МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0531-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Титаренко Марія Олегівна
Науковий керівник: Грандт В. В. к. психол. н.,
доцент кафедри психології
Рецензент: Мосол Н.О., к.психол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Титаренко Марії Олегівні

Тема роботи Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці

керівник роботи Грандт В.В. канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «27» 01 2025 року № 135—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: розкрити сутність і зміст поняття життєвої кризи в юнацькому віці в науковій літературі; визначити особливості юнацького віку як періоду підвищеної вразливості до життєвих криз; проаналізувати вплив життєвих криз на психологічний стан та поведінкові прояви юнаків; емпірично дослідити особливості переживання життєвих криз юнаками; визначити та охарактеризувати стратегії подолання життєвих криз, які найчастіше використовуються у юнацькому віці; розробити психологічні рекомендації щодо формування адаптивних стратегій подолання життєвих криз у юнацькому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунки, 14 таблиці.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2025 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2025 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень-травень 2025 р.	Виконано
5	Написання висновків	червень 2025 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2025 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2025 р.	Виконано

Студент _____ М.О. Титаренко

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежин

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 100 сторінок, 4 рисунка, 14 таблиць, 63 джерела, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – особливості перебігу життєвих криз в юнацькому віці.

Предмет дослідження – стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.

Мета дослідження полягала у визначенні та описі стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці, особистісних особливостей, що впливають на ці стратегії, а також розробці та апробації програми тренінгу психологічного подолання життєвих криз у даному віці.

Гіпотеза: передбачаємо, що навички подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці можна розвинути за допомогою спеціально розробленої програми, спрямованої на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих труднощів.

Для досягнення і вирішення поставлених завдань нами використано такі методи, як метод аналізу науково-теоретичних джерел, систематизації та узагальнення психологічних даних за обраною темою дослідження, психодіагностичні методи.

Наукова новизна полягає у визначені необхідності застосування програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих труднощів.

Практичне значення одержаних результатів полягає 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 ВНЗ, а також в процесі фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

ЖИТТЄВА КРИЗА, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ, ТРЕНІНГ, САМОСВІДОМІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ, ОСОБИСТІСНЕ ЗРОСТАННЯ.

SUMMARY

Tytarenko M.O. Strategies for Overcoming Life Crises in Adolescence.

Bachelor's qualification work: 100 pages, 4 figures, 14 tables, 63 sources, 3 appendices.

The object of the study is the peculiarities of the course of life crises in adolescence.

The subject of the study is strategies for overcoming life crises in adolescence.

The purpose of the study was to identify and describe strategies for overcoming life crises in adolescence, personal characteristics that influence these strategies, as well as to develop and test a training program for psychological overcoming of life crises at a given age.

Hypothesis: we assume that the skills of overcoming life crises and difficult life situations in adolescence can be developed using a specially designed program aimed at developing the personality in the direction of forming psychological resilience to life difficulties.

To achieve and solve the tasks set, we used such methods as the method of analyzing scientific and theoretical sources, systematizing and generalizing psychological data on the selected research topic, and psychodiagnostic methods.

The scientific novelty lies in determining the need to apply a psychocorrectional training program aimed at developing the personality in the direction of forming psychological resilience to life difficulties.

The practical significance of the results obtained lies in the development and testing of a psychocorrectional training program aimed at forming and developing skills for overcoming life crises and difficult life situations, which can be used in the curricula of schools and universities, as well as in the process of professional training and advanced training of psychologists, social workers and teachers.

Keywords: life crisis, youth, counseling strategies, psychological resilience, training, self-awareness, stress resilience, psychocorrection, personal growth.

ЗМІСТ

ВСТУП……7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СТРАТЕГІЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ…….10
1.1. Поняття та види криз в психологічній науці……..10
1.2. Психологічні особливості подолання життєвих криз……14
1.3. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці…..19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……..22
2.1. Методи та організація дослідження……22
2.2. Аналіз особливостей переживання та стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці…….31
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ……...62
3.1. Форми психологічної допомоги з подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій……62
3.2. Програма тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці…….63
3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвиваючої роботи…….87
ВИСНОВКИ……..94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……95
ДОДАТКИ……...101

ВСТУП

Актуальність обраної проблеми полягає в тому, що особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і набуває в такий спосіб свій власний досвід їх подолання. Молоді люди не знають у кого шукати допомоги, або ж не вміють це робити. Тому такий стихійний досвід може породжувати розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість у собі, а часто і агресивність, негативізм тощо. Це, 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.

Для сучасної психологічної науки проблема вивчення життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці залишається важливою з погляду надання своєчасної психологічної підтримки в процесі їх подолання. Науково-практичний інтерес дослідників охоплює широкий спектр питань, пов’язаних з необхідністю визначення причин виникнення життєвих криз, розкриття умов та механізмів їх переживання.

Аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення цих феноменів. Так, в останні роки активно досліджувалися різні аспекти емоційно важких та складних життєвих ситуацій (Л.І. Анциферова, І.В. Бринза, О.А. Будницька, Л.Ф. Бурлачук, Х.В. Гаспарян, О.А. Єфімова та ін.); особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій (Р.А. Ахмеров, Ф.Ю. Василюк, Н.Ю. Волянюк, О.О. Зайва, А.В. Махнач, Е.Л. Носенко, Т.М. Титаренко та ін.); особливості надання психологічної допомоги

особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації (Н.Р. Бітянова, О, С.Д. Максименко, В.Г. Ромек, Т.М. Титаренко, Н.Ф. Шевченко та ін.), процес подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці (Х.В. Гаспарян, Н.М. Загрядська, О.О. Зайва, Ю.І. Лановенко, Т. В. Понарядова та ін.).

Незважаючи на певну вивченість даної проблеми, аналіз показав, що відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, вивчаються окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини.

Крім того, 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.

Об’єкт дослідження – особливості перебігу життєвих криз в юнацькому віці.

Предмет дослідження – стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.

Мета дослідження полягала у визначенні та описі стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці, особистісних особливостей, що впливають на ці стратегії, а також розробці та апробації програми тренінгу психологічного подолання життєвих криз у даному віці.

Гіпотеза: передбачаємо, що навички подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці можна розвинути за допомогою спеціально розробленої програми, спрямованої на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих труднощів.

Завдання дослідження:

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

2. Виявити та проаналізувати стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.

3. Розробити й апробувати програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці.

4. Обгрунтувати ефективність розробленої програми.

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, опитування, тестування.

в) статистичні методи обробки експериментальних даних: за крітерієм згоди Пірсона, критерій розбіжностей Манна-Уітні та t-критерій Стьюдента. Для статистичного опрацювання було використано пакет комп'ютерної програми «SPSS for Windows», версія 12.0.

Наукова новизна полягає у визначені необхідності застосування програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих труднощів.

Практичне значення одержаних результатів полягає 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 ВНЗ, а також в процесі фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

Структура кваліфікаційної роботи. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 63 найменувань та додатку на 12 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 110 сторінок. Робота містить 14 таблиць та 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СТРАТЕГІЙ ЇХ ПОДОЛАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття та види криз в психологічній науці

Для сучасної психологічної науки проблема вивчення життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці залишається важливою з погляду надання своєчасної психологічної підтримки в процесі їх подолання. Науково-практичний інтерес дослідників охоплює широкий спектр питань, пов’язаних з необхідністю визначення причин виникнення життєвих криз, розкриття умов та механізмів їх переживання.

За даними досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених кризи розподіляються за наступними критеріями:

—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 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.

В теорії криз під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу 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 58, 97]. Тобто, під поняттям «криза» розуміється емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, а не сама ситуація. Криза може виникнути й в умовах, які для стороннього спостерігача виглядають цілком безневинними.

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 утрати смислу, гіркої самотності, безнадійності існування; загострюються старі, давно пережиті образи, «комплекси», розчарування, страхи [38, 96]. Така криза не має зазичай 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].

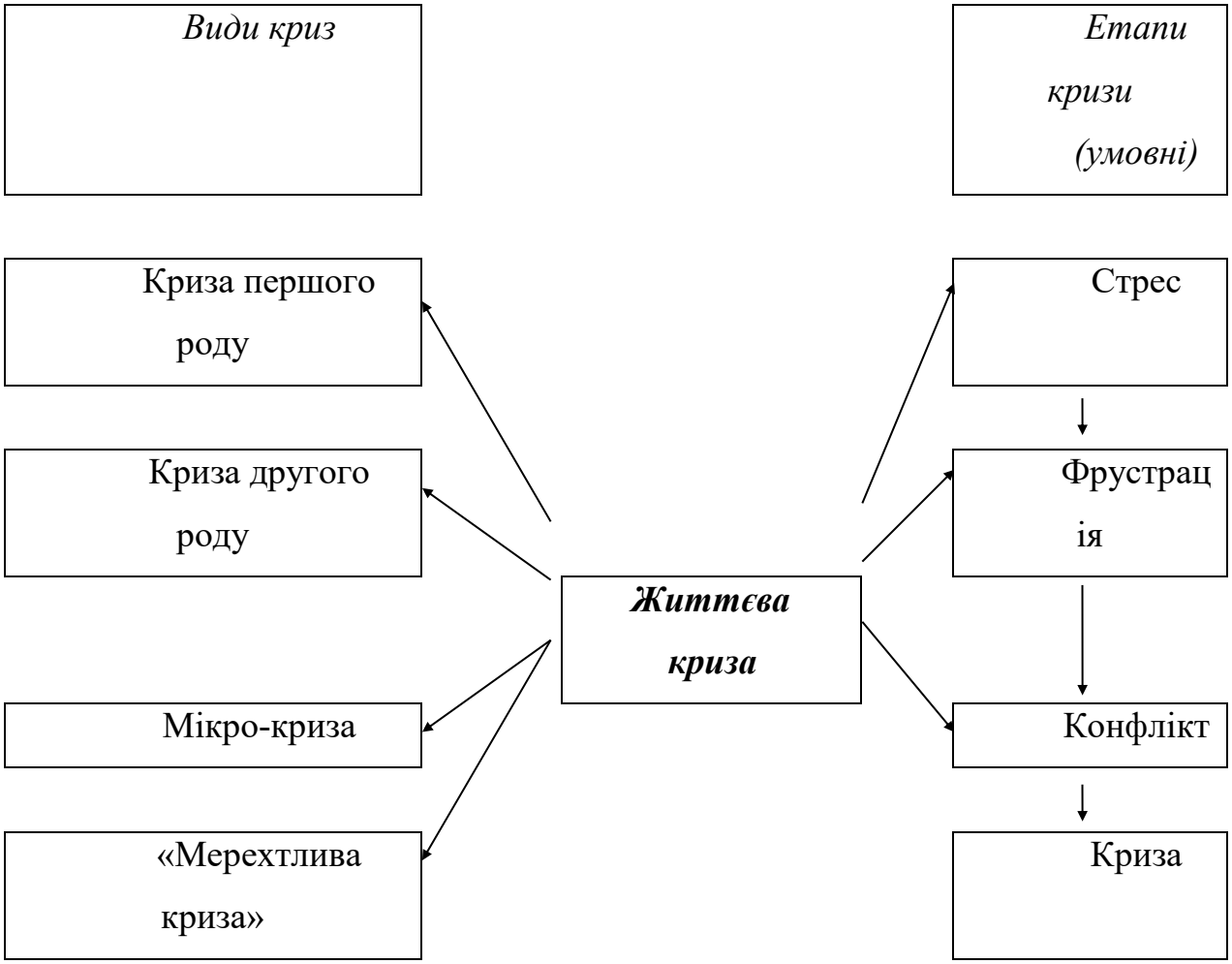


Рис. 1.1. Класифікація життєвих криз за Ф.Ю. Василюком

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 [40].

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 [43, 52] вважає, що особистісна криза може включати в себе наступні аспекти:

—різку зміну основних структур особистості;

—зміну характеру і змісту взаємодії особистості та соціуму;

—взаємозв'язок актуальних переживань з соціальними, екзистенціальними, духовними складовими кризового стану;

—представлення як потенціалу росту та оновлення, так і деструктивних тенденцій.

Феноменологія життєвих криз.

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, наступає стадія, що характеризується підвищенням тривоги й депресії, відчуттям безпомічності й безнадійності, дезорганізацією поведінки особистості.

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

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. Порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта.

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. Психологічні особливості подолання життєвих криз

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. Бассіним категорії «значимих» переживань [45, 21].

Ми погоджуємося з Л. В. Трубіциною [45], 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.

Термін «копінг» (від англійського «соре» – 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 смислі використовуються як синоніми поняття «Bewaltigung» (подолання) і «Belastungsverarbeitung» (переробка навантажень). В російській психології «coping» перекладають як «адаптивна поведінка, поведінка спрямована на подолання чи психологічне подолання» [23, 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 [23].

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.

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) наперед «не міститься» в особистості і набувається в процесі навчання [цит. за 96, 60].

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 і Н. Ендлер виділяють наступні важливі положення:

— поведінка є функцією постійного багатовимірного процесу взаємодії між індивідом та ситуацією;

— активність індивіда в процесі цієї взаємодії;

— когнітивні та мотиваційні фактори є істотними детермінантами поведінки;

— психологічне значення ситуації є важливим детермінуючим фактором.

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.

М. Цайндер і Е. Хаммер 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 [23, 23].

А.А. Налчаджян вирізняє стійкі адаптивні стратегії подолання:

— перетворення (активна, переважно незахисна адаптація);

— вихід з ситуації (це пасивний спосіб, але більш безпечний).

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) [20, 23].

До найбільш ефективних форм психологічного подолання зараховують «розв'язання проблеми», «перетворення (переоцінку) ситуації», «пошук соціальної підтримки». Найменш ефективними вважаються – «уникання», «самозвинувачення», «заниження власних можливостей» [8].

Дж. Каплан, в свою чергу, пропонує розрізняти наступні характеристики 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;

— 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 [58, 98].

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.

1.3 Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці

Деякі 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, 18].

Вітчизняними та зарубіжними психологами проведені фундаментальні дослідження наявних форм та способів подолання складних життєвих ситуацій старшокласників та студентів-першокурсників (Т.Л. Крюкова [54], О.М. Туманова [1], М.С. Замишляєва [66] та ін.). За результатами досліджень під керівництвом Т.Л. Крюкової [54], у старшокласників та студентів 15-19 років зафіксовано форми та способи подолання, що склалися в процесі соціалізації, з більш або менш вираженим набором стратегій, яким віддається перевага. Було встановлено, що поєднання різних стратегій є рухливим, допускає альтернативи і

навіть внутрішні протиріччя. На думку дослідників, це зумовлено несформованістю деяких більш продуктивних стратегій у молоді, а також особливостями сприйняття різних життєвих ситуацій [64]. Дослідження О.Є. Данилової та І.П Стрельцової виявили, що важкими в уявленні підлітків та юнаків є типові, буденні ситуації, що часто зустрічаються у їхньому житті й котрі торкаються їхньої самооцінки та самоповаги, тобто різних аспектів «Я». Складність цих ситуацій для юнаків та підлітків зумовлюється насамперед блокуванням потреб, що пов’язанні з «Я» [36].

Віковий аспект подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язаний з проблемою ґендерних 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. В дослідженні Б.К. Х’юстон 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 (Х. Хіндс та ін., Д.Т. Шек). 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 [46].

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 лонгитюдних та крос-культурних досліджень.

Отже:

1. В даному дослідженні життєва криза розуміється як 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. Життєву кризу 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.

2. Психологічне подолання життєвої кризи – це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, котрий може бути реалізовано за допомогою значної кількості прийомів та стратегій.

3. Термін «стратегія подолання» в дослідженні визначається як спосіб активної взаємодії особистості з ситуацією, котрий містить дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв’язання проблемної ситуації.

4. З віком збільшується частота використання стратегій, орієнтованих на розв’язання проблеми, проте їхнє застосування досить сильно залежить від роду проблем, з якими зіштовхується людина.

5. Віковий аспект подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язаний з проблемою ґендерних відмінностей – чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги.

6. На індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання можуть впливати, насамперед, суб’єктивна оцінка особистістю своїх власних особистісних ресурсів подолання, ресурсів середовища та наявних стратегій подолання.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методи та організація дослідження

Розкриття психологічних особливостей вибору прийомів та стратегій подолання складних життєвих ситуацій в юнацькому віці передбачає емпіричне дослідження впливу на цей процес психологічних та індивідуально-особистісних особливостей юної особистості.

Проте водночас досить широко використовуються такі методи, як – клінічне інтерв'ю, проективні тести, метод незавершених речень, а також метод щоденників: запис подій кожного дня з наступною їхньою оцінкою. В останні роки все більша кількість дослідників звертаються також до методу об'єктивного самозвіту.

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. Так, досить часто зустрічаються посилання на використання в дослідженнях таких адаптованих методик: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (CISS N.S. Endler, J.A. Parker) адаптований Т.Л. Крюковою у 2001; «Опитувальник способів психологічного подолання» Р. Лазаруса (R. Lazarus) та С. Фолкман (S. Folkman) (WOCQ, The Ways of Coping Questionnaire), адаптований Т.Л. Крюковою, О.В. Куфтяк та М.С. Замишляєвою у 2004; «Юнацька копінг-шкала» (загальна та

спеціальна шкали) – ACS , розроблена E. Frydenberg й R. Lewis та адаптована Т.Л. Крюковою у 2002 [36].

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 виявлення стратегій подолання життєвих криз та визначення можливої залежності використовуваних стратегій подолання від особистісних особливостей застосовувалися наступні методики:

—Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (J. Amirkhan The Coping Strategy Indicators) в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського (додаток А);

—Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) М. Дюка та К. Новиські в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського (додаток Б);

—Опитувальник анкетного типу «Як я переживав/ла життєву кризу»;

—Як допоміжний, використовувався метод проективних рисунків. Рисунки мали задану тематику – «Я і криза», «Я виходжу з кризи», «Я після кризи».

В нашому дослідженні використовувалися як якісний, так і кількісний підхід до вивчення проблеми, з метою доповнення результатів кожного та

перехресної валідизації отриманих даних. Використання якісного підходу дає можливість:

1) підсилити надійність кількісних методів;

2) вивчити такі психічні процеси та явища, які слабко піддаються об'єктивізації або мають мінливий характер [48];

3) подолати дискретний характер інформації та досягнути її цілісності тощо.

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.

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.

Дані, отримані в результаті проведення даних методик, оброблялися у кілька етапів. Етапи включали в себе, як якісні, так і кількісні методи обробки та аналізу даних:

1) категоризація;

2) узагальнення;

3) типологізація.

У відповідності до концептуальної основи дослідження для обробки даних опитувальника «Як я переживав/ла життєву кризу» були застосовані формальні та змістовно-смислові критерії, яким відповідають наступні категорії:

1. Формальні критерії (як саме особистість усвідомлює, рефлексує):

а) Емоційна включеність в рефлексивну діяльність. Відображається в швидкості, активності рефлексії, інтересі до результатів, бажанні продовжити дослідження. Говорить про відповідність поставленого завдання глибинному, ціннісному світу особистості.

б) Розгорнутість відповідей, їх цілісність, свобода мовного виразу, що вказує на звичність вербалізації, активну установку на «Я-відображення», на відкритість до дослідження.

в) Сформованість рефлексії:

- оформленість кожного з компонентів переживання та вибору стратегії подолання (цінність, значимість ситуації кризи для особистості – чому це було важливо, мотив – чого більше хотілося і чому, сенс – для чого робилися ті чи інші дії);

- особливості рефлексії (аналіз та пояснення власних переживань, дій, прогнозування та планування майбутнього, цілісне представлення подій та пояснення причин їх виникнення тощо).

2. Змістовно-смислові (що саме особистість усвідомлює, рефлексує) критерії.

1) Тип події, яка визвала душевні переживання – її характер, рівень значимості події для особистості тощо (наприклад, смерть близької людини; загроза життю; зрада близької людини, друзів; важка хвороба близької людини чи самого досліджуваного; втрата коханої людини; втрата роботи; невдачі в особистому житті).

2) Тип реагування на ситуацію:

- емоційні реакції (апатія, депресія, страх, ненависть та ін.);

- психофізіологічні реакції (погіршення фізичного стану, порушення сну, соматичні захворювання та ін.);

- психологічні реакції (почуття провини; розлад з самим собою; сумбурність думок і почуттів; зацикленість на спогадах; почуття безпорадності, нікчемності; втрата смислу життя; відчуття, що життя скінчилося тощо).

3) Способи подолання:

- адаптація – звикання до події або її заміщення (через спілкування, роботу, релігію, книги, розваги, спорт, фізичні навантаження);

- способи відпрацювання стратегій подолання: підбір захисних механізмів; зміна себе; знаходження нових цілей і смислу (сенсу) життя через переоцінку цінностей.

4) Представники оточення, до яких досліджувані зверталися по допомогу (друзі, близькі родичі, спеціалісти (медичні працівники, психотерапевти, психологи), представники різних релігійних конфесій та ін.).

5) Зміни під час та після кризи:

- усвідомлення та опис змін, що відбулися;

- які саме зміни відбулися (змінилися мотиви діяльності, що не впливають на життя кардинально, зміни відбулися в особистісних смислах, зміни торкнулися цінностей, кардинально змінюється його світосприйняття, погляди на життя, ієрархія цінностей тощо).

- особистісні зміни (позитивної і негативної спрямованості – агресивність, недовіра і лояльність, турботливе ставлення до інших);

- життєві зміни (нове коло для спілкування; нова робота; нове місце навчання; нові захоплення тощо).

Для обробки даних серії малюнків «Особистість і життєва криза» були виділені наступні критерії:

1. Формальний критерій.

1) Форми представленості життєвої кризи в самосвідомості особистості – раціональна, символічна або наочно-образна форма.

2) Наявність проблемності, суперечливості рефлексії себе в ситуації життєвої кризи. Демонструє особливу внутрішню схильність до оформлення й загостренню суперечностей, їх усвідомленість.

3) Формальні характеристики рисунка – розмір, розташування, сила натискування, штрихування, наявність чи відсутність деталей тощо.

4) Представлені символи (якісний аналіз, спираючись на роботи Є.С. Романової [154], В. Бауера, І. Дюмоц, С. Головіна [19], Т.В. Снегірьової [165], також Г.Т. Хоментаускаса [188]).

2. Змістовно-смисловий критерій:

1) Наповненість, багатоаспектність, багатство представлених в образах відносин особистості в процесі подолання життєвої кризи.

2) Типи представленості життєвої кризи в самосвідомості особистості тощо та кількісний підрахунок їх наповненості.

3) Стратегії подолання життєвої кризи.

Основною метою застосування процедури ранжування способів подолання життєвих криз було ознайомлення юнаків та дівчат з існуючими стратегіями подолання життєвих криз та їх особливостями, а також визначення місця кожної стратегії в житті особистості. Досліджуваним надавався перелік виділених стратегій та їх характеристики. Потім перед ними ставилося завдання визначити

чи використовували вони кожну з запропонованих стратегій для подолання складних життєвих ситуацій. Наступним завданням для досліджуваних було власне ранжування наданих стратегій. В цьому завданні досліджувані повинні були визначити місце кожної стратегії в тих складних життєвих ситуаціях, що мали місце у їхньому житті, визначивши їхній ранг за шкалою «Це важливо для мене» та «Це я буду використовувати в подальшому». Для даного завдання досліджуваним пропонувався повний перелік виділених стратегій подолання життєвих криз. Якщо у попередньому завданні певні стратегії не обиралися досліджуваними, то до даного завдання вони все рівно включалися. Така процедура дає можливість з одного боку, діагностувати рівень прийняття стратегій подолання життєвих криз, а з іншого – активізувати самостійність мислення у виборі стратегій.

Для аналізу даних використовувалися формальні показники:

1) кількість стратегій, визначених, як такі, що використовувалися;

2) гнучкість, багатоаспектність поведінки подолання життєвих криз;

3) структурність системи стратегій подолання, що означає опрацьованість, сформованість внутрішньої ієрархії стратегій;

Наступним етапом обробки результатів, отриманих за даними методиками, було узагальнення інформації за кожним конкретним досліджуваним на основі категоризації. Таким чином на основі узагальнення було отримано короткий опис особливостей переживання життєвої кризи та стратегій її подолання кожним окремим досліджуваним.

Третій етап обробки даних – це типологізація, в результаті якої по всій вибірці досліджуваних на основі категоризації та узагальнення виокремлювалися види або типи стратегій подолання життєвої кризи.

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 (додаток А). 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 (додаток Б). 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 або «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»,

6 шкала – «родич»,

7 шкала – «кохана людина»,

8 шкала – «незнайома людина».

Дослідження відбувалося у двох напрямах. Перший напрям – це ретроспективне визначення особливостей переживання та можливих стихійних стратегій психологічного подолання життєвих криз студентами. Вибірку складали студенти вузів. Загальна кількість 149 осіб, з них 80 дівчат та 69 юнаків.

Другий напрям дослідження було зорієнтовано на розробку на базі отриманих даних програми спеціального тренінгу «Психологічне подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці», його апробації та проведення корекційно-розвиваючої роботи зі студентами.

Для дослідження у цьому напрямі нами було відібрано досліджуваних, що демонструють стратегію «ігнорування», всього 46 осіб. В експериментальну групу нами було відібрано 13 дівчат та 10 юнаків віком від 18 до 21 року. Контрольну групу склали інші 23 досліджуваних. Представники експериментальної групи брали участь у спеціально розробленому тренінгу. Студенти контрольної групи участі в тренінгу не брали. Після тренінгу зі студентами експериментальної і контрольної групи проводився спеціальний комплекс методик, щоб перевірити ефективність тренінгового навчання.

Для статистичної обробки даних за результатами методик нами використовувалися критерій розбіжностей Манна-Уітні та t-критерій Стьюдента.

2.2. Аналіз особливостей переживання та стратегій подолання життєвих криз 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.

Для деяких студентів завдання щодо визначення поняття життєвої кризи було проблемним, вони не розуміли суті завдання, відчували труднощі в узагальненні.

Проте майже усі опитані (96,8%) змогли дати визначення терміну «життєва криза» 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.

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. 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 ≥0,65. Відсутність ґендерних 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 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 відчувають 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 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.

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.

Отримані визначення та описи характеристик життєвої кризи показали труднощі у 18-19-річних щодо вибору стратегії подолання кризи та прийняття власного відповідального рішення. В цілому такі дані засвідчують те, що в цьому

віковому періоді молоді люди ще не готові брати на себе відповідальність за своє життя, відчуваючи дефіцит власних ресурсів, щоб подолати життєву кризу.

Таблиця 2.1

Представленість характеристик життєвої кризи

(за визначеннями досліджуваних різних вікових груп)

Характеристики	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 емоційність	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 ≥0,65) виділені *.

В результаті обробки даних відповідей на друге запитання опитувальника «Як я переживав/ла життєву кризу»: «Опишіть таку подію у Вашому житті, котра вибила Вас з колії, повністю змінила Ваше життя. Як само вона виникла? Чому?

Як розгорталася у часі в якому оточенні, просторі тощо?», нами виокремленні наступні тенденції. Більшість досліджуваних (95%) змогли досить детально описати повну картину розгортання події або кількох подій, які викликали життєву кризу.

За результатами дослідження, серед ситуацій, які оцінюються і переживаються студентами як життєві кризи, виокремлюються ті, що пов'язані з воєними подіями, міграцією, 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).

Із результатів, поданих у таблиці 2.2, видно, що ряд ситуацій сприймається майже однаково як юнаками, так і дівчатами. Проте, дівчата, на відміну від хлопців, частіше і більш детально описували ситуації, пов’язані з емоційним змістом – «невдоволеність собою чи своєю зовнішністю», «самотність», а юнаки – ті, що мають раціональний характер – «відрахування з вищого навчального закладу», «фінансові проблеми». З «емоційних» ситуацій юнаками найбільш важко, ніж дівчатами, переживаються «публічне приниження» та «зрада».

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.

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

Для того, щоб проаналізувати конкретні емоції, почуття, які відчували молоді люди під час переживання життєвої кризи, та способи контролю за своїм емоційним станом в той період та після нього ми запропонували їм відповісти на запитання: «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?».

За результатами опитування виявлено певну типовість у реагуванні на кризову ситуацію, при її суб'єктивній унікальності для кожного досліджуваного. Якщо об'єднати відповіді респондентів про те, що вони відчували переживаючи ці ситуації, то їх можна звести до такого ряду:

— короткочасна втрата почуття реальності і больових відчуттів;

— порушення сну (або його втрата);

— м'язове напруження;

— втрата апетиту, порушення травлення;

— соматичні хвороби;

— тривога і депресія;

— невпевненість у собі;

— підвищена збудливість та дратівливість чи навпаки стан апатія та байдужості;

— уникнення труднощів (подумки і в реальних діях);

— психічне поглинання проблемою;

— суб'єктивне відчуття тягаря відповідальності;

— відчуття втрати сенсу життя;

— гнів, сором і провина;

— розуміння необхідності щось робити, щоб змінити ситуацію.

Передують в узагальненому переліку таких реакцій (за частотою опису досліджуваними) наступні:

— поглинання особистості думками про подію – «Я весь час думав про те, що сталося, не міг відволіктися від цих думок. Я весь час знов і знов повертався і прокручував у голові події, дії оточуючих та мої власні…». (П.К., 18 років), “Я відчувала, що на думку спадає лише те, що пов’язане з тим, що сталося…” (О.М., 20 років);

— погане самопочуття, в тому числі труднощі з життєдіяльністю різних органів організму, відсутність апетиту, сну – “Мені було погано, я був начебто “розбитий”, відчував, що нічого не хочу – їсти, пити, спати. Було бажання просто “забутися” і все” (Р.Л., 21 рік), “Я весь час переживала, плакала, мій стан був дуже поганим, я не могла глибоко дихати, часто боліло серце, я не могла спати і їсти…” (Я.Т., 20 років);

— тривога і депресія – “Я стала апатичною, нічого не відчувала, нічого не хотіла” (О.Р., 18 років), “Я відчував незрозумілу тривогу, що щось має ще статися, не міг позбутися цього відчуття довго” (С.М., 20 років), “Моє горе викликало у мене депресію, яка продовжувалася 2-3 тижні” (Я.Ч., 19 років).

Типовість реагування підтвердилася тим фактом, що нами не виявлено розбіжностей між учасниками дослідження різного віку. Проте є розбіжності у реакціях на такі ситуації у дівчат та юнаків (табл. 2.3).

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

Продовження таблиці 2.3

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 тягаря відповідальності	17,9	16,3	18,9	20,1	16,1
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

Як показують результати, представлені в таблиці 2.3, дівчата частіше за хлопців відчували серцеву недостатність та труднощі з диханням, не могли правильно сприймати реальність, погано себе почували, були занадто збудливими та дратівливими. Хлопці, навпаки, частіше відчували стан апатії та байдужості.

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

“Після його смерті я також “вмерла”. Я сторонилася людей, усіх без виключення. Був повний вакуум в моєму житті. Було постійне відчуття втрати себе, життя, сенсу – як я буду без нього? Відчуття, емоції були руйнівні, хворобливі, вимотуючі, затягнуті. Я не могла з ними самостійно боротися. Спочатку був шок, потім жах та страх – що тепер робити, як бути, з ким бути? Потім поступово почала розмірковувати над ситуацією, своїми почуттями. Зрозуміла, що треба жити далі заради мами, тата, сестри і решти родини. Одразу виникло почуття полегшення, віри і захотілося ніжності та теплоти. Я звернулася до батьків. Ми довго розмовляли. Згодом забулися усі ці жахливі відчуття – я стала нормально засинати і спати довго, почала їсти улюблені страви…” (О.Р., 21 рік пережила самогубство коханої людини).

“Після трагічної загибелі батьків я втратив почуття дому, “стінки”, за якою можна сховатися. Я відчув себе равликом без мушлі. Було відчуття самотності, спустошеності. Це стало для мене випробуванням, випробуванням волі, віри, сил – чи зможу я боротися, чи навпаки, складу руки. Я не міг зібратися з думками, нікого не чув і нічого не відчував. Я був агресивним і нікого до себе не підпускав. А коли був один, то плакав. Часто відчував вину за те, що сталося – нібито я міг все це попередити або потім змінити…” (Ю.Т., 20 років, пережив загибель батьків в автокатастрофі).

Для того, щоб проаналізувати види активності (афективну, когнітивну, поведінкову) та стратегії подолання, які практикували учасники дослідження під час кризи, ми запропонували їм письмово відповісти на запитання: “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?”.

Усі без виключення досліджувані вказали хоча б якісь способи, які допомогли їм справитися з життєвою кризою.

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 2.4. 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

Продовження таблиці 2.4

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

Вирішальне значення для подолання життєвої кризи відіграє підтримка особистості з боку оточуючих та її власне бажання звертатися по допомогу та приймати її. Для того, щоб виявити, чи зверталися досліджувані по допомогу до оточуючих і до кого саме, до розробленого нами опитувальника були включені спеціальні запитання: “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?”.

Аналіз відповідей на запитання показав, що більшість опитаних учасників дослідження (61,5%) зверталися по допомогу до різних джерел та отримали її. Проте, 26,8% опитаних студентів не зверталися за підтримкою, а 11,7% не знали до кого звернутися, тому що в той час були далеко від родини, друзів, знайомих. Нами не виявлено статистично значущих розбіжностей за цими показниками серед досліджуваних різного віку та статі.

Цікаво, що серед тих, хто звертався по допомогу до інших людей, 43,2% відмітили, що шукали та отримали підтримку одразу з кількох джерел – члени родини, друзі, знайомі тощо. Деякі досліджувані (12,6%) зверталися до різних людей на різних етапах переживання кризи, або одна людина рекомендувала звернутися до іншої людини тощо.

Загалом перелік джерел допомоги та підтримки для досліджуваних складають такі особи (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

Представники соціального оточення, до яких досліджувані зверталися за підтримкою, допомогою, (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Ні до кого не зверталися	3,2	2,5	4	3,3	2,9
Мати	58,3	59,8	57,1	56,4	60
Батько	55,5	54,7	56,3	58,1	52,7
Бабуся	49,4	48,1	50,5	45,6	53,5
Дідусь	42,9	41,3	44	46,3	40
Друзі	40,5	35,6	43,8	41,9	38,9
Брати, сестри	27,9	29,1	26,3	27,9	28,5
Родичі (тітка, дядько)	24,6	22,7	25,4	23,9	26,4
Кохана людина	20,7	19,9	22,3	23,4	17
Знайомі	12,4	11,1	14,9	10,1	13,3
Вчитель, викладач, тренер	8,7	7,9	9,1	8,9	8,9
Фахівці (психолог, медик)	5,6	7,8	3,3	4	7,4

Звертання по допомогу досліджувані пояснювали таким чином:

1) представники найближчого оточення досліджуваних, члени родини – “Я одразу звернулася до мами та тата” (П.Д., 18 років), “Мої бабуся та дідусь весь час були поруч, підтримували мене і у всьому допомагали” (Т.Б., 20 років), “У мене з моєю сестрою дуже близькі, довірливі стосунки. Вона мене підтримала, дала відчути “своє плече”” (О.Ш., 19 років), “У мене із родичів зосталися лише тітка та дядько, тому я і обрав їх, як “жилетку для сліз”. Вони дуже мужньо переносили мої переживання і підтримували мене як могли” (В.К., 21 рік);

2) кохана людина – “Коли мені стало зовсім погано і фізично, і психологічно, і морально, я звернувся до своєї дівчини. Спочатку не хотів втягувати її в це, потім зрозумів, що потребую участі іншої людини. До батьків звернутися не міг, тому обрав найближчу людину після родини” (К.У., 21 рік);

3) друзі – “Моя подруга – дівчина розумна і врівноважена, тому я одразу перейшла до неї жити, щоб відволіктися від думок, пов’язаних з тим, що сталося” (Т.М., 19 років), “Саме друзі допомогли мені подолати це… Сам би я не впорався – батьки далеко, більше звернутися було ні до кого” (Я.Ф., 20 років);

4) знайомі люди – “Давня знайома нашої родини стала тою людиною, яка змогла відкласти усі свої справи, пожертвувати своєю родиною та часом і займатися мною – заспокоювати мене, давати поради, ходити зі мною по лікарях…” (Я.Ф., 20 років);

Для того, щоб допомогти молодим людям концептуалізувати уявлення про прийоми подолання криз їм було запропоновано намалювати малюнки на задану тематику – “Я і криза”, “Я долаю кризу”, “Я після кризи”. Ми припускали, що за допомогою малюнку можлива актуалізація неусвідомленої символіки та образності.

Необхідно відзначити, що ця техніка викликала деякі ускладнення під час виконання й спроби “захисного” уникання рефлексії (“Я не вмію малювати”). Проте, всі, хто прийняв участь в дослідженні виконали це завдання.

На основі даних малюнків наші досліджувані були віднесені до різних типів символічної репрезентації процесу подолання життєвих криз. Зважаючи на характер символів і особливості зображення, ми умовно назвали ці типи “боєць”, “інфантильний” та “шукаючий підтримки” (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Типи символічної представленості процесу подолання життєвої кризи для особистості, (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
“Боєць”	55,4	47,5	64,6	66,5	43,2
“Інфантильний”	35,5	42,8	29,3	28,3	41,5
“Шукаючий підтримки”	9,1	9,7	6,1	5,2	15,3

Як видно з таблиці 2.7, серед досліджуваних найбільш наповненими є 2 типи – “Боєць” та “Інфантильний”. Причому, 20-21-річні досліджувані та юнаки є більшістю в типі «Боєць».

Дамо характеристику кожному з виділених типів.

Для типу “Боєць” притаманним є зображення складних абстрактних символів – різні стихії (наприклад, вода, небо, вулкан, повінь, вогонь тощо), космічні тіла (планети, сонце, зірки, космос, сузір’я тощо), складні геометричні фігури (спіралі, вписані та описані кола та прямокутники, сфери тощо) (рис. 2.1). Це, як правило, метафоричне зображення у вигляді складного образу, яке відтворює складний зміст. Цей образ представлений для особистості певними компонентами – прагнення до розвитку, прогресу, підкреслення мудрості та інтелектуальності, креативність, перевага свідомості над неусвідомленим. Крім цього, для усіх малюнків, віднесених до даного типу, притаманним є зображення активної позиції особистості, її боротьба з обставинами, що склалися. В частині

малюнків (8,3%) присутні протиріччя – наприклад, одночасне зображення прагнення до лідерства та потреба в опіці, заступництві.

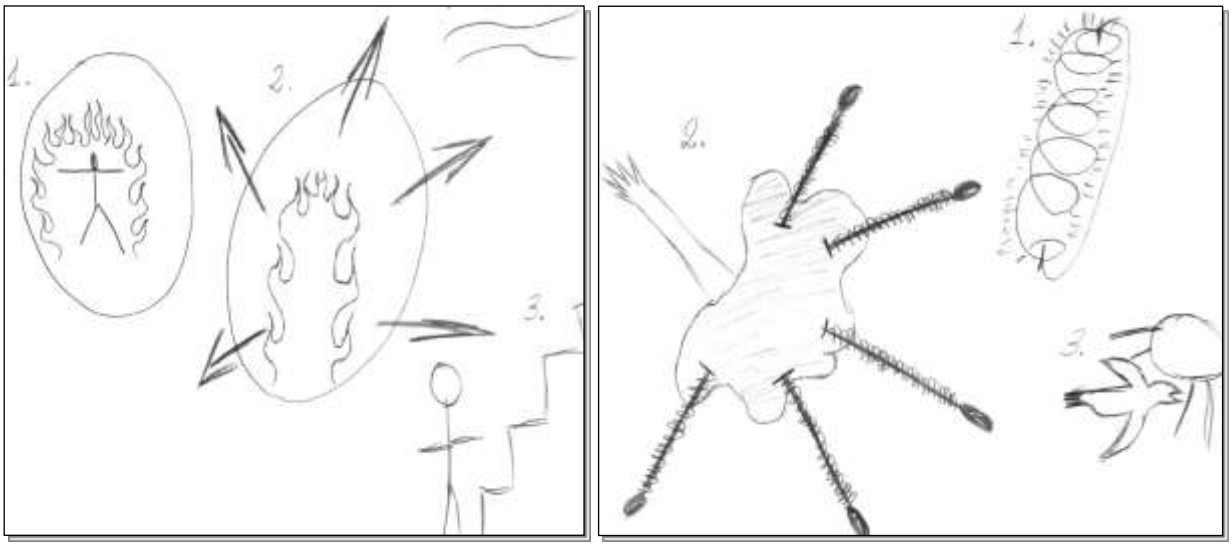


Рис. 2.1. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип «Боєць»

Тип “Інфантильний” характеризується зображенням сюжетних картин з одночасним чітким та досить детальним зображенням себе або автопортрету (рис. 2.2). Іноді (5,2%) зустрічалися абстрактні, досить схематичні зображення. Проте, символ “Я” частіше (68,3%) зображується відокремлено, як би “за сюжетною лінією”, поза загальним сюжетом, або зовсім не зображується (26,5%), що показує на невключеність особистості в подолання життєвої кризи, в переживання щодо неї. В таких малюнках проступають такі протиріччя: незрозумілість ситуації, шляхів її подолання для особистості та в той же час рішучість, інфантильність та практичність, агресивність та незахищеність “Я”, байдужість до свого “Я” та зацікавленість в ньому, активність та пасивність, жіночість та мужність, бажання боротися та відсутність боротьби тощо.

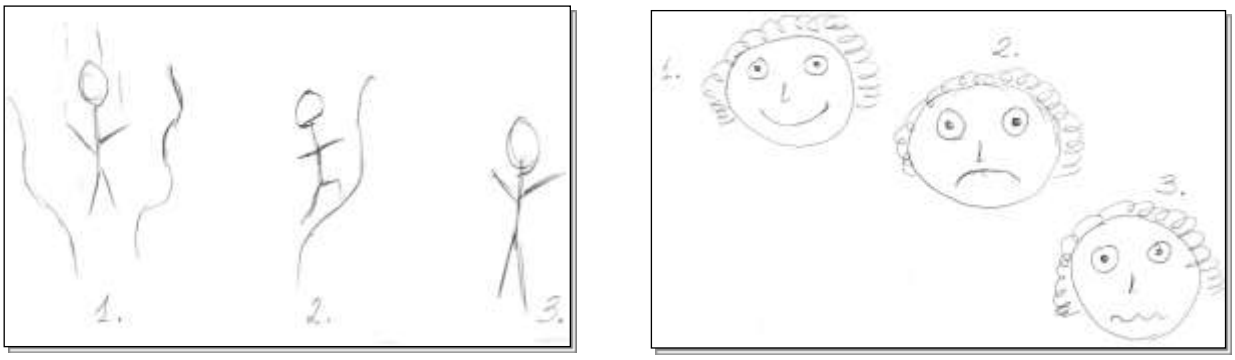


Рис. 2.2. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип “Інфантильний”



Рис. 2.3. Приклади малюнків досліджуваних, що представляють тип “Шукаючий підтримки”

Для уточнення і диференціації пріоритетності та значущості для досліджуваних відокремлених способів подолання життєвих криз, а також для більшої їх систематизації в самоусвідомленні, в нашому дослідженні ми використовували метод ранжування. Для цього учасникам дослідження було запропоновано ознайомитися з усім переліком та основними характеристиками способів подолання, що були ними названі, та оцінити прийоми подолання за їхньою пріоритетністю для себе під час переживання певної складної життєвої ситуації шляхом присвоєння кожному з них відповідного рангу. Перед учасниками дослідження ставилося завдання визначити своє ставлення до кожного способу подолання за критерієм “Я це використовував” або “Я це не

використовував”. Потім досліджувані повинні були знайти місце кожного способу в своєму житті, визначивши їхній ранг за шкалою “Це важливо для мене” та “Це я буду використовувати в подальшому”. Такий прийом дає можливість, з одного боку, діагностувати рівень ідентифікації з особливостями способів подолання життєвих криз, а з іншого – активізувати самостійність мислення у виборі різних способів.

Списки способів, що були таким чином оцінені досліджуваними, наведені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Ранжування способів подолання критичних життєвих ситуацій досліджуваними різного віку, абсолютні значення

№	Способи подолання	18-19 років				20-21 рік			
		Це важливо для мене		Це я буду використо-вувати		Це важливо для мене		Це я буду використо-вувати	
		Час-тота	**Ранг**	**Час-тота**	**Ранг**	**Час-тота**	**Ранг**	**Час-тота**	**Ранг**
1	Позитивна переоцінка ситуації	72	1,5	70	7	76	1	75	5
2	Пошукова активність	72	1,5	69	9	75	3	76	2
3	Використання логіки для пошуку причин	71	3	68	10	73	6,5	74	7,5
4	Рухова активність (фізична праця, спорт, танці, прогулянки)	69	5	71	5	70	8	71	10
5	Пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки	69	5	72	2	75	3	76	2
6	Спілкування	69	5	72	2	75	3	76	2
7	Самоконтроль	67	7	71	5	73	6,5	75	5
8	Самонавіювання	66	8	72	2	69	9,5	75	5

Продовження таблиці 2.7

9	Переключення уваги	65	9,5	70	7,5	68	11,5	71	10
10	Консультації з фахівцями (психолог-консультант, психотерапевт)	65	9,5	71	5	74	5	74	7,5
11	Використання образів уяви	63	11	59	11	38	18	33	19
12	Емоційні реакції	51	12	35	20	33	19	43	18
13	Ігнорування	49	13	33	21	28	20,5	12	22
14	Творча діяльність	48	14,5	51	13	68	11,5	69	12
15	Різні хобі	48	14,5	58	12	69	9,5	71	10
16	Самозаглиблення	46	16,5	38	19	28	20,5	13	21
17	Само-накази	46	16,5	48	16	59	16,5	60	15
18	Розслаблення, медитація, дихальна гімнастика	39	18	49	15	61	14,5	58	16
19	Пасивний відпочинок (сон, слухання музики, читання)	38	19	50	14	59	16,5	44	17
20	Підвищення самооцінки	37	20	43	18	61	14,5	64	14
21	Само-переконання	36	21	44	17	63	13	65	13
22	Сприймання дійсного як бажаного	28	22	29	22	23	22	19	20
23	Перенесення тривоги та проблем на іншу людину	15	23	10	23,5	10	23,5	9	23
24	Вживання ліків	13	24	10	23,5	8	25	7	24
25	Ризикована поведінка (алкоголь, паління, наркотики)	10	25	5	25	10	23,5	5	25

Для учасників дослідження старшого віку (20-21-річні), на відміну від молодших досліджуваних, більш значущими та такими, що пріоритетні для використання у майбутньому, є способи подолання життєвих криз, які пов’язані з активізацією соціальних зв’язків та спілкуванням, в тому числі і з фахівцями, а також самоконтролем, саморегуляцією, само-переконанням, підвищенням самооцінки та використанням творчої діяльності і хобі. Крім цього, молодші

студенти схильні частіше обирати в майбутньому таки механізми подолання криз, як пошукова активність та образи уяви, а 20-21-річні молоді люди – рухову активність.

Дівчата частіше за юнаків схильні обирати в майбутньому такі способи подолання криз, як використання образів уяви, емоційні реакції, а також розслаблення, медитація, дихальна гімнастика тощо, а юнаки – логічний пошук причин та підвищення самооцінки.

На основі отриманих після ранжування даних учасники дослідження були згруповані у 3 групи за ознакою рівня прийняття способів подолання.

Для досліджуваних, які показали “низький рівень прийняття способів подолання” характерним є невелике присвоєння способів подолання за критерієм “Це я буду використовувати в майбутньому”. Досліджувані з цієї групи обирають і включають до переліку “Це важливо для мене” усі запропоновані способи, проте через неусвідомленість можливого застосування обраних способів не можуть вибрати їх для використання в майбутньому при виникненні складної життєвої ситуації або кризи. Як правило, для використання в подальшому такі досліджувані обирали невелику кількість способів подолання.

“Високий рівень прийняття способів подолання” характеризується співпадінням прийомів подолання за критеріями “Це важливо для мене” та “Це я буду використовувати в майбутньому”.

Рівень “розгубленість” є характерним для тих молодих людей, які продемонстрували розбіжності між тими способами подолання, які є важливими для них, та тими, які вони будуть використовувати в подальшому житті. Тобто такі досліджувані обрали один перелік способів, як такий, що є важливим для особистості та зовсім інший – як такий, що, можливо, буде використовуватися в майбутньому.

Порівняльні дані наведені у таблиці 2.8.

Порівняння результатів представників різних типів символічної представленості життєвої кризи для особистості за малюнками показало, що група “Низький рівень прийняття способів подолання” наповнена представниками типів “Інфантильний” (68,5%), “Шукаючий підтримки” (27,9%) та “Боєць” (3,6%).

Таблиця 2.8

Рівні прийняття способів подолання життєвих криз, (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Дівчата	Юнаки
Низький рівень прийняття способів подолання	30,6	32,3	29,0	31,2	30,1
Високий рівень прийняття способів подолання	51,6	48,5	53,5	50,7	53,5
Розгубленість	17,8	19,2	17,5	18,1	16,4

Групу “Високий рівень прийняття способів подолання” складають 84,2% представників типу “Боєць” та 15,8% “Шукаючий підтримки”.

А до третьої групи “Розгубленість” увійшли 56,3% студентів, що складають тип “Шукаючий підтримки”, 30,7% – “Інфантильний” та 13% – “Боєць”.

Таким чином, більшість молодих людей 51,6% змогли прийняти, усвідомити запропоновані способи подолання складних життєвих ситуацій та включити їх до арсеналу потенційних способів, які можна буде використовувати у майбутньому.

Подальше вивчення параметрів подолання життєвих криз в юнацькому віці пов’язано з необхідністю виділення узагальнених, укрупнених одиниць аналізу з отриманих нами тверджень досліджуваних щодо різних способів подолання криз та співвідношення результатів з виділеними типами та групами.

Проаналізовані нами літературні джерела показали, що класифікація можливих способів поведінки людини під час переживання життєвої кризи утруднена через різні уявлення авторів щодо способів та стратегій подолання криз, довільність вибору основи для класифікації, різні рівні узагальнення при систематизації отриманих емпіричних даних.

Відсутність загальноприйнятої класифікації стратегій подолання життєвих криз зумовила створення нашої власної класифікації стратегій подолання криз в юнацькому віці.

Нагадаємо, що під стратегіями подолання життєвих криз ми маємо на увазі способи активної взаємодії особистості з ситуацією, що містять дії, прийоми та способи поведінки, котрі спрямовані на розв'язання проблемної ситуації. За даними нашого дослідження було виділено 5 типів стратегій подолання життєвих криз, котрі використовувалися юнаками та дівчатами для її успішного подолання:

1. Стратегія смисло- і цілеутворення включає наступні способи подолання життєвої кризи: "використання образів уяви", "пошукова активність", "творча діяльність", "позитивна переоцінка ситуації", "використання логіки для пошуку причин". Зміст цієї стратегії відображають способи подолання життєвих криз, які її складають. Стратегія смисло- і цілеутворення полягає у здатності особистості до переробки і знаходження нового смислу ситуації, що склалася; переоцінці значення ситуації, власних цінностей; знаходження нових цілей і смислів (сенсів) подальшого життя тощо.

2. Стратегія самовдосконалення передбачає такі способи подолання, як "самоконтроль", "самонакази", "підвищення самооцінки", "самопереконання" і передбачає подолання складних життєвих обставин через самоаналіз; самопізнання; самоузагальнення; відпрацювання нового ставлення до себе, нового "Я-образу"; нового ставлення до світу, до людей тощо.

3. Перетворююча стратегія знаходить своє відображення в активних практичних діях, спрямованих на усунення проблемної ситуації і складається з

таких способів, як: “емоційна реакція” та “рухова активність (фізична праця, спорт, танці, прогулянки)”, «різні хобі».

4. Для стратегії “ігнорування” характерними є такі способи як: “самонавіювання”, “ігнорування”, “переключення уваги”, “самозаглиблення”, “пасивний відпочинок (сон, слухання музики, читання)”, “розслаблення, медитація, дихальна гімнастика”, “сприймання дійсного як бажаного”, “вживання ліків”, “ризикована поведінка (алкоголь, паління, наркотики)”. Змістом же стратегії є сприймання дійсного як бажаного, спроби уникнення кризової ситуації через ігнорування її наявності та актуальності.

5. Стратегія подолання за допомогою інших людей передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: “спілкування”, “пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки”, “консультації з фахівцями (психолог-консультант, психотерапевт)”.

За результатами якісного аналізу відповідей учасників дослідження можна навести приклади опису відповідних стратегій.

Стратегія смисло- і ціле утворення: “Спочатку гадав, що життя скінчилося, потім зрозумів, що воно тільки починається. У мене з’явилася нова мета – швидше знайти роботу, щоб стати для батьків опорою. Я почав пошуки – звертався в агенції, до друзів, читав спеціальні газети та журнали з оголошеннями. І такі знайшов” (С.Ю., 21 рік), “Я намагалася переконати себе в тому, що це лише незначна подія, є більш важливі та значущі речі у житті – родина, кохання, професія. Я спробувала віднестися до цієї ситуації філософські – проаналізувати її і поставитися до неї з точки зору всесвіту, космосу. І зрозуміла – зараз це для мене не головне” (М.Л., 19 років).

Стратегія ігнорування: “Все може владнатися само собою. Час лікує рани, треба очікувати” (К.Ч., 18 років), “Говорив себе – це доля, треба з цим зміритися…” (О.Л., 20 років), “Намагалася забути, відволіктися від того, що

сталося – ходила з друзями на дискотеки, у кіно, в тренажерний зал, басейн. Це допомогло – я переключилася" (О.Р., 18 років).

Стратегія подолання за допомогою інших людей: "Я одразу звернувся до близьких та рідних людей – я їм довіряю, вони більш досвідчені та мудрі, вони люблять мене та завжди готові прийти на допомогу" (М.Г., 18 років), "Цю ситуацію я змогла подолати тільки завдяки допомозі друзів. Я їм все розповіла, ми обговорили те, що трапилося і змогли спільними зусиллями знайти вихід з неї" (Т.Ю., 18 років), "Знаючи себе і те, що я не зможу самотужки вийти з кризи, я звернулася до людини, яка є фахівцем та знає, що робити в такій ситуації" (Ю.Б., 21 рік).

За результатами опитування (табл. 2.9), для подолання досліджуваними найчастіше обирається стратегія смисло- і цілеутворення, майже однаковою популярністю користуються стратегія самовдосконалення і перетворююча стратегія. Найменш популярною є стратегія подолання за допомогою інших людей.

Юнаки віддають перевагу стратегіям самовдосконалення та смисло- і цілеутворення, меншою популярністю користується стратегія подолання з допомогою інших людей.

Дівчата дещо відрізняються у своїх уподобаннях від юнаків. Вони віддають перевагу перетворюючій стратегії та стратегії смисло- і цілеутворення, найменш уживаною є стратегія ігнорування.

Таблиця 2.9

Частота вибору стратегій подолання, (у %)

Стратегії	Всього	18-19 років	20-21 рік	Дівчата	Юнаки
Смисло- і цілеутворення	54,9	48,5	59,8	55,5	56,1
Самовдосконалення	52,8	46,3	59,7	43,8	61,2
Перетворююча	48,3	51,3	42,7	59,7	39,5

Продовження таблиці 2.9

Ігнорування	26,9	30,4	21,0	23,4	32,8
Подолання за допомогою інших людей	25,0	33,3	18,7	31,9	16,1

Досить великі ґендерні відмінності спостерігаються у частоті вибору стратегій самовдосконалення та подолання за допомогою інших людей. Юнаки активніше використовують стратегію самовдосконалення, а дівчата частіше обирають подолання життєвої кризи за допомогою інших людей. На наш погляд, це в цілому відповідає статево-рольовому стереотипу реагування на складні життєві ситуації, а також свідчить про те, що юнаки більше розраховують на власні сили, ніж дівчата.

Таким чином, можна констатувати, що кожний рівень прийняття способів подолання життєвої кризи може включати в себе кілька типів стратегій подолання, які, в свою чергу, як складові частини поєднують різні прийоми подолання (табл. 2.10).

Таблиця 2.10

Співвідношення типів стратегій подолання та рівнів прийняття способів подолання життєвої кризи, (у %)

Типи стратегій подолання життєвих криз	Групи, виокремленні за результатами ранжування способів подолання життєвої кризи		
	Високий рівень прийняття способів подолання життєвої кризи	Низький рівень прийняття способів подолання життєвої кризи	Розгубленість
Смисло- і цілеутворення	42,8	-	-
Самовдосконалення	31,3	10,7	3,2
Перетворююча	15,3	-	7,7

Продовження таблиці 2.10

Подолання за допомогою інших людей	7,6	14,1	44,9
Ігнорування	3,0	75,2	44,2

Так, стратегію смисло- та цілеутворення обирають тільки представники з високим рівнем прийняття прийомів подолання життєвої кризи, які мають добре усвідомлений перелік різних способів подолання кризи, з яскраво вираженою спрямованістю на активний пошук, аналіз ситуації та формування нових смислів та цілей життя. До цієї групи потрапили представники типу символічної представленості життєвої кризи та шляхів її подолання “Боєць” (63,1%), які відрізняються активною позицією особистості під час переживання та подолання кризи, креативністю та інтелектуальністю у виборі прийомів переживання та подолання тощо. Решту (36,9%) складають представники типу “Шукаючий підтримки”, які відокремлюються активним бажанням та прагненням налагодження соціальних зв’язків для отримання допомоги в переживанні та подоланні кризи.

Перетворююча стратегія частіше обирається тими досліджуваними, які мають високий рівень прийняття. Причому співвідношення серед них тих, хто названий “Бійцями” та “Шукаючими підтримки”, майже однаково (відповідно, 54,3 та 56,1%).

Стратегія подолання за допомогою інших людей частіше обирається тими, хто ще не зміг визначитися з можливими для себе стратегіями та прийомами подолання життєвої кризи. Серед них більшість складають ті, хто за символічною представленістю прийомів подолання у малюнках шукає допомоги у інших людей (77,4%). Проте, в цю групу також потрапили і представники типів “Інфантильний” (18,1%) “Боєць” (4,5%).

Серед тих юнаків та дівчат, які при подоланні життєвої кризи віддають перевагу стратегії ігнорування, більшість складають ті, хто до свого арсеналу включає усі запропоновані прийоми подолання кризи, але в майбутньому передбачає використовувати незначну їх частину. Причому серед таких досліджуваних значну частину (76,3%) складають ті, хто за символічною представленістю потрапив до типу інфантильних, тобто таких, які мають досить суттєві протиріччя в усвідомленні життєвої кризи та позиції особистості щодо неї та шляхів її подолання. На другому умовному місці за частотою вибору цієї стратегії ідуть студенти, що належать до групи "Розгубленість". Вони характеризуються тим, що ще не змогли остаточно визначитися з єдиним переліком способів подолання, які ними "присвоєні" та можуть ними використовуватися в майбутньому. Наповненість цієї групи забезпечили переважно досліджувані, які належать до групи тих, хто при виборі прийомів подолання кризи шукає допомоги з боку оточуючих людей (57,9%), а також ті молоді люди, які показали свою інфантильність в цьому питанні (34,2%).

Таким чином, проведений аналіз надав можливість отримати дані щодо представленості стратегій подолання життєвих криз та способів, які їх складають, в юнацькому віці. Крім цього, такий підхід надав можливість зробити більш диференційованим підхід до вивчення вікової та ґендерної специфіки подолання життєвих криз, а також дозволить охарактеризувати особистісні особливості у відповідності до отриманого нами експериментального матеріалу.

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.

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. Підрахунок критерію згоди Пірсона показав існування досить тісного зв'язку між формами поведінки, які особистість використовує при вирішенні звичайних труднощів, та стратегіями подолання критичних життєвих ситуацій (табл. 2.11).

Найбільш сильні зв'язки знайдені між такими стратегіями:

"Пошук соціальної підтримки" (за Амірханом) та "подолання за допомогою інших людей" – 0,537;

"Розв'язання проблем" та "перетворююча" – 0,51;

"Уникання" та "ігнорування" – 0,461;

"Розв'язання проблем" та "смисло- та цілеутворення" – 0,457;

Таблиця 2.11

Взаємозв'язок стратегій подолання повсякденних труднощів та життєвих криз за результатами підрахунку критерію згоди Пірсона (p<0,001)

Стратегії	Розв'язання проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникання
Смисло- і цілеутворення	0,457	0,23	0,12
Самовдосконалення	0,38	0,4	0,05
Перетворююча	0,51	0,181	0,1
Подолання за допомогою інших людей	0,321	0,537	0,333
Ігнорування	0,01	0,34	0,461

Спираючись на ці дані, можна зробити висновок, що при виборі прийомів подолання критичних ситуацій юна особистість частіше звертається до тих форм поведінки, які є для неї звичними, які вона вже використовувала колись. Також слід зазначити, що складовими окремих стратегій опанування життєвої кризи

можуть виступати кілька форм поведінки, які у людини є в арсеналі прийомів подолання повсякденних труднощів. Проте, їх комбінація може бути різною в залежності від ситуацій, що викликають життєву кризу, та від вибору домінуючої стратегії її подолання.

Для того, щоб допомогти молодим людям ознайомитися, усвідомити та концептуалізувати можливу мережу соціальної підтримки особистості під час опанування та подолання життєвої кризи, а також для виявлення характеру взаємодії особистості зі своїм соціальним оточенням, було використано проективну методику “Зручна інтерперсональна дистанція” (SID) М. Дюка та К. Новиські в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.

Нагадаємо, що 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 як досліджуваний взаємодіє 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”.

За результатами аналізу виявлено наступні особливості поведінки. В цілому досліджувані продемонстрували максимум довіри по відношенню до обох батьків – матері та батька. 91,1% досліджуваних частіше шукають підтримку у матері. Серед них 56,2% складають дівчата, 43,8% - юнаки; 50,8% 18-19-річних та 49,2% 20-21-річних. На противагу матері, підтримки батька шукають менше досліджуваних (82,5%). Досить близьку дистанцію до батька “ відмітили 28,1% опитаних. Більшість серед тих, хто надав перевагу стратегії пошуку соціальної підтримки батька складають юнаки (63,4%) та більш дорослі досліджувані

(36,5%). Юнаки однаково близько “наближалися” і до батька, і до матері, у той час, як більша частина досліджуваних-дівчат (47,3%) обирала стратегію “уникання соціальної підтримки” по відношенню до батька.

Результати за шкалою “кохана людина” помітно відрізняються від усіх інших. Лише за цією шкалою найбільше досліджуваних обрало найближчу дистанцію – 58,5%, що свідчить про очікування підтримки у скрутні хвилини життя від близької, коханої людини, тобто обиралася стратегія “пошук соціальної підтримки”. Різниці за ґендерною та віковою ознаками немає.

Також досліджувані активно шукають підтримки у друзів. 21,9% обрали дистанцію 1, менше 2% (1,7%) залишилися на позиції 8, а основна частина (62,3%) обрала позицію 3.

За шкалою “родич” більшість досліджуваних обирали середні позиції – 60%, тобто не проявили такої довіри, як до членів свої родини (шкали “мати” і “батько”). Можливо, це пов’язане з відсутністю родичів, формальними відносинами з ними або ж їх фізичною віддаленістю і неможливістю спілкування з ними.

За шкалою “знайомий”, мала місце стриманість, основна частина досліджуваних (77,5%) обрала позицію 5. 1,9% виказали довірливе ставлення до знайомих, обравши дистанцію 1.

За шкалою “незнайома людина” більшість опитаних (95,5%) обрали дистанцію від 4 (15,3%) до 8 (38,1%). Різниці за ґендерною та віковою ознаками ми не виявили. Всього 4% досліджуваних обрали більш-менш близьку позицію до незнайомої людини – 3.

Загалом, слід констатувати, що для юнацького віку є притаманним прагнення шукати допомогу та підтримку серед представників найближчого оточення, яким юна особистість більше довіряє, це, насамперед, обидва батьки, кохана людина, друзі тощо. Бажання дистанціюватися юнаки та дівчата проявляють по відношенню до малознайомих людей, в тому числі фахівців.

Отже:

Узагальнення результатів дослідження дозволило зробити низку висновків:

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

2. Прийняття та усвідомлення різних способів подолання надає можливість молодим людям використовувати їх при виникненні життєвих криз 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 ґендерною ознаками не виявлено.

3. За допомогою якісного аналізу способів подолання життєвих криз виділено 5 стратегій, які використовувалися юнаками та дівчатами: «смисло- і цілеутворення» (54,9% досліджуваних), «самовдосконалення» (52,8%), «перетворююча» (48,3%), «ігнорування» (26,9%), «подолання за допомогою інших людей» (25%).

4. 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.

6. Для юнацького віку притаманним є прагнення шукати допомогу та підтримку серед представників найближчого оточення, яким юна особистість більше довіряє. Це, насамперед, матір, батько (відповідно, 91,1 та 82,5% досліджуваних) тощо.

РОЗДІЛ 3
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТАСКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

У третьому розділі представлена програма психокорекційної роботи з аналізом організації та проведення психологічних вправ та ігор в рамках соціально-психологічного тренінгу у відповідності з поставленими цілями та завданнями. Описані особливості психокорекційної роботи з юнаками та дівчатами, що дозволяють надавати їм більш ефективну психологічну підтримку в подоланні складних життєвих ситуацій. Показана динаміка цього процесу в означених умовах цілеспрямованого впливу.

3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій

Аналіз літератури показав, що 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.

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 уяснити 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;

— ще більш активно починають функціонувати рефлексивно-оцінна система і глобальне само-відношення, що інтенсивно формуються в цей період.

У підготовці програми тренінгу ми враховували те, що навчанню 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.

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».

8. Принцип спільних пошуків [32].

Вправи та ігри, що були включені до тренінгу (додаток В), розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів і адаптовані відповідно цілей та завдань даної програми.

Програма тренінгу включала 15 занять тривалістю 30 навчальних годин. Заняття проводилися один раз на тиждень (тривалість одного заняття – 2 навчальних години). Відбір учасників тренінгу відбувався з урахуванням їх бажання брати в ньому участь. Групу досліджуваних, що обирали стратегію «ігнорування», ми розділили на дві: експериментальну та контрольну. Експериментальна група – це досліджувані, які проходили тренінг. В експериментальну групу нами було відібрано 23 особи, з них 13 осіб – це дівчата віком від 18 до 21 року, 10 осіб – юнаки такого ж віку. Контрольну групу склали інші 23 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.

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 самоставлення, 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 оцінювалася за допомогою використання методики "Індикатор копінг-стратегій" Дж. Амірхана, процедури ранжування способів подолання життєвих криз та самозвітів учасників тренінгу. Основними критеріями успішності навчання вважалися 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 виносилось 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».

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

— З якої причини вони можуть виникнути?

— Що Ви будете робити у першу чергу?

— Чи можна попередити такі ситуації?

Потім учасникам тренінгу для ознайомлення пропонувався список типів кризових ситуацій (за матеріалами констатувального етапу дисертаційного 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?

ІІ. 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.

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?

III. Діагностика рівня значущості кризових життєвих ситуацій.

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 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.

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.

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».

З метою усвідомлення можливостей отримання допомоги інших людей ми використовували вправу «Соціальна мережа підтримки» [65].

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 зміни 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 [60].

Як можна створити таку мережу? Для цього потрібно виконати наступну вправу, як це радить зробити Г. Перрі [45, 214].

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

—членів вашої родини, з якими ви бачитеся регулярно;

—друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, телефону;

—сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами;

—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. Перехід від регуляції функцій тіла до керування переживаннями збільшує роль уяви в цьому процесі.

Для цього ми використовували вправу «Прийоми емоційного відреагування», під час виконання якої учасники тренінгу знайомилися з численними прийомами емоційної саморегуляції. Ще один прийом регуляції емоційних переживань – «уявна бесіда» реалізовувалася через ведення щоденника, написання так званого «психотерапевтичного листа».

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, 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». 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. 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. Ще один шлях активізації внутрішніх резервів, котрі тимчасово блоковано, – 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. Важливо 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.

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

Слід було відповісти на наступні питання:

Що найгірше може статися зі мною, якщо я не розв’яжу цю проблему? (При цьому не слід надавати великого значення наслідкам).

Чи багато для вас значать зараз ті переживання, які були важливими для вас рік тому (при розв’язанні схожої проблеми)?

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 почуваєте себе в ролі людини, що стоїть біля «ганебного стовпа», тобто непевно, нервово, скуто, соромливо тощо?»

Через одну-дві хвилину ведучий зупиняв учасників і просив інших членів підгрупи надати «невпевненому 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 опрацьовування 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 кожнім 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?» [15].

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.

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 упевненості в собі» [20].

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

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) Відзивайтеся про себе з повагою. Цінуйте себе не менше, ніж вас цінують інші.

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 змоделювати – як би вона поводилася 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, приймались до уваги ті вчинки або справи, що мали позитивний, гуманно спрямований характер.

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, кожну заслугу, кожну 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).

2. Після цього, кожен член групи повинний був розповісти про свої сильні сторони. 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.).

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 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 поводитеся (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.

Коли Ви відчуєте абсолютний спокій, починайте.

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.

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

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.

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

Перейнявшись образом, відчуйте, що ця якість стає частиною Вас. Уявіть, яким відчуттям супроводжується володіння цією якістю. Відчуйте, що вона просочилася через Ваше тіло, через кожну Вашу клітину, тече в кожній вені, наповняючи 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 проектів 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.

Вибирався «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'явились 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 прийшлось сидіти на стільці перед усіма – хотілось сказати

всім щось неприємне і втекти. Але поборола 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 відчути учасникам впевненість у собі і повірити в можливість ефективного психологічного подолання життєвих криз.

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

3.3. Оцінка ефективності тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій

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-Уітні.

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-Уітні показує статистично значимі розбіжності між результатами експериментальної та контрольної груп (164 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. 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 Стьюдента, 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.

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.

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.

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 уникненням, 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.

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

Продовження таблиці 3.3

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.

Отже:

Узагальнення результатів, на основі яких визначалася ефективність програми тренінгу та проведений порівняльний аналіз, дали можливість сформулювати такі висновки:

1. Активізувати властиві особистості способи переживання критичних життєвих ситуацій і навчити її відповідним стратегіям їх подолання можна за допомогою спеціальної тренінгової програми. Спираючись на виділені особливості переживання та подолання життєвих криз 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.

2. 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.

Отже:

У роботі наведено теоретичне узагальнення й практичне вирішення проблеми подолання життєвих криз, що виявляється у визначенні сутності

поняття життєвих криз, аналізі підходів до їх розуміння, виявленні та описі особливостей переживання та стратегій подолання, основних закономірностей, ґендерно-вікових й особистісних особливостей подолання життєвих криз в юнацькому віці. Розроблено та апробовано програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці (на прикладі студентів).

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

2. В широкому розумінні *«психологічне подолання»* включає всі види взаємодії суб'єкта з задачами зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути до вимог проблемної ситуації чи ухилитися від неї. Це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. Вибір особистістю конкретних способів та стратегій психологічного подолання визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається і відповідає переважно одній із задач – розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми.

3. Продуктивним підходом до розуміння психологічного сенсу стратегій подолання є диференційоване уявлення про спрямованість поведінки людини в ситуації життєвої кризи: на розв'язання проблеми, на переоцінку ситуації, на себе, на інших людей. Такий підхід дозволив систематизувати різноманітні способи подолання та на їх основі, за допомогою якісного аналізу розробити класифікацію стратегій подолання, до якої увійшли: *перетворююча стратегія*,

стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей.

4. На індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання життєвої кризи впливає багато факторів, зокрема, вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя, проте їхнє застосування досить сильно залежить від проблем, з якими зіштовхується людина. Існують і ґендерні відмінності у виборі базових стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей.

5. Психологічно допомогти особистості підготуватися до подолання життєвих криз у майбутньому може спеціальний тренінг, де юнаки і дівчата формуватимуть навички аналізу ситуації та вибору відповідних стратегій подолання життєвих криз.

ВИСНОВКИ

Психологічне подолання життєвої кризи – це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, котрий може бути реалізовано за допомогою значної кількості прийомів та стратегій.

3. Термін «стратегія подолання» в дослідженні визначається як спосіб активної взаємодії особистості з ситуацією, котрий містить дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв'язання проблемної ситуації.

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.

Для юнацького віку притаманним є прагнення шукати допомогу та підтримку серед представників найближчого оточення, яким юна особистість більше довіряє. Це, насамперед, матір, батько (відповідно, 91,1 та 82,5% досліджуваних) тощо.

У роботі наведено теоретичне узагальнення й практичне вирішення проблеми подолання життєвих криз, що виявляється у визначенні сутності поняття життєвих криз, аналізі підходів до їх розуміння, виявленні та описі особливостей переживання та стратегій подолання, основних закономірностей, ґендерно-вікових й особистісних особливостей подолання життєвих криз в юнацькому віці. Розроблено та апробовано програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці (на прикладі студентів).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассаджіолі Р. Психосинтез. Принципи та техніки. Київ : Інститут загальногуманітарних досліджень, 2000. 314 с.

2. Брейзенко О. А. Динаміка циннісно-смислової сфери особісті в умовах екзистенційної кризи : дис. про здоров'я наук.ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2000. 23 с.

3. 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». Київ, 2000. 16 с.

4. Брюдаль, Л. Ф. Психічні кризи в новій перспективі / Лісбет Ф. Брудал ; переклад з норвезької. М. Л. Алешкіна. Київ : Європейський дім, 1998. 164 с.

5. 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». Київ, 2001. 19 с.

6. Варбан Є. О. Кризові ситуації в юнацькому віці. Гімназія на зламі століть : практико-зорієнтований посіб. / за ред. І. Г. Єрмакова. Київ : Літопис-XX, 1999. С. 337–343.

7. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука успішного подолання життєвих криз. Соціальна робота в Україні : теорія і практика / Держ. центр соц.. служб для молоді ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2006. № 1 (13). С. 147–156.

8. Вовчик-Блакитна О. О. Психологічні особливості переживання підлітками складних життєвих ситуацій / О. О. Вовчик-Блакитна, О. М. Гарнець, О. В. Зеленський. Педагогіка і психологія : респ. наук.-метод. зб. АПН України. Київ, 1990. Вип. 36. С. 55–62.

9. Волянюк Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. *Соціальна психологія*. 2005. № 4 (12). С. 101–112.

10. Волянюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2006. 444 с.

11. Гаджієва Н. М., Нікітіна Н. М., Кіслінська Н. В. Основи самовдосконалення: тренування самосвідомості. Київ, 2006, 72 с.

12. Гільова К. В. Психологічні умови корекції посттравматичних стресових станів особистості. ... кандидат. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2004. 236 с.

13. Голованевська В. І. Фактори преференцій стратегій подолання труднощів. ... кандидат. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2006. 185 с.

14. Грановська Р. М., Нікольська І. М. Захист особистості: психологічні механізми. Знання, 1999. 352 с.

15. Дерючева В. А. Соціально-психологічні особливості діагностики та корекції кризових станів особистості підлітка.... кандидат. психол. наук : 19.00.05. 2003. 110 с.

16. Дженкінс С. Критичні життєві ситуації. *Здоров'я світу*, 2028. No 8-9. С. 24–33.

17. Дорожевець А. М. Когнітивні механізми адаптації до кризисних подій. *Психологія і суспільство*. 1998. № 2. С. 3–17. URL : https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis

18. Димшиц М. Н. Психологічні фактори стійкості до реакції капітуляції у підлітків. 2001. No 6. P. 50-57.

19. Єфімова О. А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. *Вісник Харківського державного університету*. Харків, 2005. № 439’99. С. 194–197.

20. Загрядська Н. М. Психологічна підтримка старшокласників у вирішенні їх екзистенційних проблем. ... кандидат. психол. наук : 19.00.07. Київ : АПН України. Київ, 1999. 201 с

21. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2006. 19 с.

22. 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. Київ, 2003. Т. 5, ч. 6. С. 102–107.

23. Колошина Т.Ю. Арт-терапія в терапії кризових станів особистості та групи. ... кандидат. психол. наук : 19.00.05. Київ : АПН України, 2002. 144 с.

24. Крейг Г. Психологія розвитку / переклад з англійської Н. Малигіна.

25. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єкта молодіжної кризи. Дис. про здоров'я наук. Сходинки канд. Психол. наук. 19.00.07 "Педагогічна та військова психологія". Київ, 2005. 21 с.

26. Лебедєв В. І. Ліхність в екстремалних условіях. Київ : Політиздат. 304 с.

27. Ліндеманн Е. Клініка гострого горя. Психологія емоцій / під ред. В. К. Вілюнаса, Ю. Б. Гіппенрайтера, 2004. С. 212–219.

28. Магнуссон Д. Ситуаційний аналіз емпіричного дослідження відносин виходів і ситуацій. *Психологічний журнал*. 2003. Т. 4, No 2. С. 38–42.

29. Майерс Д. Соціальна психологія / переклад з англійської В. Гаврилова. 1997. 684 с.

30. Макшанов С. П., Хрящева Н. Ю. Харків : Ювента, 1993. 135 с.

31. Мельников В. І. Психологічні механізми корекції стресових станів особистості. ... кандидат. психол. наук : 19.00.01. Київ : АПН України, 2000. 169 с.

32. Моргун В. Ф. Проблема періодизації розвитку особистості в психології. пособіє / В. Ф. Моргун, Н. Ю. Савченко. Київ : Університет, 1981. 84 с.

33. Муздибаєв К. Стратегії подолання життєвих труднощів : теоретичний аналіз. *Журнал соціології та соціальної антропології*, 1998. Т. 1. Том. 2. С. 3–14.

34. Налчаджян А. А. Соціально-психологічна адаптація особистості: (форми, механізми, стратегії). Єреван : Академія наук Вірменської РСР, 1988. 263 с.

35. Норвуд Р. Как пріят ударі судбі [Як приймати удари долі]. Київ : АПН України, 1995. 384 с.

36. Осницький А. К., Чуйкова Т. С. Саморегуляція діяльності суб'єкта в ситуації втрати роботи. Київ. 1999. No 1. С. 92–104.

37. Петровська Л. А. Теоретико-методологічні проблеми соціально-психологічної підготовки. 1982. 189 с.

38. Пегунен Р., Задачі розвиття і життєві стратегії. Психологія особистості і способу життя / під редакцією Є. В. Шорохова. Київ : Видавництво «Наука», 1987. С. 125–128.

39. Практикум з експериментальної та прикладної психології / під редакцією А. А. Крилова, 1990. 276 с.

40. Ремшмідт Х. Підлітковий і юнацький вік: проблеми формування особистості / переклад з німецької Л. Царука. Київ, 1994. 320 с.

41. Романова Е. С. Графічні методи в практичній психології. Київ : Реч, 2001. 416 с.

42. Самоукіна Н. В. Ігор, в які грають...: психологічна майстерня. Дубна : 1996. 160 с.

43. 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.

44. Сирота Н. А., Ялтонський В. М. Копінг-поведінка та психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків. 1994. No 1. С. 24–35.

45. Сміт М. Дж. Тренінг впевненості в собі: практика : посібник. Київ : Реч, 2001. 254 с.

46. Тарабріна Н. В., Лазебна Е. О. Синдром посттравматичних стресових розладів: сучасний стан проблеми. *Психологічний журнал*. Київ, 1992.. Т. 13, No 2. С. 14–29.

47. Тюков А. А. Кваліфікаційний аналіз поведінки людини (на прикладі юнацького віку). *Психологічний журнал*. 1993. Т. 14, No 3. С. 133–140.

48. Файзулаєв А. А. Мотиваційні кризи особистості. *Психологічний журнал*. 1989. Т. 10, No 3. С. 23–31.

49. Фельдштейн Д. І. Проблеми вікової та педагогічної психології. Київ, 1995. 367 с.

50. Франкл В. Людина в пошках сенсу : сбірник / переклад з англійської та німецької мов В. Г. Зелінського. Київ : Прогрес, 1990. 368 с.

51. Хоментаускас Г.Т. Сім'я очима дитини / Гінтарас Теодорович Хоментаускас. Київ : Видавництво «Педагогіка», 1989. 154 с.

52. Хурме Х. Психологія особистості і способу життя / під ред. Є. В. Шорохова. Київ : Видавництво «Наука», 1987. С. 158–162.

53. Цен Н. В., Пахомов Ю. В. Київ : Видавництво «ФіС», 1988. 189 с.

54. Ендлер Н. Ситуативні аспекти інтеракціональної психології. *Психологія соціальних ситуацій*, 2001. С. 112–117.

55. Еріксон Е. Ідентифікація: молодість і криза. Київ : Прогрес, 1996. 531 с.

56. Юр’єва Л. М. Кризові стани : монографія. Дніпропетровськ : Арт-Прес, 1998. 164 с.

57. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. V. 56. P. 267-283.

58. Hinds H. How you know when you’re stressed : self–evaluations of stress / H. Hinds, W. J. Burroughs. *The Journal of General Psychology*. 1997. P. 105–111.

59. Houston B. K. Stress and coping. *Coping with negative life events. Clinical and social psychological perspectives* / Ed. By C.R. Snyder and C. E. Ford. New-York : Plenum press, 1987. P. 373-399.

60. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion / Stress and coping. New-York . Columbia Univ. press, 1977. P. 144 – 157.

61. Parkes K. R. Locus-of-control, cognitive Appraisal and coping in stressful situations. *The Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. V. 46. P. 655-668.

62. Shek D.T.L. Reliance Jn Self or Seeking Help From Others: Gender Differences in the Locus of Coping in Cinese Working Parents. *The Journal Psychology*. 1992. V. 126 (6). P. 671-678.

63. 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.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана

Нас цікавить, як люди справляються з проблемами, труднощами та неприємностями у своєму житті.

У бланку відповідей представлено кілька можливих способів подолання проблем і неприємностей. Ознайомившись із твердженнями, ви зможете визначити, які з поданих варіантів зазвичай використовуєте саме ви. Усі ваші відповіді залишаться конфіденційними.

Спробуйте згадати одну з серйозних проблем, з якою ви стикались протягом останнього року і яка змусила вас неабияк занепокоїтись.

Отже, будь ласка, оберіть один із трьох варіантів відповіді, який найбільше вам підходить, для кожного твердження та відзначте його у бланку відповідей. Дякуємо!

1. Дозволяю собі поділитися почуттями з другом.
2. Намагаюсь зробити все, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему.
3. Шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось робити.
4. Намагаюсь відволіктись від проблеми.
5. Приймаю співчуття та розуміння від когось.
6. Роблю все можливе, щоб інші не побачили, як мені важко.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, бо це допомагає мені почуватися краще.
8. Ставлю собі низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливі варіанти.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Пробую різні способи вирішення проблеми, поки не знайду найкращий.

12. Довіряю свої страхи родичу або другові.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу наодинці.
14. Розповідаю людям про ситуацію, бо лише обговорення допомагає мені знайти рішення.
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію.
16. Повністю зосереджуюсь на вирішенні проблеми.
17. Обдумую план дій у себе в голові.
18. Дивлюсь телевізор довше, ніж зазвичай.
19. Звертаюся до когось (друга або спеціаліста), щоб він допоміг мені почуватися краще.
20. Стою на своєму та борюсь за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. Уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюсь на хобі або займаюсь спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Йду до друга, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Йду до друга за порадою — як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття та взаємне розуміння від друзів, які мають таку ж проблему.
26. Сплю більше, ніж зазвичай.
27. Фантазую про те, як усе могло б бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книжок або фільмів.
29. Намагуюсь вирішити проблему.
30. Приймаю допомогу від друга або родича.
31. Хочу, щоб мене залишили в спокої.
32. Шукаю заспокоєння в тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюсь ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно, під впливом раптового пориву.

Ключ до методики

Вирішення проблем	2	3	8	9	11	15	16	17	20	29	33
Пошук соціальної підтримки	1	5	7	12	14	19	23	24	25	31	32
Уникнення	4	6	10	13	18	21	22	26	27	28	30

Норми для методики

Шкала	Рівни проявлення			
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий
Вирішення проблем	11-16	17-21	22-30	31і більш
Пошук соціальної підтримки	Нижче 13	14-18	19-28	29 і більш
Уникнення	11-15	16-20	21-26	27 і більш

Бланк методики

№	Так	Скоріш так, чи ні	Ні
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			

Додаток Б

Додаток Б

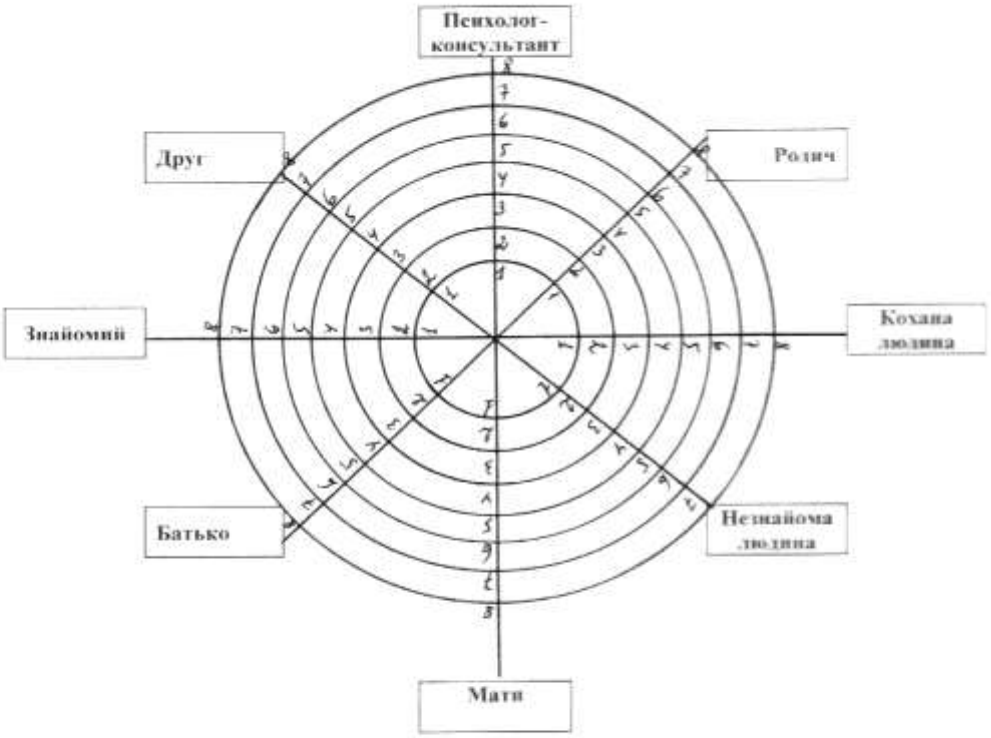
Методика *«Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) K. Deaux та M. Novisky*

Уявіть собі, що Ви знаходитеся в центрі уявної кімнати, яка має вісім вхідних дверей. За кожною з них знаходиться реальна або уявна людина.

Вам пропонується поспілкуватися з кожної з них, даючи їй можливість підійти до Вас якомога ближче. Людина, з якою Ви не бажаєте спілкуватися, може залишитися на вихідній позиції (цифра 8). Для всіх інших Ви обираєте будь-яку дистанцію для спілкування (цифри від 1 до 7).

Постарайтесь відповідати максимально правдиво. Ваші відповіді залишаться невідомими для сторонніх.

Отже, відзначте для кожної людини відповідну дистанцію для спілкування. Дякую!



Додаток В

Структура тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій

№ заняття	Мета заняття та види роботи	Орієнтовна тривалість, хв.
1.	Ознайомити учасників з умовами роботи тренінгової групи, поінформувати про особливості методів активного навчання, виявити очікування учасників відносно цілей тренінгу	90
I	Вступне слово тренера. Прийняття правил роботи у групі	15
II	Рефлексія особистого самопочуття	5
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Гра «Твоє ім'я» 3.2. Вправа «Асоціації» 3.3. Вправа «Відвертість»	 15 20 20
IV	Звіт учасників тренінгу	10
V	Домашнє завдання	5
2.	Надання учасникам тренінгу інформації про існуючі кризові життєві ситуації та життєві кризи, особливості їхнього перебігу, стратегії та прийоми подолання	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Лекційне заняття на тему: «Життєва криза та кризові ситуації: поняття, підходи та переживання»**	45
III	Обговорення матеріалу лекції	40

IV	Домашнє завдання	5
3.	Проаналізувати можливість виникнення життєвих криз та складних життєвих ситуацій у власному житті	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Прогнозування можливих життєвих криз в юнацькому віці, аналіз та обговорення	45
III	3.1. Гра «Прес-конференція» 3.2. Завдання «Лінія життя»	20 15
IV	Домашнє завдання	5
4.	Аналіз реальної життєвої кризи, що мала місце в житті учасників тренінгу	90
I	Вступне слово тренера	5
II	Рефлексія особистого самопочуття	5
III	Обговорення в парах Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Риси особистості, що допомагають у подолання життєвої кризи» 3.2. Завдання «Візуалізація життєвої кризи» 3.3. Обговорення рисунків	25 15 15 20
IV	Домашнє завдання	5
5.	Стратегії подолання життєвої кризи	95
I	Вступне слово тренера	5
II	Рефлексія особистого самопочуття	5
III	1. Обговорення в парах та групах можливих стратегій подолання життєвих криз	20

	2. Аналіз внутрішніх та зовнішніх ресурсів подолання Практичні вправи та ігри. 3.1. Завдання «Візуалізація стосунків під час життєвої кризи»* 3.2. «Соціальна мережа підтримки»* 3.3. Гра «Подарунки»*	20 15 15 15
IV	Домашнє завдання	5
6.	Розширення поведінкових можливостей (1)	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	5
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Прийоми емоційного відреагування»; 3.2. Вправа «Уявна бесіда» 3.3. Вправа «Метод візуалізації»	 40 15 10
IV	Звіт учасників тренінгу, обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
7.	Розширення поведінкових можливостей (2)	85
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Можливі стратегії подолання» 3.2. Вправа «Раціональні прийоми подолання»* 3.3. Вправа «Випереджаюче оцінювання» 3.4. Вправа «Пере-визначення ситуації (нове	 15 15 20 5

	тлумачення)»*	
IV	Звіт учасників тренінгу, обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
8.	Тренування впевненості в собі, зниження тривожності і формування емоційно-ціннісного само-прийняття (1)	95
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Релаксаційний тренінг; 3.2. Вправа «Дихання» 3.3. Вправа «Впевненість у собі»* 3.4. Вправа «Подолання сумнівів у своїй силі»* 3.5. Гра «Бджоли»	 15 15 20 15
IV	Звіт учасників тренінгу, обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
9.	Тренування впевненості в собі, зниження тривожності і формування емоційно-ціннісного само-прийняття (2)	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Як можна вплинути на дійсність?»* 3.2. Вправа «Виконання ролі»* 3.3. Вправа «Підвищення упевненості в собі»*	 20 20 10

	3.4. Гра «Іванець-Киванець»	10
IV	Звіт учасників тренінгу, обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
10.	Тренування особистісного зростання (1)	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Прийняття» 3.2. Вправа «Сильні сторони» 3.3. Вправа «Прояснення своїх життєвих цінностей» 3.4. Вправа «Контраргументи»*	 10 20 20 10
IV	Звіт учасників тренінгу, обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
11.	Тренування особистісного зростання (2)	85
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Ідеальна модель» 3.2. Вправа «Коло суб-особистостей» 3.3. Вправа «Приємний спогад»*	 25 25 15
IV	Звіт учасників тренінгу та обговорення домашнього завдання	10
12.	Тренування особистісного зростання (3)	90
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	5

III	3.1. Вправа "Проекція образу власного Я" 3.2. Вправа «Слова-само-описання»** 3.3. Вправа «Я-концепція» 3.4. Вправа «Конверт одкровень»*	15 15 20 15
IV	Звіт учасників тренінгу та обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5
13.	Тренування особистісного зростання (4)	85
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	5
III	3.1. Вправа «Визначення послідовності досягнення Вашої мети» 3.2. Вправа «З'ясування можливих причин не досягнення поставлених цілей»	
IV	Звіт учасників тренінгу та обговорення домашнього завдання	10
14.	Закріпити навички самоконтролю	85
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Храм тиші» 3.2. Вправа «Знімання затискань» 3.3. Вправа «Скульптура» 3.4. Вправа «Трамплін»*	 20 10 15 10
IV	Звіт учасників тренінгу та обговорення домашнього завдання	10
V	Домашнє завдання	5

15.	Обговорити результати тренінгових занять; отримати зворотній зв'язок; підбити підсумки	85
I	Рефлексія особистого самопочуття	5
II	Вступне слово тренера	10
III	Практичні вправи та ігри. 3.1. Вправа «Валіза»* 3.2. Вправа «Підбиття підсумків»	 25 35
IV	Звіт учасників тренінгу про роботу в групі, перевірка очікувань, висловлення вражень та побажань	25

Примітки: ** - розроблена нами вправа; * - модифікована нами вправа; відсутність позначки – вправа запозичена з інших джерел без змін.