі по черзі. Керівник стежив за часом і давав сигнал, коли наставала черга наступного члена групи.

Після того, як усі висловилися, керівник роздавав аркуші паперу й олівці, пропонуючи усім спробувати «провести інвентаризацію» своїх сильних сторін і переписати їх на листочку. Керівник пропонував перелічити не тільки те, про що вже говорилося про себе, але й інші сильні сторони, що кожен усвідомлює в собі в даний час.

Після цього група поділялася на 3-4 підгрупи й обговорювала, як, спираючись на свої сильні сторони, можна зробити щось по-справжньому цінне, не обмежуючись тільки індивідуальними інтересами і потребами. Потім уся група збиралася й учасники розповідали один одному про те, як вони збираються використовувати свої сильні сторони в особистісному рості.

*Вправа «Прояснення своїх життєвих цінностей» [20]. Мета – прояснення ціннісно-мотиваційної сфери та її розвиток.*

*1. Будьте правдиві із самим собою. Цінності досить важко виявити, тому*



що про них не прийнято говорити, вони бувають досить неясні і не завжди збігаються з тими, що офіційно пропагуються в суспільстві. Тому, не взявши на себе такі зобов'язання, Ви не доможетеся змін у поглядах.

2. *Запишіть на окремих аркушах паперу десять своїх життєвих цінностей* (тобто потрібно відповісти на запитання: «Що для Вас найбільше важливо в житті?»). Будьте готові до їхнього обговорення в «колі» (у групі). Пам'ятайте, що прояснити свої цінності можна тільки в результаті відвертого обговорення. Не хвилюйтеся, якщо Вам самому Ваші погляди можуть здаватися непослідовними.

3. *Під час обговорення життєвих цінностей зверніть увагу на наступні проблеми:*

- Які життєві цінності є домінуючими для більшості?
- Які сфери життєдіяльності переважають при описі цінностей (робота, родина, здоров'я і т.д.)?
- Чи змінилися життєві цінності за останні роки: у чому ці зміни виражаються?
- Чи немає протиріч у життєвих цінностях? Чи є альтернативні?
- Про які життєві позиції людини можна сказати на основі життєвих цінностей?
- Чи завжди Ви поведетеся (дієте) відповідно до заявлених цінностей?
- Чим може загрожувати людині неможливість задоволення своїх життєвих цінностей

*Вправа «Визначення послідовності досягнення Вашої мети». Мета – усвідомлення можливості досягнення цілей, оптимальної кількості дій і необхідних засобів.*

*Процедура виконання:*

1) Спочатку візьміть лист паперу й олівець і вгорі запишіть мету, що Ви хочете досягти. Потім розбийте лист на 4 стовпчики: «Що мені потрібно зробити», «Необхідні мені засоби», «Порядок виконання» і «Важливість дії».

2) Поклавши перед собою цей лист паперу, якийсь час розслаблюйтеся і

концентруйтеся.

Коли Ви відчуєте абсолютний спокій, починайте.

3) Почніть з обмірковування всіх кроків, що Вам необхідно зробити для досягнення цілей. Не намагайтеся оцінювати, наскільки важливі ці дії. Просто запишіть усе, що Вам приходить на розум, у перший стовпчик «Що мені потрібно зробити». Продовжуйте «мозковий штурм» і висування ідей, поки Ви не відчуєте, що вичерпали усі варіанти.

4) Тепер подивіться на кожну дію, що Вам необхідно виконати і напроти неї перелічіть всі необхідні засоби, занотовуючи їх у другий стовпчик «Необхідні мені засоби». І також не намагайтеся обговорювати чи оцінювати ваші думки.

5) Перейдіть до третього стовпчика «Порядок виконання», у якому ви послідовно пронумеруєте дії, перераховані в першому стовпчику. Починайте з тієї дії, що ви маєте намір виконати першою, потім привласніть номер другій дії, третій і т.д. Якщо Ви не упевнені в їхній послідовності чи думаєте, що будете виконувати деякі дії одночасно, привласніть їм однакові номери.

6) Знову подивіться на дії в першому стовпчику, і якнайшвидше оцініть їх по ступені важливості, поставивши в четвертому стовпчику «Важливість дії» відповідний знак: *A* – дуже важливо; *B* – важливо; *C* – виконати, якщо буде можливість.

*Вправа «Ідеальна модель» (П. Ферручі) [12]. Мета – формування впевненості в досяжності поставленої мети.*

*Процедура виконання:*

1) Уявіть собі життєву мету, що Ви прагнете досягти.  
2) Виберіть якість, що, як Вам здається, допоможе на даний момент реалізувати обрану мету в житті.

3) Тепер уявіть, що ви маєте цю якість і в найвищому ступені її чистоти й інтенсивності. Дайте образу оформитися у всіх деталях. Дивіться поглядом, що проникнутий цією якістю, вона у вашій позі й у вираженні обличчя (образ може бути спочатку нестабільним, мерехтіти і зникати). Утримуйте цей образ



якийсь час, заохочуючи зростаюче вираження обраної Вами якості.

4) Уявіть проникнення в цю якість, Ваше злиття з нею, подібно тому, як відбувається перевдягання в новий одяг.

Переїнявши образ, відчуйте, що ця якість стає частиною Вас. Уявіть, яким відчуттям супроводжується володіння цією якістю. Відчуйте, що вона просочилася через Ваше тіло, через кожен Вашу клітину, тече в кожній вені, наповнюючи Вас. Уявіть, що ця якість просочує і Ваші почуття, спосіб мислення і мотиви.

5) Нарешті, уявіть себе в одній чи декількох ситуаціях повсякденного життя, виявляючи цю якість у більшому ступені, чим мали до цього. Представляйте ці ситуації в динаміці з усіма деталями.

*Вправа «З'ясування можливих причин не досягнення поставлених цілей»*

Робота з опитувальником М. Вудкока і Д. Френсіса для з'ясування можливих причин не досягнення поставлених цілей [20].

Варто подумати і відповісти на наступні питання:

1. *Чи дійсно Ваші цілі важливі для Вас?* Цілі, у яких не зацікавлені, звичайно не досягаються.

2. *Чи реальні Ваші цілі?* Буває, що люди встановлюють цілі, яких майже неможливо домогтися, а потім дивуються своїй невдачі.

3. *Чи уклали Ви в досягнення цілей досить сил і уваги?* Цілком досяжні цілі можуть бути не реалізовані через те, що на подолання перешкод не було докладено досить зусиль.

4. *Чи зберігають Ваші цілі актуальність?* Виникнення нових обставин може зробити деякі ваші цілі застарілими.

5. *Чи в достатній кількості Ви залучали до справи навколишніх?* Без допомоги і підтримки багато проєктів приречені. Установлення на ранніх етапах роботи взаємозв'язків з навколишніми допомагає просуванню вперед.

6. *Чи не занадто рано Ви здалися?* У багатьох випадках люди визнають себе переможеними «занадто» рано, коли наполегливість могла б привести до успіху.



### *Етап контролю*

*Вправа «Валіза».* Один із членів групи виходив з кімнати, а інші починали збирати йому в далеку дорогу «валізу». У цю «валізу» набиралося те, що, на думку групи, допоможе людині в житті й особистісному рості, усі позитивні характеристики, що група особливо цінує в ній. Але обов'язково вказувалося і те, що заважає людині, у чому її негативні прояви, і над чим їй необхідно активно попрацювати. Тут допомагали аркуші «інвентаризації» слабких сторін, що раніше були здані керівникові.

Вибрався «секретар», він поділяв лист вертикальною лінією навпіл, на одній стороні ставився «+», на іншій «-» Для гарної «валізи» потрібно не менш 5-7 характеристик з тієї й іншої сторони. Потім входив член групи і йому зачитувався й передавався цей список.

Виходив наступний учасник і процедура повторювалася.

*Вправа «Підбиття підсумків».* Проводилося обговорення результатів проробленої роботи. Заповнювалися контрольні анкети й опитувальники.

Заключне заняття тренінгу було присвячене обговоренню результатів роботи в групі. Кожен учасник мав змогу висловитися відносно його вражень від участі в тренінгу та особистих результатів. При опитуванні зверталась увагу на наступні запитання: «Яке у вас враження від участі в роботі групи?», «Який новий досвід ви отримали під час занять?», «В чому ви бачите для себе позитивний результат після проведеної роботи?», «Чи змінились ваші стосунки з оточуючими?».

Юнаки та дівчата відмітили, що їх зацікавила і приємно вразила подібна форма роботи. Зауважили на той факт, що досвід довірливих стосунків є бажаним і необхідним, але страх бути незрозумілим, зневаженим, перемагає і будує бар'єри відчуження навіть з близькими.

Досягнення мети формувального експерименту засвідчують позитивні відгуки учасників тренінгу. Наприклад, Олександр Ж.: *«Я вдячний за те, що нам запропонували взяти участь у цій роботі. Спочатку у мене була недовіра до всього, що пропонувалось. Не хотілось займати активну позицію. Хотілось*

спостерігати за всім, що відбувається збоку. Але поступово виникав інтерес, з'явилися нові враження. Цікаво було дізнатися про щось нове.»; Христина В.: «Я не хотіла спочатку брати участь в роботі групи. Мене бентежили правила, яких потрібно було дотримуватись. Часто хотілось сказати «Стоп» і не приймати участь в обговоренні. Мені сподобались вправи, де ми розігрували різні ролі. Було ніяково, коли прийшлося сидіти на стільці перед усіма – хотілось сказати всім щось неприємне і втекти. Але поборолася цікавість – до чого ж це все? Я не жалкую, що залишилась. Принаймні ми непогано провели час, багато чого пізнали нового, отримали новий досвід. Сподіваюсь, що він мені стане у нагоді. У мене вже, наприклад, покращились стосунки з батьками. Не завжди, але я намагаюсь спілкуватись з ними так, як ми тут вчилися. Здається вони краще мене розуміють»; Владислав Т.: «Я вражений тими стосунками, які вдалося встановити у групі. Скептичне ставлення на початку до всього, що тут відбувалось, потім змінилось природною зацікавленістю. Не думав, що подібні заходи зможуть привернути мою увагу. Але форма роботи в групі, цікаві вправи та ігри заінтригували мене, і вважаю, що з користю провів час»; Мирослава К.: «Я вважаю, що заняття в групі є корисними і цікавими. Мені дуже сподобались релаксаційні вправи, які дають змогу зменшити напругу. Хоча не менш цікавими були завдання та вправи, що давали можливість взнати щось нове про себе, про свої особисті можливості, про те, як можна долати життєві кризи та складні життєві ситуації. Я вважаю, що досвід психологічного подолання, який ми опановували на заняттях буде корисним у моєму житті. Принаймні я намагаюсь використовувати його. Здається, що у мене щось виходить, принаймні стосунки з батьками покращились».

Ці приклади звітів демонструють не тільки позитивну динаміку, що відбувалась за час роботи в тренінговій групі, але й через зворотній зв'язок вказують на ті проблеми, що супроводжують кожного учасника на шляху особистісних змін. Процес цей складний, перш за все, з точки зору усвідомлення необхідності для кожного учасника певних змін, що дозволять



пом'якшити переживання життєвих криз. Тільки атмосфера постійної поваги, підтримки кожного, знаходження і привернення уваги до тих сторін, які є позитивними і не загострення акцентів на слабких сторонах, дала можливість відчувати учасникам впевненість у собі і повірити в можливість ефективного психологічного подолання життєвих криз.

Досить корисним виявився прийом домашніх завдань та ведення щоденника. На початку занять, через відсутність досвіду рефлексії, деяких учасників тренінгу приводила до роздратування, а іноді і до відмови, необхідність запису своїх вражень та почуттів у щоденник. Ми не стали примушувати це робити, але поступово, опанувавши певний досвід, і вони почали працювати зі щоденником. Необхідність цієї форми роботи ми вважали доцільною перш за все тому, що таким чином юнаки та дівчата мали змогу самостійно простежити динаміку, що відбувалася протягом занять. Мета ж домашніх завдань – закріплення тих вправ, що проводились на заняттях, у повсякденному житті. Не завжди всі учасники ретельно дотримувались виконання цих завдань. Але ті, хто їх виконував, досягали більш помітних успіхів, ніж ті, хто їх ігнорував. Тому домашні завдання ми вважаємо важливим елементом тренінгової програми психологічного подолання життєвих криз в юнацькому віці.

Після проведених психокорекційних заходів був проведений контрольний зріз в контрольній та експериментальній групах. Кількісна оцінка результативності представлена у наступному підрозділі.

### **3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвиваючої роботи**

В якості критеріїв оцінки ефективності проведеного тренінгу та змін, що відбулися з досліджуваними-учасниками тренінгу, ми використовували дані повторної діагностики за допомогою методики “Індикатор копінг-стратегій” Дж. Амірхана, процедуру ранжування способів подолання життєвих криз та опитувальника щодо змін, які відбулися після тренінгу.

Показники експериментальної і контрольної груп були співставленні



між собою, проаналізовані статистично значимі відмінності між ними за критерієм розбіжностей Манна-Уїтні.

Розглянемо результати, отримані після проведення тренінгу.

За нашим припущенням, після проведення тренінгу представники експериментальної групи під час повторної діагностики повинні були продемонструвати відмінні від стратегії уникання форми поведінки, більш високий рівень усвідомлення та прийняття способів подолання життєвих криз, як значущих для особистості та таких, що можуть бути взяті на «озброєння» в майбутньому.

Після повторного опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (табл. 3.1) представники експериментальної групи, які проходили активне тренінгове навчання, на відміну від контрольної групи, яка не проходила навчання, показали істотні зміни щодо вибору стратегій подолання повсякденних труднощів. Лише 3 особи з експериментальної групи обрали, як і до тренінгу, стратегію уникання, а переважна більшість включили до свого арсеналу нові для себе активні прийоми подолання. Переважна більшість представників контрольної групи не змінили стратегії вирішення щоденних проблем. Критерій Манна-Уїтні показує статистично значимі розбіжності між результатами експериментальної та контрольної груп (1,64 при  $p=0,05$ ).

Таблиця 3.1

**Порівняльні дані досліджуваних за методикою “Індикатор копінг-стратегій” Дж. Амірхана**

Стратегії	Експериментальна група				Контрольна група			
	До тренінгу		Після		До тренінгу		Після	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Розв’язання проблем	-	-	11	47,8	-	-	2	8,7
Пошук соціальної підтримки	5	21,7	9	39,1	4	17,4	5	21,7
Уникання	18	78,3	3	13,1	19	82,6	16	69,6

\*Контрольна група не брала участі в тренінгу.

За результатами повторного ранжування прийомів подолання за критерієм «Це важливо для мене» та «Це я буду використовувати в майбутньому», з 23 представників експериментальної групи 18 осіб показали співпадіння наборів способів подолання, які є для них важливими та які вони будуть використовувати в майбутньому (табл. 3.2). Це є показником високого рівня усвідомлення цих способів та їх прийняття (значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена варіює в інтервалі від +0,46 до +0,71 на рівні значущості  $p < 0,001$ ). Тобто, ці досліджувані значно покращили свій результат і були віднесені нами до групи з «високим рівнем прийняття способів подолання життєвих криз», до якої також належать представники контрольної групи (табл. 3.2). Це підтверджує і t-критерій Стюдента, який демонструє недостовірні розбіжності між цими двома вибірками (2,34 на рівні значущості  $p < 0,05$ ).

5 молодих людей з експериментальної групи, за даними ранжування, показали результат, тотожний тому, який вони продемонстрували до тренінгу, тобто 2 особи залишилися у групі «розгубленість» та 3 – «низький рівень прийняття способів подолання». Можливо позитивні зміни у цих досліджуваних були б більш виразними, якби вони мали змогу пройти додаткове навчання щодо формування практичних навичок вибору та застосування можливих способів подолання життєвих криз.

На відміну від експериментальної групи, більшість представників контрольної групи (21 особа) не змінили свій рівень прийняття прийомів подолання криз, лише 2 особи змогли покращити свій попередній результат і показали високий рівень. Розбіжності між контрольною та експериментальною групою статистично значимі. Критерій Манна-Уїтні дорівнює 1,61 на рівні значущості  $p = 0,05$ .

Отримані результати повторної діагностики дають підстави 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.

Таблиця 3.2

**Порівняльні дані досліджуваних за методикою ранжування способів подолання життєвих криз**

Рівні	Експериментальна група				Контрольна група*			
	До тренінгу		Після		До тренінгу		Після	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Низький рівень прийняття способів подолання	17	73,9	3	13	17	73,9	16	69,6
Високий рівень прийняття способів подолання	-	-	18	78,3	-	-	2	8,7
Розгубленість	6	26,1	2	8,7	6	26,1	5	21,7

\*Контрольна група не брала участі в тренінгу.

Зважаючи на те, що завданнями тренінгу були також і формування у досліджуваних певних практичних навичок, пов'язаних з самоконтролем, саморегуляцією, побудовою соціальної мережі підтримки, налагодженням стосунків з іншими людьми та спілкуванням, ми провели анкетування учасників тренінгової програми з метою самооцінки ними змін, що, на їх думку, відбулися в них.

За результатами опитування, переважна більшість опитуваних відмітили і назвали конкретні зміни, які вони змогли помітити в самому собі, власній поведінці тощо (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Результати самооцінки змін в експериментальній групі**

Характер змін	Осіб
Переконалися в своїх можливостях боротися з життєвими труднощами	21
Навчилися керувати своїми емоціями	19
Навчилися різним способам та прийомам боротьби з проблемами	18
Зрозуміли цінність підтримки рідних та близьких у складних ситуаціях	17
Підвищилася впевненість у собі	17
Навчилися аналізувати проблемні ситуації	17
Стали більш позитивно ставитися до себе	15
Зменшилася тривожність	13
Підвищилася самооцінка	12
Зрозуміли необхідність більш гнучкої поведінки в проблемній життєвій ситуації	11
Стали більш спокійними	10
З'ясували, що з будь-якої ситуації є вихід	9
Переконалися в тому, що змінити себе можливо	8
Зрозуміли, що якщо ситуацію неможливо розв'язати, то можливо змінити ставлення до неї	8
Навчилися філософськи сприймати проблеми	6
Навчилися планувати свої дії	5
Набули нового життєвого досвіду	3

Із результатів, поданих у таблиці 3.3, видно, що переважна більшість представників експериментальної групи назвали зміни, що мали місце в ставленні до себе, набутий досвід та навички саморегуляції емоцій, що, на наш погляд, також свідчить про ефективність тренінгової програми.

**Висновки до третього розділу**

Опираючись на виділені особливості переживання та подолання кризових ситуацій в юнацькому віці розроблено та апробовано програму психологічного подолання життєвих криз. Основним змістом програми є тренінг інтегративного типу, спрямований на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих труднощів.

Активне навчання під час тренінгу надало можливість психологічно



підтримати юнаків та дівчат через формування у них знань щодо різноманітних критичних життєвих ситуацій, певних різновидів та типів таких ситуацій, змістовних характеристик та закономірностей їх розгортання, психологічних особливостей відреагування на них, способів самостійного подолання кризових життєвих ситуацій та відповідних практичних навичок, пов'язаних з самоконтролем, саморегуляцією, побудовою соціальної мережі підтримки, налагодженням стосунків з іншими людьми та спілкуванням.

Про ефективність тренінгу свідчить те, що переважна більшість представників експериментальної групи відмовилися від неконструктивних стратегій та оволоділи більш активними і конструктивними прийомами вирішення проблем й опанування життєвих криз. Крім цього, у них відбулися зміни у ставленні до себе, був набутий досвід та навички саморегуляції емоцій.

## ВИСНОВКИ

1. Не існує загальноприйнятої класифікації кризових ситуацій. В психологічних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо. В цілому в психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. Кризову ситуацію створюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю.

2. В широкому розумінні *«психологічні особливості переживання»* включає всі види взаємодії суб'єкта із задачами зовнішнього чи внутрішнього характеру – певні спроби оволодіти або пом'якшити, звикнути до вимог ситуації, що виникла чи ухилитися від неї. Відповідно це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, який реалізується за допомогою значної кількості способів та стратегій. Критерієм вибору особистістю конкретних способів і стратегій психологічного подолання кризових ситуацій визначається суб'єктивним значенням ситуації, яка переживається і відповідає переважно одній із задач – розв'язанню наявної проблеми або її емоційному переживанню, також корекції самооцінки чи регулюванню взаємовідносин із людьми.

3. Продуктивним підходом щодо розуміння психологічного сенсу стратегій чи типів подолання є диференційоване уявлення стосовно спрямованості поведінки людини у ситуації кризи: на розв'язання проблеми, на себе, на переоцінку ситуації, на інших людей. Зазначений підхід дозволив систематизувати різнобічні способи подолання та на їхній основі, за допомогою якісного аналізу розробити класифікацію стратегій подолання, до якої увійшли: стратегія смисло-цілеутворення, перетворююча стратегія стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей.

На особливості переживання кризової ситуації впливають багато



факторів, зокрема, вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, також пошук нових сенсів та цілей життя, проте їхнє застосування досить сильно залежить від проблем, з якими зіштовхується людина. Існують також і гендерні відмінності у виборі базових стратегій переживання кризи. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло-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-цілеутворення»* та *«самовдосконалення»*, відзначається інтернальним локус-контролем та також високим рівнем емоційної стабільності. Для юнаків, які намагається подолати кризову ситуацію із допомогою інших людей, властивою є екстраверсія, крім цього, їм не властиво вираженість у домінуванні жодного з видів локус-контролю чи показників емоційності. Тому більшість юнаків і дівчат, що обирають стратегію *«ігнорування»*, зазвичай демонструють екстернальний локус-контролю і також мають високий рівень нейротизму.

5. Вагомим психологічним інструментом у психологічній допомозі особистості щодо підготовки та подолання кризових ситуацій у майбутньому може стати психокорекційний, завдяки якому юнаки і дівчата формуватимуть власні навички аналізу ситуації та вибору конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій. Зважаючи на необхідність навчання особистості особливостям переживання кризових ситуацій та формування практичних навичок щодо їх подолання, вважаємо за необхідне розробку та адаптацію комплексу тренінгових програм, які можна було б впровадити в навчальні програми шкільних закладів та ЗВО, а також в процес фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

Подальшими перспективами у роботі із занащеної має бути орієнтована на вивчення особливостей процесу подолання кризових ситуацій в різних вікових періодах.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. *Психологический журнал*. 1985. Т. 6, № 6. С. 107–115.
2. Амбрумова А. Г. Социально-психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида. *Вопросы психологии*. 1981. № 4. С. 91–102.
3. Ахмеров Р. А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни. Life Line и другие новые методы психологии жизненного пути. Под ред. А. А. Кроника. М. : Смысл, 1993. С. 140–151.
4. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 1996. № 3. С. 26–33.
5. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. 23 с.
6. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. – 16 с.
7. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2001. 19 с.
8. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике. СПб. : Питер, 2003. 528 с.
9. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд-во МГУ, 2014. – 200 с.
11. Виноградова Л. В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно



- важких життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Виноградова Лариса Віталіївна. К., 1995. 24 с.
12. Волянчук Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. *Соціальна психологія*. 2018. № 4 (12). С. 101–112.
13. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2017. 444 с.
14. Выготский Л. С. Педология подростка. Собрание сочинений : в 6 т. Под ред. Д. Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. Т. 4 : Детская психология. С. 6–242.
15. Гаджиева Н. М. Основы самосовершенствования : тренинг самосознания. Екатеринбург : Деловая книга, 1998. 144 с.
16. Гроф С. Духовный кризис : когда преобразование личности становится кризисом. М. : Изд-во Трансперсонального ин-та, 2003. 380 с.
17. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Проблеми гуманітарних наук : наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2001. – № 7. – С. 85–94.
18. Єфімова О. А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. Вісник Харківського державного університету. Х., 1999. № 439'99. С. 194–197.
19. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2003. Т. 5, ч. 6. – С. 102–107.
20. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. К., 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239–249.
21. Кон И. С. В поисках себя : личность и ее самосознание. М. : Политиздат, 1984. 336 с.
22. Кон И. С. Психология ранней юности : кн. для учителя. М. : Просвещение, 1989. 255 с.



- 23.Крайг Г. Психология развития. Пер. с англ. Н. Малыгина. СПб. : Питер, 2000. 992 с.
- 24.Крюкова Т. Л. Возрастные и кросс-культурные различия в стратегиях совладания. *Психологический журнал*. 2012.Т. 26, № 2. С. 5–15.
- 25.Кириченко В. В. Практичні аспекти ціннісної підтримки особистості у процесі переживання кризи професійної адаптації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К. : Видавництво «Фенікс», 2015. Т. XII. Випуск 21. С. 124-132
- 26.Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: *Психологічні науки*. 41 (2013). С. 120-129.
- 27.Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом юнацької кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Лановенко Юлія Іванівна. К., 2005. 21 с.
- 28.Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4-5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2005. – С. 135-139.
- 29.Моргун В. Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии: учеб. Пособие. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1981. 84 с.
- 30.Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету*. Сер. Педагогіка та психологія. Дніпропетровськ, 2008. № 7. С. 22–31.
- 31.Пилипенко Н. М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 2. С. 116–126.
- 32.Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3. С. 72–79.
- 33.Пилипенко Н. М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних

- змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 1. С.68–70.
34. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
  35. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии. Под ред. А. А. Крылова. Л. : Изд-во ЛГУ, 1990. 276 с.
  36. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
  37. Сергеева І. В. Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2000. Вип. 11. С. 387–393.
  38. Сергеева І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2003. 20 с.
  39. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса. 2005. 17 с.
  40. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.
  41. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. : Главник, 2017. 144 с.
  42. Титаренко Т. М. Нужна ли психологическая помощь личности в кризисных жизненных ситуациях. Журнал практикующего психолога. – 1999. – № 1. – С. 103–112.
  43. Франкл В. Человек в поисках смысла : сборник. Пер. с англ. и нем. В. Г. Зелинский. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
  44. Чепелева Н. В. Понимание и интерпретация критической ситуации. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. наук. ст. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2000. Вип. 4 (7). С. 23–33.
  45. Щербакова І. М. Роль освіти у подоланні духовної кризи особистості. *Гілея*:



- науковий вісник: [36. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2016. Випуск 42. С. 460-467.
46. Щербакова І. М. Подолання духовної кризи особистості в умовах сьогодення. *Гілея: науковий вісник*: [36. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2014. Випуск 43. С. 308-315.
47. Эриксон Э. Идентичность : юность и кризис : пер. с англ. М. : Прогресс, 1996. 531 с.
48. Юр'єва Л. М. Кризові стани : [монографія]. Дніпропетровськ : Арт-Прес, 2018. – 164 с.
49. Billings A.G., Moos R. H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *The Journal of Personality and Social Psychology*. – 2014. – V. 46. – P 877-891.
50. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *The Journal of Personality and Social Psychology*. – 2019. V. 56. P. 267-283.
51. Conway V. J., Terry D. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit Hypothesis. *Australian Journal Psychology*. 1992. V. 44. №1. P. 1-7.
52. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y. *Columbia Univ. press*, 1977. P. 144 – 157.
53. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22 – 46.
54. Parkes K. R. Locus-of-control, cognitive Appraisal and coping in stressful situations. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. V. 46. P. 655-668.
55. Petrovsky M. J., Birkimer J. C. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting. *The Journal Clinical Psychology*. – 1991. V. 47. №3. P. 336-345.
56. Zeidner M., Hammer A. Life events and coping resources as predictors of stress symptom in adolescents. *Pers. Individ. Diff.* 1990. V. 11. №7. P. 693-703.



