

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А. І. Яблонський

“ ____ ” _____ 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАДАННЯ КРИЗОВОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ ОСОБАМ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Керівник:

к. пед. н., доцент

Дрозд Олена Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Директор Миколаївської гімназії
№26

Пастушкова Ірина Семенівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студент VI курсу групи 665 М
Скібін Даніїл Русланович

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

“ ” 2024 року

(прізвище, ім'я, по батькові)

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Дрозд О.В.		
Розділ 1	Дрозд О.В.		
Розділ 2	Дрозд О.В.		
Розділ 3	Дрозд О.В.		
Висновки	Дрозд О.В.		

7. Дата видачі завдання 10.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи.	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретичний аналіз психологічних особливостей надання кризової інтервенції особам середнього віку.	жовтень 2024	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей надання кризової інтервенції особам середнього віку.	жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Змістовні складові корекційної програми психологічних особливостей надання кризової інтервенції особам середнього віку.	жовтень 2024	
5.	Висновки.	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика.	02.09 – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків.	листопад 2024	
8.	Попередній захист.	02.12.2024	
9.	Рецензія на кваліфікаційну роботу.	02.12.2024	
10.	Захист кваліфікаційної роботи .	19.12 2024	

Студент

Скібін Д.Р.

Керівник проєкту (роботи)

Дрозд О.В.

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості переживання кризової ситуації у людей середнього віку. Спеціальність 053 «Психологія».

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

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

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

ANNOTATION

Psychological features of experiencing a crisis situation in middle-aged people. Specialty 053 "Psychology".

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

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

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

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	8
1.1. Кризова ситуація: поняття, концепції та прояви	8
1.2. Психологічне подолання кризової ситуації	17
1.3. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в середньому віці.....	32
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	39
2.1. Методи та організація дослідження	39
2.2. Аналіз гендерно-вікових особливостей переживання та стратегій подолання кризових ситуацій в середньому віці.....	44
2.3. Вплив особистісних особливостей на вибір стратегій подолання кризових ситуацій.....	58
Висновки до другого розділу	63
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ.....	66
3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгу психологічного подолання кризових ситуацій.....	66
3.2. Програма тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в середньому віці.....	69
3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвиваючої роботи	101
Висновки до третього розділу	105

ВИСНОВКИ	107
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	109

ВСТУП

Більшість людей у своєму житті стикаються з різними кризами. Однак не всі можуть подолати ці кризи самотійно. У складних життєвих ситуаціях таким людям може бути доречним звернутися за професійною допомогою до психолога-консультанта. Для того, щоб надати ефективну психологічну допомогу, необхідно використовувати відповідний психологічний інструментарій подолання кризи, знати її психологічний зміст, особливості та перебіг її проявів.

В останні роки феномен життєвої кризи, особливості її переживання та подолання стали предметом дослідження у вітчизняній та зарубіжній психології. Аналіз досліджень показує, що різні концептуальні орієнтації об'єднуються в складні багаторівневі системи, які становлять методологічну основу вивчення цих феноменів.

Однак ми вважаємо, що саме люди середнього віку є найбільш вразливими до різних життєвих криз. Це пов'язано з тим, що вони схильні до негнучкості та деструктивності у виборі стратегій подолання життєвих викликів через важливість, яку вони надають самооцінці та життєвому успіху.

Останніми роками наукові дослідження українських психологів викликають цікавий і широкий інтерес: В. В. Кириченко, І. Л. Ляковська, А. В. Овсичка, Л. О. Шевченко, І. М. Щербакова та інші проаналізували ці складні психічні, професійні та соціальні явища. Глибоко і всебічно були розглянуті вікові, смисложиттєві та інші аспекти цього складного феномену. Так, на сьогодні чітко визначено феноменологію кризових та життєвих ситуацій, виявлено стадії їх розвитку, психологічні, фізіологічні та поведінкові симптоми і пускові механізми (Р. Ассаджіолі, Ф. Василюк, С. Гроф, К. Гроф, В. Ільїна, Т. Йоманс, Е. Йоманс, О. В.

Кружкової та Ю. Н. Нефагіної, І. Л. Лясковської, О. С. Огнєва, А. В. Овсічки, О. В. Хухлаєвої, І. М. Щербакової, К. Джеймса та В. Е. Гілліленда, А. Р. Робертса, Р. Г. Тедескі та Л. Калхун, Е. Вайнріб та Е. Л. Блок та ін.).

Крім того, люди, які стикаються з життєвою кризою, часто проходять через процес спроб і помилок, намагаючись впоратися з ситуацією і вирішити її по-своєму. Вони не знають, куди звернутися за допомогою і що робити. Такі спонтанні переживання призводять до розчарування, гніву, тривоги, невпевненості в собі, а часто й до агресії та негативізму, що негативно впливає на їхній розвиток, а також на їхнє життя та поведінку. На нашу думку, існує нагальна потреба регулювати цей спонтанний процес, готуючи жінок і чоловіків, зокрема, до можливих життєвих криз, виживання та психологічного подолання.

Важливість та недостатня розробленість цієї проблематики зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості переживання людьми кризових ситуацій».

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

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання кризової ситуації у середньому віці.

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

Гіпотеза дослідження. Люди мають типові стратегії подолання кризових ситуацій. Тому підготуватися до «зустрічі» з кризовими ситуаціями можна за допомогою спеціально розробленого тренінгу, виходячи з особливостей розвитку самопізнання та самореалізації в середньому віці. Цей тренінг спрямований на розвиток навичок і способів регуляції емоційних станів та подолання життєвих криз і можливих

складних ситуацій, а також на формування необхідних знань, умінь і навичок для їх подолання.

Задачі дослідження:

1. визначити сутність поняття кризових ситуацій на основі аналізу сучасної літератури
2. проаналізувати підходи до розуміння кризових ситуацій, дослідити особливості переживання та стратегії їх подолання
3. визначити стратегії подолання життєвих криз у середньому віці
4. проаналізувати та виявити основні закономірності подолання життєвих криз у середньому віці, гендерні, вікові та особистісні особливості
5. розробити та апробувати тренінгові програми з психологічного подолання кризових ситуацій у середньому віці.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні методи.

Методи дослідження:

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

діагностування за методиками:

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

2. *Методика «Зручна інтерперсональна дистанція» (SID)*

М. Дюка та

К. Новиські в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Ялтонського.;

3. *Опитувальник анкетного типу «Як я переживав*

життєву кризу»;

4. *Особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А);*

5. *Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК).*

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів, кореляційний аналіз (χ^2 Пірсона, кореляційний аналіз за Ч. Спірменом), критерій розбіжностей Манна-Уїтні та t-критерій Стьюдента. Для статистичного опрацювання було використано пакет комп'ютерної програми «SPSS 17.0».

Мета дослідження- теоретично та емпірично дослідити особливості переживання та подолання кризових ситуацій в середньому віці та поглибити психологічні знання про загальні закономірності переживання та подолання кризових ситуацій в середньому віці та гендерні, вікові та особистісні характеристики, що впливають на стратегії подолання життєвих криз.

Практична значимість дослідження: розробити та апробувати комплекс методик діагностики стратегій та особливостей перебігу подолання життєвих криз у людей, які можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників та соціальних педагогів; сформулювати та розвинути навички подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій; розробити та апробувати психокорекційні тренінгові програми, спрямовані на формування та розвиток навичок подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді тез на IV Міжнародна науково-практична конференція «CURRENT TRENDS IN SCIENTIFIC RESEARCH DEVELOPMENT».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел, який складається з 59 найменувань. Загальний обсяг магістерської роботи становить 121 сторінок, основний зміст викладено на 107 сторінках. Магістерська робота містить 2 рисунків та 10 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ В ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Кризова ситуація: поняття, концепції та прояви

У психології кризові ситуації розглядаються як різновид складної життєвої ситуації або життєвої кризи і вивчаються з точки зору подій, переживань, стосунків, поведінки та реабілітації. При аналізі теми життєвих криз беруть до уваги такі види криз «особистісна криза», «психологічна криза» (А. Г. Амбрумова) [1], «мотиваційна криза» (А. А. Файзулаєв) [44], «духовна криза» (С. Глов, С. Глов) [16], «екзистенційний вакуум» (В. Франкл) [42], «біографічна криза» (Р. А. Ахмеров) [3], «криза професійного становлення» (Е. Ф. Зеєр, Є. Є. Симанюк) [38].

Життєва криза як психологічний феномен 1) як соціально-психологічний стан, 2) як особлива ситуація з суб'єктивними та об'єктивними характеристиками, 3) як процес переживання. На думку деяких дослідників, поняття «криза» в житті людини - це і ненадійна ситуація, і потенційна можливість піднятися на вищий рівень: «Життєва криза - це одночасно і ненадійна ситуація, і потенційна можливість піднятися на вищий рівень». Виходячи з етимології слова, Л.П. Фримак визначає поняття «криза» (грец. crisis - рішення, поворотний пункт, випробування) як раптову і різку зміну процесу, зміну його форми або напрямку і того, що залишається в минулому [39], В.Г. Ромек та ін. [35]; В. Франкл [42]). На думку І.С. Кона, термін «криза» підкреслює моменти нестабільності, появу нових потреб і перебудову мотиваційної сфери особистості [21]. Розуміння того, що криза - це ситуація, яка виникає внаслідок проблеми, що постала перед людиною, якої не можна уникнути і яку неможливо вирішити звичним способом за короткий проміжок часу, є імпліцитним в усіх описаних типах криз [22, с. 172]. У науковій літературі

існують й інші визначення цього терміну, але всі вони підкреслюють загальне розуміння складності цього явища та його важливості в житті людини.

Результати досліджень різних авторів можна представити у вигляді уніфікованої класифікації життєвих криз. Ми пропонуємо розділити їх за деякими критеріями [20; 38; 41]:

- За віком (криза розвитку): криза «середнього віку» тощо;
- За тривалістю: мікрокриза: хвилини; короткочасна криза: до 4-6 тижнів.
- до 4-6 тижнів; довготривала - до 1 року;
- Критерії ефективності: конструктивні, деструктивні;
- Критерії результативності: криза у вимірі результативності життя: «Я більше не знаю, як жити»; криза в мотиваційно-цільовому вимірі життя: криза в мотиваційно-цільовому вимірі життя: «Я більше не знаю, навіщо мені жити»; криза смислового виміру життя: «Я більше не знаю, навіщо мені жити»: «Я більше не знаю, навіщо мені жити»;
- За критерієм детермінації: криза, спричинена інтрапсихічними чинниками; криза, спричинена ситуативними чинниками;
- За критерієм складності: проста криза, спричинена однією подією; багатовимірна криза, що зачіпає майже всі аспекти життя індивіда;
- Критерій передбачуваності: передбачувані (нормативні), «ситуативні» (імовірнісні), проміжні.

Вікові кризи (кризи розвитку) - це особливі, відносно короткі періоди онтогенезу (до одного року), що характеризуються драматичними психологічними змінами. На відміну від криз невротичного або травматичного характеру, вікові кризи є нормативними процесами,

необхідними для нормального розвитку особистості. Вікові кризи можуть виникати при переході людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язані із систематичними якісними перетвореннями у сферах соціальних відносин, діяльності та свідомості. Форма, тривалість і вираженість криз значно варіюють залежно від індивідуально-типологічних особливостей дитини, соціальних і мікросоціальних умов та стилю сімейного виховання. Вікові кризові періоди в дитинстві характеризуються процесом переходу до нового типу відносин між дитиною і дорослим. Цей процес переходу відбувається з урахуванням нових здібностей дитини, що розвиваються, зміни «соціальних умов розвитку», зміни видів діяльності та перебудови всієї структури свідомості дитини (Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, Д.Б. Ерконін та ін.). Процес переходу до нового вікового етапу часто пов'язаний з вирішенням дуже серйозних протиріч між існуючими формами взаємодії з оточуючими, з одного боку, і зростанням фізичних і психологічних можливостей та рівня домагань - з іншого [14, с. 180].

За визначенням Д. Каплана, «криза - це ситуація, яка виникає, коли людина, рухаючись до важливої мети, стикається з перешкодами, які не можуть бути подолані в даний період часу за допомогою звичайних методів вирішення проблем» ([39, с.97]) (цитата). Іншими словами, термін «криза» стосується не самої ситуації, а емоційної реакції людини на загрозливу ситуацію. Кризи можуть виникати навіть у ситуаціях, які на перший погляд здаються абсолютно нешкідливими.

Категорія «психологічна криза» є однією з основних категорій концепції соціально-психологічної дезадаптації, розробленої А.Г. Амбрумовою [2, с.107]. Сутність психологічної кризи полягає в дисбалансі між конструктивними і деструктивними тенденціями та формами психічної активності. Психологічні кризи зумовлені фрустрацією найважливіших потреб особистості та певними особистісними реакціями

на цю фрустрацію. Такі реакції є ситуативними і являють собою форму поведінки, що визначається позицією індивіда, яка базується на його розумінні поточної ситуації, що розвивається. У розвитку психологічної кризи можна виділити кілька етапів: 1) незадоволення найважливіших потреб особистості, 2) мікроконфліктна ситуація, 3) психологічна криза, 4) ситуативна реакція на навантаження конфліктної ситуації.

Ф.Й. Василюк визначає «кризу» як переломний момент у житті, коли стає неможливою реалізація існуючого життєвого плану [10, с.6]. Причиною кризи може бути певна подія або ситуація в житті людини, а може бути загострення існуючого (або новоутвореного) особистісного протиріччя. Загалом, у розумінні Ф.Й. Василюка, життєва криза - це складна, багатовимірна ситуація, що зачіпає різні підструктури організму та активізує творчий потенціал особистості. Це відображається в різних емоційних і функціональних станах. Кризовий процес у житті має послідовність стресу, фрустрації, конфлікту та кризи [42]. Конкретними ситуаціями є стрес через недосяжну установку на самореалізацію «тут і зараз»; фрустрація через те, що труднощі на шляху до досягнення цілей стають нездоланими; конфлікт через те, що свідомість сприймає міжмотиваційні суперечності як нерозв'язні; і, нарешті, суб'єкт перебуває у стані «кризи» через неможливість «реалізувати весь свій життєвий план у цей момент, кризовий стан, що виникає внаслідок зіткнення з неможливістю» [40, с. 6].

Ф.Ю. Василюк у своїй роботі [10] виокремлює декілька типів криз, які ми представимо у вигляді схеми (див. рис. 1.1):

Перший тип кризи суттєво заважає і ускладнює реалізацію життєвого плану, але є можливість продовжувати перерваний кризою життєвий шлях. Ті, хто долає це випробування, можуть продовжувати реалізовувати поточний життєвий план і реалізовувати свою самоідентичність.

Друга криза (реальна криза) унеможлиблює реалізацію життєвого плану. В результаті цієї неможливості змінюється сама особистість і приймається новий життєвий план, нові цінності, нові життєві стратегії та новий образ «Я» [40].

«Мікро-криза» загострення старих, занедбаних образ, “комплексів”, розчарувань і страхів [10, с.96]. Такі кризи зазвичай є очевидними, локальними і не мають екзистенційних причин. Мікрокризи так само болючі, як і кризи, але, на відміну від криз, що тривають місяцями, вони зазвичай тривають недовго, іноді лише кілька хвилин.

«Мерехтлива криза» маятник «хитається» в інший світ; Ф.Й. Василюк називає дві причини виникнення таких криз: 1) загальна психічна і фізична слабкість призводить до посилення інфантильних механізмів; 2) кризовий стан, викликаний об'єктивно важкими подіями, змінюється почуттям байдужості або апатії, тобто тимчасовий захисний «зсув» переходить в інфантильний стан [38, с. 100].

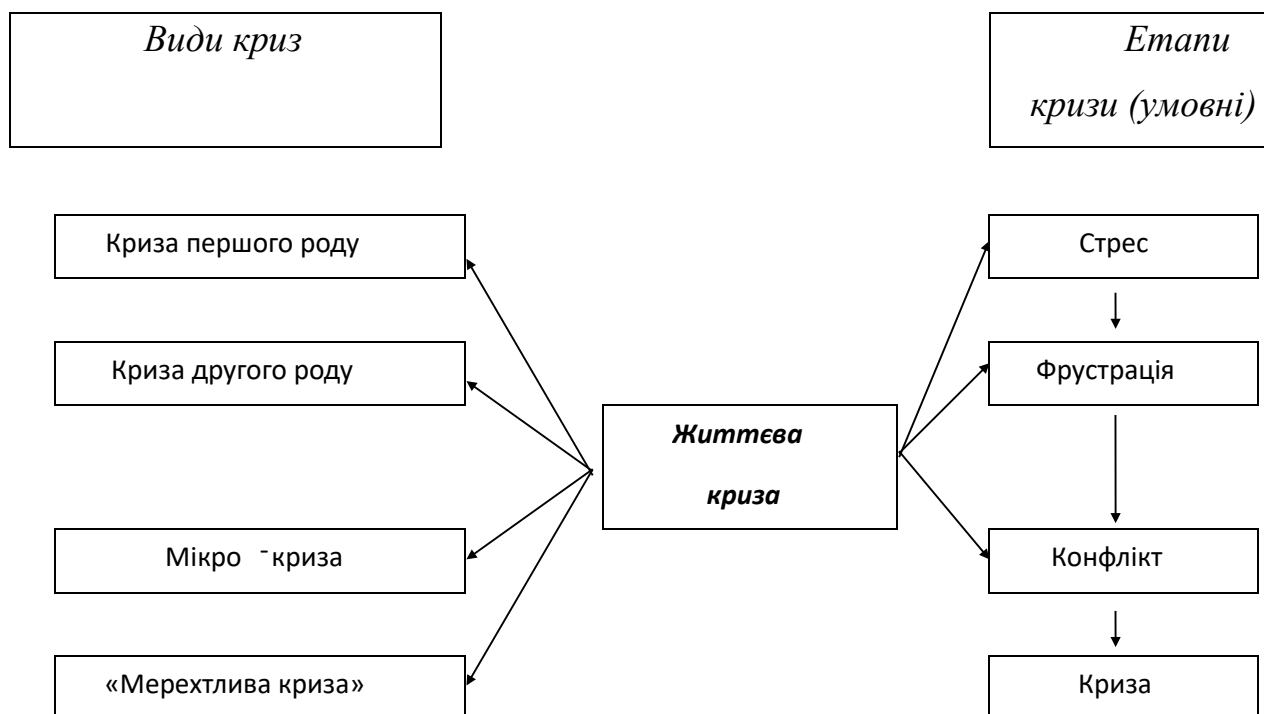


Рис. 1.1. Класифікація життєвих криз за Ф.Ю. Василюком.

Загалом, на думку Ф.Й. Василюка, життєва криза - це складний, багатовимірний стан, який залучає різні підструктури організму та активізує творчий потенціал особистості. Це відображається в різних емоційних і функціональних станах [10].

Р.А. Ахмеров запропонував модель біографічної кризи особистості [3]. Розглядаючи життєву кризу в контексті життєвого шляху людини, автор визначає це поняття як феномен, що належить до внутрішнього світу людини і проявляється в тому, що людина переживає різні форми неефективності свого життєвого шляху [3, с. 1]. Автор вважає, що основною причиною життєвих криз є неоптимальність життєвої програми людини. Існує сім типологій біологічних (життєвих) криз, серед яких виділяють три основні типи: кризи неадекватності, кризи деструкції та кризи марності [3].

Духовні кризи та конкретні шляхи їх подолання є окремою темою дослідження. Духовні кризи характеризуються сильними емоційними переживаннями (наприклад, смерть близької людини, розлучення, втрата важливих стосунків), які нагадують нам про швидкоплинність людського життя. Природні етапи духовного просвітлення. Визнаючи подвійну природу духовної кризи - потенціал небезпечних ситуацій, що вимагають психотерапії, і потенціал саморозкриття, що веде до емоційного і психосоматичного зцілення, глибоких позитивних особистісних змін і вирішення багатьох життєвих проблем [16].

Багато дослідників, зокрема В.В. Лукін-Григор'єв та Ю.О. Кисельов, розглядають кризу особистості як психологічний стан, загальну характеристику психічної діяльності в певний період часу. На думку цих дослідників, криза особистості показує специфіку психічних процесів через відображені об'єкти та явища, попередні стани та особистісні характеристики:

- 1) різку зміну основних структур особистості;

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

Т.М. Титаренко визначає життєву кризу як затяжний внутрішній конфлікт з приводу життя взагалі, сенсу життя, його основних цілей і способів їх досягнення. Він розрізняє нормальні та аномальні кризи, які переживають усі люди [40, с. 91]. Нормальна криза - це перехід від одного вікового етапу до іншого. Аномальна криза або життєва криза виникає тоді, коли людина стикається з раптовою подією, що змінює її життя, у складній життєвій ситуації. Такі події можуть відбуватися в сім'ї, на роботі або в особистому житті. Життєві кризи можуть бути різної глибини: поверхневими, середніми або глибокими. Залежно від типу особистості, так званих базових установок, джерел енергії, минулого досвіду і конкретних життєвих обставин форми переживання життєвої кризи досить різноманітні [41, с. 92].

Життєві кризи мають багато особливостей, які відрізняють їх від інших емоційно складних ситуацій. Усі види життєвих криз переживаються більш-менш суб'єктивно як необхідність перебудови ставлення до себе, свого минулого, теперішнього та майбутнього. Кризи зачіпають базові цінності та бажання людини, стають домінуючим фактором її внутрішнього життя і супроводжуються сильними емоційними переживаннями. Такі кризи порушують нормальний плин життя, переривають життєдіяльність і створюють необхідність переосмислення свого життя (О. А. Донченко, Т. М. Титаренко [40]).

Однією з передумов життєвої кризи є «тригерна подія». Це дезадаптивна зміна в соціальному середовищі («кризова ситуація»), яка змінює особистість людини та її очікування щодо стосунків з навколишнім

світом. Психологічні кризи є функцією подій, які їх викликають, певних особистих схильностей і вразливостей, пов'язаних з певними подіями. Ці схильності визначаються емоційною реактивністю, самооцінкою та самоприйняттям, цінностями, структурами соціалізації та міжособистісними стосунками. Також слід враховувати особливості когнітивної організації, які сприймають ситуації в неадаптивний спосіб (О. Р. Арнольд, М. З. Друкаревич та ін.).

Події, які спричиняють кризу в житті, суб'єктивно сприймаються як втрати, невдачі або відступи. Важливо пам'ятати, що для людей важлива не сама втрата чи невдача, а її особистісне значення. Наприклад, те, що для однієї людини є втратою, для іншої може здаватися нормальним і буденним. Складовими психологічної кризи є відчуття безнадійності та неспроможності платити через брак інформації для вирішення проблеми. Цей брак інформації може бути реальним і об'єктивним (особливо в складних ситуаціях) або уявним, залежно від особливостей психічної діяльності людини [13].

Крім того, за Г. Перрі [53], життєві кризи характеризуються відчуттям втрати контролю над тим, що відбувається, розгубленістю щодо того, що відбувається, порушенням нормальних життєвих процесів, тривогою про майбутнє, тривалим дистресом (від двох до шести тижнів), горем, втратою, небезпекою і приниженням.

У розвитку психологічних реакцій на життєві кризи зазвичай виділяють чотири послідовні стадії [48]:

- 1) Початкове наростання напруги, що мобілізує звичні методи вирішення проблем.
- 2) Якщо ці методи не спрацьовують, подальше зростання напруги, збудження, агресії та тривоги.

3) Напруга ще більше зростає, і доводиться мобілізувати внутрішні і зовнішні психологічні та фізичні ресурси. Людина намагається використовувати нехарактерні для неї копінг-стратегії.

4) Якщо все йде не так, тривога і депресія зростають, з'являється почуття безпорадності і безнадії, поведінка стає некерованою.

Таким чином, кризи завжди супроводжуються стресом і включають в себе певну форму розчарування або конфлікту. Це пов'язано з тим, що коли існує великий розрив між реальністю та надією, завжди існує потреба мобілізувати діяльність, яка має цінність і сенс [40].

Однак криза в житті може закінчитися на будь-якому етапі, якщо вона пройде або буде знайдено рішення. Різні люди проходять через різні фази кризи. Це можуть бути спроби і помилки, переоцінка цінностей, захисні реакції тощо. Також було відзначено, що різні «типові» життєві кризи (наприклад, смерть близької людини, важка хвороба, розлука з сім'єю, батьками чи друзями, раптова зміна соціального статусу) мають свої особливості.

Крім того, життєві кризи спричиняють перебудову різних підструктур особистості (Ф. Й. Василюк [10]; Т. М. Титаренко [41]).

1) Зміни в емоційній сфері - емоції, які людина переживає по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищена тривожність, зниження здатності до спонтанних дій, перебільшення значущості певних стимулів тощо).

2) Зміни на когнітивному рівні - зниження когнітивних здібностей (пам'яті, уваги, мислення). Зміни у сприйнятті себе та свого життя.

3) Зміни в підструктурі досвіду - старі звички та навички можуть зникати і замінюватися новими. Також змінюється підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання). Змінюється ставлення до майбутнього, сенсу життя та цілісності.

4) Руйнується смислова відповідність між свідомістю та існуванням суб'єкта.

5) Зміни в самопізнанні та Я-концепції.

Наслідки життєвих криз різноманітні. Невідповідні стратегії подолання можуть закріпитися, ще більше ускладнити ситуацію та підвищити ризик нових криз і ще більш негативних наслідків у майбутньому (аж до спроб самогубства і навіть патологічних розладів адаптації).

Однак кризи можуть також збагачувати ресурси особистості та призводити до вироблення нових, більш ефективних способів подолання кризових ситуацій на додаток до існуючих звичних способів. Іншими словами, життєві кризи є одночасно і загрозою для особистості, і можливістю для її розвитку (Е. Л. Носенко [30]).

Таким чином, у психології життєвою кризою вважається тип складної життєвої ситуації або кризи, яка може виникнути на будь-якому етапі життя людини (включаючи середній вік) і визначається низкою подій, переживань, стосунків, поведінкових особливостей та реабілітації.

Життєві кризи формуються як під впливом реальної життєвої ситуації, так і під впливом сприйняття та переживання людиною цієї ситуації. Сприйняття проблеми як життєвої кризи слід розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань.

1.2. Психологічне подолання кризових ситуацій

Останнім часом з'явилася велика кількість психологічних досліджень, присвячених психологічному подоланню складних (кризових) життєвих ситуацій [30; 38]. Для опису цього явища часто використовують різні терміни, такі як «подолання», «переживання», «психологічне подолання», «подолання», «майстерність», «досвід» і «впоратися».

У літературі можна виокремити два взаємопов'язані напрями в розумінні терміна «переживання» (Ф. Я. Василюк [10]). Перший - це розуміння переживання як прояву емоційної активності, тобто вивчення переживання як складової емоційної сфери. Другий - розуміння переживання як особливої діяльності, що допомагає людині долати життєві ситуації та події.

У контексті діяльнісного підходу категорія «переживання» є досить розмитою. Переживання можуть майже ототожнюватися з відчуттями та сприйняттями, стаючи майже тотожними з цими поняттями, або бути синонімом емоцій і таким чином втрачати свою специфіку, або наближатися до поняття особистісного смислу і майже належати до категорії «осмислених» переживань, запропонованої Ф. В. Бассінім [17, с. 21]. Або ж вони зливаються з емоціями.

Переживання як психологічний термін, що описує активне встановлення смислової відповідності між буттям і свідомістю, запропонував Ф.Я. Василик. Його метою є встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, а загальною метою - підвищення осмисленості життя та подолання певних «розривів» у житті [10, с. 30]. Під «розривами» в житті маються на увазі кризові ситуації, невміння жити та відсутність сенсу життя. Досвід відіграє певну роль у подоланні цих розривів. Спектр можливих носіїв досвіду, безумовно, включає поведінкові та психічні процеси всіх форм і рівнів. Досвід як діяльність реалізується як через зовнішні, так і через внутрішні дії. Зовнішня дія операціоналізує досвід не через безпосереднє досягнення значущого результату, а через зміни у свідомості суб'єкта і всього його психологічного світу. Внутрішня логіка переживання як процесу смислоутворення встановлюється цілісною системою механізмів, яку Ф.Я. Василик називає «схематизацією». Однак питання про природу і зміст цих механізмів залишається невирішеним.

Ми погоджуємося з Н.В. Чепелевою, що категорія досвіду може зайняти важливе місце в подієвому підході, оскільки досвід - це процес розвитку досвіду переживання подій, тобто відносини між людьми і подіями. Іншими словами, досвід - це процес взаємовідносин між людьми і подіями, який визначає місце подій у житті людини. Переживання подій як системне утворення включає такі елементи та підсистеми: події з системними властивостями та характеристиками, процеси когнітивної переробки подій (механізми сприйняття, пам'яті та відтворення, інтелектуальна переробка подій), емоції, психофізіологічні процеси та низку механізмів [43].

Термін «копінг» (від англ. «соре» - долати) почали активно використовувати в американській психології на початку 1960-х років для вивчення поведінки людей у стресових ситуаціях. Спочатку явище, що описується цим терміном, широко розумілося як психологічний захист від травматичних подій, що завдають шкоди самому собі, і як поведінка, що впливає на ситуацію, що склалася. У німецькомовній психології терміни «Bewältigung» (подолання) і «Belastungsverarbeitung» (опрацювання стресу) використовуються як синоніми [23, с. 20]. Надалі термін «психологічний копінг» використовується як робочий.

У широкому розумінні психологічний копінг передбачає взаємодію суб'єкта із зовнішніми або внутрішніми викликами, тобто спроби опанувати або розслабитися, пристосуватися або уникнути вимог проблемної ситуації. Як зовнішні умови, що характеризують саме завдання, так і внутрішні умови, що представляють психологічні характеристики суб'єкта, загострюють зміст психологічного копіngu і відрізняють його від простої адаптації [22-23].

Психологічний копінг передусім спрямований на зменшення стресового впливу ситуацій шляхом надання людині можливості пристосуватися до вимог ситуації, оволодіти ситуацією, послабити або

зменшити ці вимоги, спробувати їх уникнути або звикнути до них. «Копінг - це спосіб вирішення ситуацій відповідно до власної логіки, сенсу життя та психологічних можливостей» [38, с. 21].

На сьогодні в зарубіжній психології існує три основні підходи до розуміння поняття «психологічний копінг» [48; 49]:

- 1) Як один із способів психологічного захисту;
- 2) Як властивість особистості;
- 3) як динамічний процес у межах когнітивного підходу.

Початкові підходи до визначення психологічного копінгу як одного з методів психологічного захисту були продемонстровані в низці досліджень [38; 39; 40]. Більшість з цих авторів вважають, що існують значні труднощі у розмежуванні механізмів захисту та копінгу. Найпоширенішою є думка, що психологічний захист характеризується відмовою людини від вирішення проблем або здійснення певних дій з метою збереження комфортного стану. Натомість копінг-стратегії передбачають необхідність конструктивно працювати над подоланням ситуації чи події, не уникаючи проблеми.

Прихильники цього підходу розглядають психологічний захист як адаптивний механізм психічної саморегуляції, який зменшує емоційну напругу, тривогу та дискомфорт і підтримує цілісність образу «Я» шляхом придушення або викривлення певної інформації. Психологічний захист виникає лише в суб'єктивно складних ситуаціях, які викликають почуття незадоволеності і є або неусвідомленими, або недостатньо усвідомленими [39].

На наш погляд, функціонування механізмів психологічного захисту слід розглядати як підготовчий етап для полегшення процесу психологічного подолання кризової ситуації. Чим ефективніше будуть використані інтегративні захисні механізми, тим менш тривалими будуть наслідки ситуації і тим більшого успіху буде досягнуто.

Другий підхід, який визначає психологічний копінг відповідно до особистісних особливостей, також оцінюється по-різному. Багато дослідників (Л. Ф. Бурлачук, О. Ю. Коржова, О. А. Єфімова) вважають, що копінг-стратегії є ситуативно-специфічними і що особистісні риси не відіграють важливої ролі в їх виборі.

Однак деякі дослідження (І. С. Кон, Д. О. Леонтьєв) показали, що специфіка розуміння та інтерпретації складних ситуацій і використання певних «технік» для подолання цих ситуацій є показниками різних типів особистості.

На вибір копінг-стратегій впливають психологічні особливості особистості, такі як темперамент, рівень тривожності, спосіб мислення та локус контролю [47, 48]. Використання того чи іншого методу для подолання складних життєвих обставин залежить від рівня самоактуалізації особистості людини - чим вищий рівень розвитку особистості, тим краще людина здатна впоратися з труднощами, що виникають.

Маслоу визначив поведінку, спрямовану на подолання складних життєвих обставин, як «функціональну відповідь» на проблеми та обставини. Він підкреслював наступні характеристики:

1) Чітко вмотивованість і служіння конкретній меті (задоволення потреби або зменшення загрози);

2) Визначається вимогами середовища і спрямована на вирішення (або, принаймні, створює потребу у вирішенні) проблеми; 3) Визначається вимогами середовища і спрямована на вирішення (або, принаймні, створює потребу у вирішенні) проблеми.

вирішує проблему);

3) має на меті викликати конкретні зміни в навколишньому середовищі або в собі; 4) має на меті викликати конкретні зміни в навколишньому середовищі або в собі (або принаймні

себе);

4) є впізнаваною та легко контрольованою; та

5) не «міститься» в особистості, а набувається в процесі навчання (цит. за [36, с.60]).

Як захисні, так і копінг-реакції пов'язані з установками і переживаннями, ставленням до себе та інших, а також структурою життєвого досвіду, тобто когнітивним, емоційним і поведінковим рівнями психічної ієрархії [13]. Деякі автори посилаються на ставлення до світу, переконання, самооцінку, когнітивний стиль, історію успіхів і невдач у житті та багато інших характеристик [8; 9; 16]. Аналізуючи цю літературу, можна виокремити принаймні два основні типи особистості за критеріями, запропонованими Д. Лоттером. Основними особистісними характеристиками цих типів є відмінності у переконаннях щодо своєї здатності контролювати і змінювати навколишній світ, впливати на події і справлятися зі складними життєвими ситуаціями. У психологічній літературі людей, які вірять у власні сили та здатність контролювати і долати складні життєві ситуації, називають інтровертами. На відміну від них, екстраверти не вірять у власні сили і вважають, що негативні події в їхньому житті спричинені злом інших людей або долею.

Дослідники, які займаються подоланням життєвих криз, припускають, що не варто заперечувати існування більш-менш стійких психологічних механізмів подолання. В принципі, мова йде не про один механізм подолання, а про цілу систему таких механізмів. При цьому під ними слід розуміти певні «функціональні органи», тобто специфічні організації, які формуються для досягнення цілей конкретного копінг-процесу [40]. Після того, як такі «функціональні органи» або копінг-механізми сформовані, вони стають одним із звичних способів вирішення життєвих проблем і використовуються людиною навіть за відсутності безвихідних ситуацій.

Визначення типу особистості, який надає перевагу певній поведінці або діяльності в конкретній ситуації, не означає, що саме він визначає поведінку людини в цій ситуації. Важливо враховувати той факт, що риси особистості та характеристики ситуації взаємодіють між собою. Саме цим можна пояснити різноманітність варіантів поведінки в різних кризових ситуаціях, зафіксованих дослідниками, які цікавляться цією темою.

Третій підхід розглядає психологічне подолання як динамічний процес, конкретний зміст якого визначається як ситуацією, так і стадією розвитку конфлікту, і цей підхід також має значну кількість прихильників [10; 29; 46]). Донедавна питання ситуативних детермінант найкраще розроблялося в рамках інтеракціоністської психології, для якої характерні, насамперед, виявлення, класифікація, аналіз і дія взаємодій між стимулами і ситуацією, особистістю і поведінкою, особистістю і ситуацією. Цей підхід, однак, характеризується непослідовністю та неоднозначністю термінології.

Вважається, що сприйняття навколишнього середовища відіграє провідну роль в інтерпретації ситуації. Водночас когнітивна система, яка виступає посередницькою змінною, є більш важливою. Ці змінні можна класифікувати за такими характеристиками:

- ☐ Структурні - інтелект, когнітивна складність;
- ☐ Змістовні - зміст ситуації, що викликає тривогу;
- ☐ Мотиваційні - цінності, мотиви та стимули.

Одним з основних положень динамічної інтерактивної моделі особистості, розробленої в рамках ситуаційного підходу, є вивчення двосторонніх інтерактивних процесів, що відбуваються між індивідом і середовищем. З цієї точки зору Д. Магнуссон [48] та Н. Ендлер [47] виділяють такі основні моменти:

1) Поведінка є функцією безперервного і багатовимірного процесу взаємодії між індивідом і ситуацією.

2) Активність індивіда в цьому процесі взаємодії.

3) Когнітивні та мотиваційні чинники є основними детермінантами поведінки.

4) Психологічна значущість ситуації є важливою детермінантою.

Водночас В. Мішель (цит. за [45, с.10]) пропонує класифікувати особистісні змінні на п'ять груп.

До першої групи належать когнітивні та поведінкові структури, тобто операції та перетворення, які людина виконує над інформаційним контентом. До другої групи належать стратегії кодування та особистісні структури індивідів. Так, існує індивідуальна специфіка в інтерпретації стимулів (загроза, виклик, пригода). Третя група включає особистісні змінні та специфічні очікування щодо наслідків різних варіантів поведінки, доступних у даній ситуації. Ці очікування в принципі визначають вибір певної поведінки з низки потенційних варіантів поведінки, які можуть бути сформовані в контексті ситуації. Четверта група особистісних змінних включає цінності та цілі. Люди з однаковою системою очікувань можуть поводитися зовсім по-різному, оскільки різні результати мають різну суб'єктивну цінність. П'ята група включає системи планування та саморегуляції.

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

Перший етап - психологічний захист - захищає особистість від протиріч між імпульсами та емоційною нестабільністю, оберігає особистість від сприйняття небажаного або тривожного змісту і, найголовніше, нейтралізує тривогу та напругу (Ф.Й. Василук [10]). Коли подолання кризової ситуації застоюється на цьому рівні, людина починає

звикати до неї, змінює і без того стабільну ситуацію і починає боятися всього, що може вплинути на її самооцінку.

У кризових ситуаціях достатньо якісної перебудови свідомості, критичного осмислення того, що сталося, спонтанного і свідомого подолання життєвих розривів, тобто подолання життєвої кризи. За результатами досліджень різних авторів (Ф.Й. Василюк [10]), переживання на рівні адаптації є більш успішним, якщо людина створила модель майбутніх кризових ситуацій, тобто програму дій і стратегій у таких ситуаціях. Цьому допомагає життєвий досвід переживання подібних ситуацій та раніше застосовані навички подолання.

Третій рівень - набуття «контролю над ситуацією» - можна розпізнати за появою прагнення до дії, спрямованої на активну зміну поточної кризової ситуації (О.А. Донченко та Т.М. Титаренко [41, с.166]). На нашу думку, це вже пов'язано з внутрішнім процесом перебудови свідомості, новим поглядом на життя, новою життєвою стратегією, новим образом «Я», тобто реальною метою подолання кризової ситуації. Деякі дослідники вважають, що реальне подолання такої ситуації можливе не в контексті адаптації та автоматичної перебудови свідомості, а в контексті творчості та засвоєння культурних цінностей, що, на жаль, можливо не для всіх (Ф.Ю. Василюк [10]) (Л.В. Виноградова [11]), а деякі вважають, що це може призвести до розширення індивідуальної свідомості, але в цілому такі процеси ще не вивчені. Інші дослідники налаштовані більш оптимістично і вважають, що суб'єкти самі можуть змінити свої «теорії», зробити їх більш реалістичними і переоцінити кризові ситуації як невід'ємну частину свого життя, а не як покарання долі. Конкретні копінг-стратегії впливають з «теорії» цінностей, яка визнається основою психологічного процесу.

1) Розглянувши підходи до розуміння психологічного подолання, можна зробити висновок, що подолання є складним, багатогранним і

багаторівневим процесом, в якому використовується цілий ряд технік і моделей поведінки.

2) Більше того, особливості процесу подолання залежать не тільки від специфіки та інтерпретації ситуації, але й від особистісних характеристик та навичок подолання, які людина розвивала протягом життя.

Термін «психологічний копінг» продовжують розуміти як позитивну взаємодію між ситуацією та особистістю, яка виникає за логікою ситуації, залежить від значущості ситуації в житті людини та її психологічної компетентності і спрямована на конструктивне вирішення проблемної ситуації.

Дослідниця (Л. В. Виноградова [11]) наголошує на різних формах психологічного подолання.

Дослідниця (Л. В. Виноградова [11]) наголошує на різноманітності форм психологічного копіngu та наводить такі підстави для їх класифікації:

1) Спрямованість копіngu: позбавлення від проблеми або як емоційне реагування;

2) Психічні сфери, в яких відбувається копінг: зовнішня діяльність, сприйняття та емоції

3) Ефективність копіngu

4) Час, необхідний для досягнення бажаного ефекту

5) Характер ситуації, що призвела до копіngu: кризова чи повсякденна ситуація;

6) Характер ситуації, в якій відбувається подолання: кризова чи повсякденна ситуація;

7) Характер ситуації, в якій відбувається подолання: кризова чи повсякденна ситуація.

На думку С.К. Нартової-Бохової, з початку досліджень з даної тематики було виділено три форми поведінки для подолання проблемних життєвих ситуацій:

- 1) Подолання подразника (нейтралізація стресора);
- 2) копінг, спрямований на зниження емоційної напруги
- 3) копінг, спрямований на зміну сприйняття ситуації, тобто переоцінку стресу.

М. Зендер та Е. Хаммер [54] запропонували оригінальну класифікацію психологічних ресурсів як ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій: 1) пізнання і сприйняття, 2) емоції, 3) стосунки з іншими, 4) духовність і 5) фізична присутність. Ефективність роботи над конкретними сферами залежить від характеру проблемної ситуації.

Г. Вебер вважає, що основний репертуар психологічних копінг-стратегій включає 1) практичне (поведінкове або когнітивне) вирішення проблеми, 2) пошук соціальної підтримки, 3) інтерпретація ситуації на свою користь, 4) захист або заперечення проблеми, 5) уникнення або ухилення, 6) жалість до себе, 7) низька самооцінка і 8) емоційне вираження.

Карвер і М. Шир перераховують 14 форм психологічного подолання. Серед них, окрім традиційно визнаних, «виправлення» ситуації, звернення до релігії та «звільнення» через вживання алкоголю і наркотиків. Звичайно, ці форми не охоплюють усього спектру можливих відповідей на життєві труднощі. Наприклад, відомий німецький дослідник Г. Томе проаналізував життєві шляхи репрезентативних людей з різних вікових груп і виділив 20 типових психологічних реакцій подолання, серед яких пристосування до особливостей і потреб інших, ідентифікація з цілями і долею, прийняття ризику.

Однак більшість сучасних класифікацій копінг-стратегій за кордоном ґрунтується на двох психологічних модулях копіngu,

запропонованих Р. Лазарусом та С. Фолкманом: 1) вирішення проблеми та 2) зміна ставлення до ситуації [53]. Деякі автори вважають цю класифікацію неповною і доповнюють її третьою стратегією - уникненням, яка може поєднуватися з двома вищезгаданими стратегіями. Інші пропонують спиратися на соціальну підтримку як четверту стратегію (А.В. Махнач [39]).

Основні стратегії подолання зазвичай включають «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Найрізноманітніші форми уникнення включають відволікання, агресію, ізоляцію, емоційне придушення, фантазування та емоційні реакції. Подолання включає особисті ресурси та ресурси навколишнього середовища, а також певні поведінкові стратегії. Одним з найважливіших ресурсів середовища для психологічного подолання є соціальна підтримка. Особистісні ресурси психологічного подолання включають: Я-концепцію, позитивну самооцінку, низький рівень невротизму, внутрішній локус контролю тощо [32]. [32].

А.А. Налчаджян розрізняє стійкі адаптивні копінг-стратегії:

- 1) трансформація (активна, здебільшого вразлива адаптація);
- 2) вихід із ситуації (це пасивний підхід, але більш безпечний); та
- 3) пристосування до ситуації (можливе шляхом «створення неproblemного суб'єктивного образу та зміни Я-концепції особистості») [36, s. 175].

Стоун і Дж. Ніл перераховують такі стратегії: відволікання (відволікання уваги від проблеми і роздуми про інші події), рефреймінг (погляд на проблему під іншим кутом зору і спроба зробити її більш стерпною), пряма дія (роздуми про можливі шляхи вирішення проблеми, збір інформації про проблему або її вирішення), катарсис (вираження

емоцій з приводу проблеми). (катарсис (вираження емоцій, пов'язаних з проблемою, для зменшення напруги); прийняття (проблема існує, але нічого не можна зробити для її вирішення); пошук соціальної підтримки (емоційна допомога від друзів або родичів); релаксація (поведінка, спрямована на досягнення розслабленого стану) [50].

І. Хейм вважає, що в процесі подолання проблемних життєвих ситуацій слід враховувати когнітивні, емоційні та поведінкові чинники. Автор поділяє копінг-механізми на «конструктивні», «відносно конструктивні» та «неконструктивні». До конструктивних у поведінковій сфері належать такі «неконструктивні» варіанти, як «активне уникнення» та «відхід», а до «відносно конструктивних» - «компенсація», «відволікання» та «конструктивна діяльність». Конструктивні варіанти в когнітивній сфері включають «неконструктивні варіанти», такі як «заперечення», «розгубленість», «імітація» та «ігнорування», а також «відносно конструктивні варіанти», такі як «релятивізм», «сміслоутворення» та «релігійність». Конструктивні варіанти в емоційній сфері - це «неконструктивні варіанти - “емоційне придушення”, “підкорення”, “самозвинувачення”, “агресія”; відносно конструктивні варіанти - “емоційна розрядка”, “пасивна співпраця”» [51, s. 5]).

Найефективнішими методами психологічного подолання є «вирішення проблеми», «зміна ситуації (переоцінка)» та «пошук соціальної підтримки». Найменш ефективними є «уникнення», «самозвинувачення» та «недооцінка власних можливостей» [6].

Д. Каплан (цит. за [48, с.98]) пропонує сім категорій загалом ефективних психологічних копінг-характеристик:

- Активно досліджує реальні життєві проблеми та шукає інформацію.
- Вільно виражає як позитивні, так і негативні емоції (в сенсі фрустрації).
- Активно шукає допомоги від інших.

- Розбиває проблеми на керовані частини і вирішує їх по черзі.
- Розпізнає схильність до втоми і відволікання, оцінює наслідки і контролює свою поведінку в якомога більшій кількості сфер.
- Контролює свої емоції якомога активніше. Гнучкість і готовність до змін.
- Впевненість у собі та інших і оптимізм щодо результату.

На думку багатьох дослідників (Т. Л. Крюкова [24], Т. М. Титаренко [41]), на вибір копінг-стратегій впливають процеси «когнітивної оцінки». До питань когнітивної оцінки належать здібності та можливості людини, функціональні та енергетичні резерви, можливість отримання соціальної підтримки, наявність релевантного життєвого досвіду та можливість його використання в поточній ситуації. Здатність обирати адекватні стратегії подолання складних життєвих ситуацій залежить від ступеня розвитку та гнучкості когнітивних механізмів оцінювання, вміння оцінювати складні ситуації з різних точок зору та застосовувати техніки переоцінки [7-8]. Після прийняття рішення про потенціал позитивних змін у складній ситуації людина починає формулювати її як проблему. Формулюються кінцеві та проміжні цілі, розробляються рішення та визначаються шляхи їх досягнення. Іноді проводять «когнітивну репетицію». Виходячи з такого розуміння когнітивної оцінки, Л. І. Анциферова [9] виділяє кілька типів копінг-стратегій

а) стратегії конструктивного перетворення (результатів когнітивної оцінки, визнання контролюваності ситуації, подолання проблем: постановка кінцевих і проміжних цілей, формулювання планів дій, визначення способів досягнення цілей: «когнітивна репетиція», «зміна очікувань і надій», «контрциклічний копінг», техніки «порівняння знизу вгору», «порівняння зверху вниз») [8, s. 7 -8]

б) адаптивні методи, що дозволяють краще підготуватися до позитивної перетворювальної роботи у складних життєвих ситуаціях

(ідентифікація з більш «успішними» людьми, «позитивна інтерпретація ситуацій», «використання рольової поведінки» (Ф. Зімбардо) та ін.)

в) допоміжні способи самозахисту з точки зору суб'єкта, «техніки» подолання емоційних потрясінь, викликаних нездоланими ситуаціями ([43, с. 9-10]; в) допоміжні способи самозахисту з точки зору суб'єкта, «техніки» подолання емоційних потрясінь, викликаних нездоланими ситуаціями («відхід у себе і втеча», стратегії «емоційного фокусування», «техніки заперечення» тощо); та [43, с. 10-11]; та

г) стратегії самовираження: люди вдаються до наркоманії, алкоголізму та самогубства, коли вони застрягли і не бажають або не можуть використовувати психологічні методи захисту [43, с. 11].

Отже, як свідчить огляд літератури, при вивченні психологічних копінг-процесів більшість авторів схильні використовувати термін «стратегія» для позначення конкретних варіантів дій, спрямованих на активне подолання кризової ситуації, що розуміється як загальний план розв'язання проблем по мірі їх виникнення. Також використовується термін «копінг-стратегії», який позначає конкретні варіанти дій.

Поняття «копінг-стратегія» є діяльнісним і характеризує не тільки вектор дії або поведінки, а й ступінь залученості індивіда в те, що відбувається. Особистість виступає головним координатором реалізації стратегії, забезпечуючи її якісну своєрідність і визначаючи її динамічні характеристики.

На вибір людиною тих чи інших копінг-стратегій впливають насамперед особистісні копінг-ресурси (Я-концепція, позитивна самооцінка, низький рівень невротизації, внутрішній контроль, когнітивні здібності, емоційна та спонтанна сфери, вік тощо) та ресурси середовища (характер соціальної підтримки, характеристики соціальних мереж), а також суб'єктивна оцінка.

1.3. Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в середньому віці

Криза середнього віку Перша фаза середнього віку починається приблизно у віці 30 років і триває до початку наступного десятиліття. Ця фаза відома як «десятиліття долі» або «криза середнього віку». Її основною характеристикою є усвідомлення різниці між мріями та життєвими цілями і реальністю. Оскільки мрії майже завжди мають нереалістичний, а іноді й химерний характер, оцінка відмінності від реальності в цій фазі часто забарвлена в негативний і химерний тон. 35-40-річні кажуть: «Вже пізно змінювати професію».

Розв'язання галюцинацій, які зазвичай трапляються у 35-40 років, також може становити загрозу для людини. Внутрішнє життя людей у зрілому віці дуже суперечливе. Радіючи сімейному щастю, кар'єрі та творчості, вони часто думають про смерть і позачасовість.

Перехід до середнього віку - це фаза помірної або важкої кризи. Її головною особливістю є розбіжність між мріями і життєвими цілями людини та реальністю. Оскільки мрії людини, як правило, характеризуються нереалістичними, а іноді й вигаданими рисами, оцінка відмінностей від реальності в цей період часто зображується з негативними емоціями. Різниця між мріями і реальністю стає дуже гострою, оскільки люди раптом усвідомлюють, що час постійно спливає. Середній вік іноді сприймається як безнадійний етап життя. [27].

Життя постійно змінює плани, час невпинно рухається вперед, і іноді всі плани стають нездійсненими в очах людини, і вона намагається їх перебудувати.

Криза середнього віку - це усвідомлення того, що людина досягла середнього віку і наближається до старості. Тому найлегше усвідомити, що

ситуація, в якій ми перебуваємо, є складною, болючою і жахливою. Розриви і невідповідності між очікуваннями і реальністю призводять до невротичної тривоги. Коли постійний стрес, спричинений спокоєм, стає нестерпним, людина вдається до невротичних викривлень реальності. Якщо ж діяльність продуктивна, а бажання узгоджується з реальністю і слугує засобом її творчого перетворення, розрив між ними постійно відкладається, оскільки очікування стають більш відповідними до дійсності, і таким чином долається невротизм. [28, с. 199].

Дорослі схильні до ригідності у сприйнятті поглядів, поведінки та нових ідей. Цю ментальну плутанину потрібно долати, створюючи нові перспективи в діяльності та зацікавленість у суб'єктивно невідомому. Ця тенденція може призвести до нетолерантної поведінки та параної, оскільки може бути джерелом конфліктів у роботі та сімейних стосунках (ригідне ставлення може призвести до помилок і нездатності знаходити творчі рішення проблем). [31, с. 270].

У ранній дорослості люди самовиражаються професійно, у середньому віці вони починають по-іншому оцінювати свою роботу. У той час як більшість людей усвідомлюють, чим вони займаються, і задоволені своїм кар'єрним вибором, деякі, хто розчаровуються в роботі, втрачають роботу або не досягають бажаної кар'єрної позиції, відчувають смуток і моральну розгубленість. Інші просто намагаються перебудувати свої пріоритети, але це не обов'язково професійні пріоритети. Наприклад, деякі люди в середньому віці вирішують зосередитися на своїх стосунках і моральних зобов'язаннях перед сім'єю. [22, с. 400].

Лише невелика частка людей середнього віку змінює кар'єру, і це відбувається в ситуаціях, коли самі дорослі не усвідомлюють цього або коли їхні цінності та цілі змінилися. Зміни в трудовому житті в середньому віці можуть викликати невинуватену тривогу і навіть стрес, якщо вони змушені змінювати роботу вимушено або якщо їхня кар'єра розвивається

не так, як вони очікували. Втрата роботи в цьому віці приходить з досвідом і великим сумом (якщо наступну роботу не вдається знайти). Однак деякі люди середнього і старшого віку настільки зайняті своєю професійною діяльністю, що «вигорають» на роботі.

Люди середнього і старшого віку часто є сполучною ланкою між молодшим і старшим поколіннями, тобто між дорослими дітьми та їхніми літніми батьками. Старші батьки все більше залежать від своїх дітей і влада (вирішення сімейних проблем, фінансових питань) поступово переходить до них. Старше покоління потребує турботи і розуміння, і саме це повинні робити дорослі діти: підтримувати сімейні традиції, спілкуватися з родиною і творити сімейну історію. [24, с. 456].

На противагу цьому, ставлення середнього класу змінилося, і їхні дорослі діти поступово змушені жити самотійно. Середньому класу доводиться вчитися жити окремо. Деякі сім'ї ставляться до цього з розумінням і добротою і дають своїм дорослим дітям свободу. Їм можна довіряти, але в деяких сім'ях є діти, чиє прагнення до незалежності порушується. Незалежно від того, живуть дорослі діти окремо від батьків чи ні, вони, принаймні, можуть бути під опікою і піклуванням своїх батьків. Складається враження, що дорослих дітей не цінують належним чином і не беруть до уваги їхні погляди. Між дорослими дітьми та батьками (середнього віку) повинні бути рівні стосунки. Ці стосунки не виникають раптово, а розвиваються протягом тривалого періоду часу. Однією з причин кризи середнього віку є «імпульсивний запал» молодості. Частково це пов'язано з фізичною підготовкою. У житті, в будь-якій професії зниження фізичної форми і привабливості є однією з багатьох проблем, з якими стикаються люди під час кризи середнього віку. Для тих, хто в молодості покладався на фізичну форму, середній вік може стати періодом важкої депресії. У цьому віці (смерть батьків, дорослішання, діти стають самотійними) емоційна гнучкість є важливим фокусом. Психічна

гнучкість допомагає уникнути ригідного мислення та поведінки (закритості до нових ідей). [25].

Постановка цілей з більш реалістичної та виваженої перспективи, а також усвідомлення того, що кожен має обмежену кількість часу для життя, може допомогти людям успішно пережити кризу середнього віку. Існує тенденція бути задоволеними статус-кво і менше думати про найважливіші речі, які ніколи не відбудуться. Всі ці зміни означають «новий стабільний період» (тобто спокійніше, щасливіше життя), який є етапом особистісного розвитку.

Існують також загальні тенденції у реакції жінок на кризу середнього віку. Традиційно жінки визначають себе з точки зору сім'ї, а не кар'єрного розвитку. У зв'язку з цим важко оцінювати домогосподарок від раннього до пізнього віку. Саме роль домогосподарки і матері схиляє до синдрому домогосподарки (низька самооцінка, тривога, депресія, самотність і залежність). Тривожні жінки сором'язливі, бояться всього і всіх, невпевнені в собі і переживають, що не зможуть з чимось впоратися, щось зробити або зробити вчасно. Ця тривала незадоволеність потребує психологічної підтримки. Працюючі жінки більш задоволені своїм життям, собою і своєю сім'єю, ніж домогосподарки, незважаючи на те, що на них лежить відповідальність за виконання суперечливих соціальних ролей, таких як дружина, мати і професія. [20, с. 272].

У жінок середнього віку симптоми кризи часто пов'язані з періодом дорослішання дітей. Симптоми кризи середнього віку також можуть бути пов'язані з кар'єрою, наприклад, коли керівники віддають перевагу молодим фахівцям або коли жінки очікують виходу на пенсію. [29, с. 220]. Психологи сходяться на думці, що найбільше страждають ті, хто тривалий час був незадоволений своєю хворобою. Особливо не витримують кризи ті, хто провів свій середній вік незадоволеним шлюбом чи роботою. Ця незадоволеність поступово накопичується, а криза лише стає гострою

рушійною силою. Кризу можна охарактеризувати такими симптомами апатія до роботи, зниження розумової активності, відсутність ентузіазму до роботи, алкоголізм, агресія, замкнутість, безсоння, іпохондрія, погіршення пам'яті тощо.

Криза середнього віку зазвичай починається у свідомості і, як вважається, викликана певною подією або серією подій. «Шоком» може бути раптове усвідомлення недоліків своєї зовнішності. Зайва вага, зморшки та сивина можуть мати значний вплив на самооцінку жінки, а особливо на її внутрішній світ. Це призводить до переоцінки життя, невдач і постійних страждань. Гормональні зміни також впливають на настання кризи середнього віку. Багато жінок впадають у депресію, вважаючи, що менопауза означає кінець їхньої молодості.

Засоби до існування жінок На сучасному етапі історичного розвитку становище жінки в сім'ї та суспільстві суттєво змінилося. Протягом багатьох поколінь роль жінки була майже обмежена одним аспектом: піклуватися про сімейну кухню, бути спадкоємицею та виховувати дітей. Однак за останні кілька поколінь жінки в розвинених країнах почали користуватися рівними правами з чоловіками. Завдяки цій рівності жінка завжди відігравала роль берегині домашнього вогнища і спадкоємиці. Як наслідок, вона продовжує заробляти і робити свій внесок в економіку домогосподарства. Звичайно, така ситуація не тільки допомагає жінкам здобути фінансову незалежність та автономію, але й накладає нові обов'язки [1, с. 431].

Більшість жінок, які працюють вдома, виконують три функції: домогосподарка, дружина і мати. Будь-яка з цих функцій вимагає від жінки концентрації і, звичайно, всієї її енергії. Це призводить до того, що виникає багато імпульсів, які відволікають увагу від поставленого завдання і викликають стрес. Повторювана нездатність зосередитися. Зрештою, цей щоденний «вісімка» виснажує переважно розумово.

Участь жінок у робочій силі висуває дуже важливі вимоги до соціальної функції відтворення населення. Після народження дитини і періоду щасливого материнства роль матері і дружини та всі обов'язки, які з нею пов'язані, починають обтяжувати жінок нудьгою і депресією. Жінкам завжди здається, що їм заборонено занурюватися в монотонну хатню роботу. Після тривалого відпочинку вони починають сумніватися, чи зможуть відновити свій робочий ритм. Чи вміють вони поєднувати роботу і домашні справи? При цьому внутрішнє напруження зростає і створює сприятливі умови для виникнення стресу.

Психологічні кризи можуть виникати, коли дорослі діти розлучаються з батьками. Вони відчувають відчуття порожнечі та безглуздості у своєму житті. Фахівці називають це «синдромом розбитої сім'ї». Природно, що цю кризову ситуацію сильніше і глибше переживають жінки, які ніколи не мали більшої цінності в житті, ніж материнство. [16].

Через фізичні та психологічні особливості жіночого організму деякі виробничі фактори (високі фізичні навантаження, складні пози, вібрації, шум, дискомфорт, екологія, забруднення, запиленість приміщень тощо) впливають на жінок сильніше, ніж на чоловіків. Фізіологічні зміни в організмі (вагітність, менструація, менопауза, грудне вигодовування) особливо посилюють цей вплив.

Висновки до першого розділу

Кризова ситуація - це ситуація, що виникає внаслідок проблеми, з якою стикається людина, сприймається як перешкода на шляху до досягнення важливої мети, розуміється як ситуація, якої не можна уникнути і яку не можна вирішити за короткий час традиційними методами. Кризові ситуації формуються як реальними умовами життя, так і індивідуальним сприйняттям та досвідом. Те, чи сприймається проблема

як криза, чи ні, слід оцінювати в межах суб'єктивної ієрархії важливих переживань.

Психологічне подолання кризових ситуацій є складним, багатогранним і багаторівневим процесом, який може бути реалізований за допомогою значної кількості технік і стратегій. Подолання кризової ситуації - це активна взаємодія особистості з ситуацією, яка здійснюється з метою конструктивного вирішення проблемної ситуації, відповідно до логіки розвитку ситуації, значущості ситуації в житті особистості та психологічних можливостей особистості.

На вибір людиною певної копінг-стратегії переважно впливають особистісні копінг-ресурси (наприклад, Я-концепція, позитивна самооцінка, низький рівень нейротизму, внутрішній локус контролю, когнітивні здібності, емоційна та спонтанна сфери, вік) та ресурси оточення (характер соціальної підтримки, характеристики соціальної мережі), а також наявні копінг-стратегії. На результати впливають суб'єктивні оцінки наступних факторів.

Частота використання стратегій вирішення проблем зростає з віком, але їх застосування значною мірою залежить від типу проблеми, з якою стикається людина. Вікові аспекти подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язані зі статтю. Чоловіки більш схильні до прямих і активних дій, тоді як жінки віддають перевагу пасивним стратегіям і звертаються за допомогою.

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

2.1. Методи та організація дослідження

Р. Пейкл проаналізував безліч досліджень з проблеми життєвих подій. Пейкель вважає, що найважливішим аспектом збору даних є точність, і за словами Р. Пайкеля, обсяг даних, отриманих за допомогою анкет про життєві події, можна оцінити інтуїтивно, але часто він недостатній. Він також вважає, що використання різних методів оцінки життєвих подій дозволяє прояснити роль певних подій у житті людини, але ці методи не мають значення, і інші методи можуть дати подібні результати [52].

На жаль, у вітчизняних дослідженнях майже немає (або ми не знайшли) стандартизованих, оригінальних методик для вивчення психологічних копінг-стратегій або процесу в цілому. Це підтверджується роботами інших авторів [23], але в останні роки з'явилася значна кількість адаптаційних методик, запозичених у дослідників за кордоном.

Аналіз показує, що існуючих методик все ще недостатньо для аналізу такого складного явища, як процес подолання складних життєвих ситуацій. Вважається, що більшість методик не дають чітких описів або критеріїв для діагностики таких явищ, як «життєві кризи» або «критичні життєві ситуації». Тому при використанні цих методик можуть бути допущені помилки, оскільки дослідникам доводиться оцінювати нерівнозначні за емоційним навантаженням ситуації. Доцільніше було б проводити дослідження, в яких методичні інструкції розкривають загальні характеристики проблемної життєвої ситуації.

Це вплинуло на дизайн нашого експериментального дослідження. Виходячи з поставленого завдання, ми вирішили дослідити стратегії

психологічного подолання життєвих криз за допомогою як загальновідомих і перевірених методів, так і власних методик.

Для дослідження можливої залежності використовуваних копінг-стратегій від особистісних характеристик були використані наступні методи.

Для виявлення стратегій подолання життєвих криз ми використовували такі методики:

1. методика «Індекс копінг-стратегій» (Coping Strategy Index), адаптована Н.О. Сиротою та В.М. Яртонським [8];

2. методика «комфортної міжособистісної дистанції» (КД) в адаптації М. Дьюка та В.М. Яртонського [8]; 3. методика К. Новицького в адаптації Н.О. Сироти, В.М. Джартонського [8];

3. опитувальник «Як Ви долали кризу у своєму житті?»;

Для дослідження можливої залежності використовуваних копінг-стратегій від особистісних характеристик були використані наступні методики:

4. особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А) [35].

5. опитувальник рівня суб'єктивного контролю (СК) [35].

Опитувальник «Яку життєву кризу ви пережили?». Учасники можуть висловити свої роздуми про життєві кризи, свій досвід переживання життєвих криз та шляхи їх подолання у формі есе або розгорнутих відповідей на них, використовуючи п'ять запропонованих блоків запитань як точки планування.

Основна мета використання цієї анкети полягала в тому, щоб дати можливість учасникам ретроспективно осмислити свій досвід переживання життєвих криз, своє ставлення до цього досвіду і до самих себе, а також свої стратегії подолання кризи. У такий спосіб можна було розкрити зміст і динаміку внутрішнього світу особистості.

Ретроспективний аналіз події дозволив виявити різні аспекти пережитого досвіду, які виражалися в описі власних почуттів, емоцій, думок і дій, пов'язаних з цією подією, через самозвернення і рефлексію.

Опитувальник використовувався наступними способами:

- 1) Заповнення анкети або листа учасниками;
- 2) узагальнення та уточнення інформації, отриманої за допомогою методики;
- 3) обмін інформацією з учасниками з метою роз'яснення того, що таке «життєва криза», її симптоми та характеристики.

Слід зазначити, що в багатьох випадках, через необхідність продовження роботи над проблемами людини, після завершення опитування надається психологічне консультування та налагоджується комунікація.

Анкета включає наступні питання:

1) Дайте визначення терміну «життєва криза». Поясніть, що життєва криза означає для Вас особисто. Ці питання допомагають проаналізувати сприйняття людьми життєвої кризи та розуміння ними основних симптомів життєвої кризи. Використовуючи ці запитання, ми виходили з того, що життєва криза - це суб'єктивний показник, який відображає ставлення людини до ситуації чи події, що спричинила життєву кризу.

2) Опишіть подію у Вашому житті, яка вивела Вас з рутини і змінила Ваше життя. Як ця подія сталася? Це питання стосується характеристик кризової події, її сукупності, часових рамок і «життєвого контексту», в якому вона сталася (навколишній світ, сімейна ситуація респондента, стан здоров'я тощо).

3) Пригадайте, що ви тоді переживали і відчували. Як ви виражали свої почуття та емоції? Як ці почуття та емоції змінювалися з часом? Ці

питання стосувалися емоційної активності суб'єктів - їхніх почуттів та емоцій - та їхнього власного ставлення до цих почуттів та емоцій.

4) Що ви зробили, щоб повернути своє життя в нормальне русло?

Що саме ви зробили, щоб вийти з ситуації, що склалася? Подумайте про свої думки, дії та ставлення в той час. Як ви можете оцінити свої дії в той час? Це питання допоможе вам зрозуміти тип активності (когнітивний чи поведінковий) і те, як реагувати під час кризи.

5) Ким були люди, які оточували вас у той час? Якими були ваші стосунки з ними, коли ви переживали подію і справлялися з нею? До кого ви звернулися по допомогу в той час? Про яку допомогу ви просили? Хто і як Вам допоміг? Ці запитання мають на меті визначити сприятливе середовище, ставлення учасників до отримання допомоги, а також поміркувати над тим, як вони звертаються по допомогу до різних людей, які їх оточують.

Індикатори копінг-стратегій Дж. Амірхана (1990) були адаптовані Н.О. Сиротою та В.М. Яртонським для аналізу того, чи пов'язані виявлені стратегії подолання життєвих криз зі способами, які люди використовують для подолання повсякденних труднощів. Джартонський, адаптовано за Н.О. Сиротою та В.М. Джартонським.

Методика являє собою опитувальник для самооцінки, який діагностує три основні копінг-стратегії: «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення». Опитувальник складається з 33 тверджень. Перед заповненням опитувальника досліджувані отримували інструкцію, спрямовану на актуалізацію звичних для них способів подолання повсякденних труднощів. Три варіанти відповідей учасників оцінювалися за трибальною шкалою: «так» - 3 бали, «скоріше так» - 2 бали і «ні» - 1 бал. Потім підраховувалася сума балів, набраних досліджуваним, окремо по кожній шкалі, що відповідає копінг-стратегії. Отримані

результати співвідносяться з табличними нормами і дозволяють визначити вираженість тієї чи іншої стратегії поведінки у складній ситуації.

Методика «комфортної міжособистісної дистанції» (КМД), розроблена М. Дюком і К. Новиським та адаптована Н.О. Сиротою і В.М. Яртонським. Ця методика є методом невербальної проєкції, що визначає просторову поведінку людини і спрямована на виявлення таких копінг-стратегій, як «пошук соціальної підтримки» та «уникнення соціальної підтримки». У нашому дослідженні ми використовували дещо модифіковану версію цієї методики.

У найзагальнішому розумінні соціальна підтримка визначається як прояв зацікавленості, розуміння та підтримки людини з боку соціальної мережі. Дослідники зазвичай поділяють соціальну підтримку на три рівні або «кола»: 1) сім'я, 2) друзі та 3) значущі інші.

Методика релаксації міжособистісної дистанції використовує вісім шкал, які проєктивно оцінюють характер взаємодії з конкретними членами мережі соціальної підтримки досліджуваного:

- 1 шкала - «мама»,
- 2 шкала - «батько»; та
- 3 шкала - «знайомі»,
- 4 - «друзі»,
- 5 - «психологи, консультанти»; 6 - «родичі»; 7 - «друзі»; 8 - «родичі»;
- 9 - «друзі
- 6 - «родичі»; 7 - «кохані
- 8 - «іноземець».

Особистісний опитувальник Г. Айзенка був обраний тому, що ми хотіли дослідити можливі зв'язки між вибором копінг-стратегій та специфікою емоційної сфери суб'єкта.

Г. Айзенк визнав екстраверсію-інтроверсію та нейротизм основними компонентами особистості і розробив серію опитувальників для своїх досліджень, таких як EPI, EPQ та MPI. Ми використовували форму А опитувальника EPI, яка складається з 57 запитань, на які потрібно відповісти «так» або «ні» щодо поведінкових характеристик досліджуваного. Методика включає шкали інтроверсії, екстраверсії та нейротизму, а також «Шкала брехливості», яка вважається серйозною, якщо показник перевищує 4-5 балів.

З метою діагностики особистісних особливостей, які можуть мати значний вплив на вибір тих чи інших копінг-стратегій, зокрема інтернальності-екстернальності, було використано Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є.Ф. Базіна, О.А. Голінкіної та О.М. Еткінда. Методика вимірює рівень незалежності, самостійності та ефективності людини в досягненні цілей у різних сферах життя, а також розвиненість почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Методика має сім шкал: 1) загальна інтернальність (ЗІ); 2) інтернальність у сфері успіху (У); 3) інтернальність у сфері невдач (Н); 4) інтернальність у сімейних стосунках (С); 5) інтернальність у робочих стосунках (Р); 6) інтернальність у міжособистісних стосунках (М); 7) інтернальність у сфері здоров'я та хвороби (З).

При статистичній обробці даних за результатами використаних методів вимірювали варіабельність результатів ($\bar{x}$ - середнє значення, σ - стандартне відхилення), міру відповідності Пірсона (r) та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r).

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r).

2.2. Аналіз гендерно-вікових особливостей переживання та стратегій подолання кризових ситуацій в середньому віці.

Однією з цілей нашого дослідження було з'ясувати, які життєві ситуації та події люди вважають кризами в середньому віці, як вони

виглядають і чи відрізняються між чоловіками та жінками, а також між представниками різних вікових груп. Тепер давайте подивимося на результати дослідження.

Під час виконання анкети «Яку життєву кризу Ви переживали?» більшість учасників відповідально поставилися до завдання, брали безпосередню участь у дослідженні та цікавилися результатами дослідження. Проте спостерігалися й інші особливості роботи досліджуваних. Це формальне ставлення до дослідження, «відхід у себе» та часті відхилення від методологічної роботи. Така поведінка призводила до невизначеності, фрагментарності та емпіричності відповідей на запитання анкети.

Для деяких учасників завдання на визначення поняття кризової ситуації було проблематичним, вони не розуміли суті завдання, їм було важко узагальнювати.

Проте майже всі учасники (96,8%) змогли дати визначення терміну «кризова ситуація» та описати різні її характеристики. Кількість визначень та характеристик, пов'язаних з «кризовими ситуаціями», зростала зі збільшенням віку, з найбільшою кількістю учасників у віковій групі 50-55 років. Середня кількість визначень та характеристик життєвої кризи, які назвали учасники відповідно до вікових груп, становила $x=3,7$ ($\sigma=0,40$) для вікової групи 35-40 років та $x=5,4$ ($\sigma=0,28$) для вікової групи 50-55 років. Результати тесту Манна-Уїтні показали, що існує статистично значуща різниця між віковими групами 35-40 років та 50-55 років (діапазон тесту 146-162, $p=0,05$). Статистично значущої різниці за статтю не виявлено. Однак відмінності, розраховані за допомогою тесту Манна-Уїтні, показали статистично значущі відмінності між віковими групами 35-40 та 50-55 років. Тому наступний аналіз базується на цих вікових групах.

Аналіз визначення терміну «кризова ситуація» дозволив виокремити деякі ключові характеристики, які найчастіше згадуються у відповідях респондентів різних вікових груп (табл. 2.1). Результати представлені у вигляді коефіцієнтів категоріальної значущості. Їх значення визначається кількістю респондентів у певній віковій групі, які включили дане визначення, і виражається у вигляді індексу від 0 (характеристика не використовується) до 1 (всі респонденти використовують характеристику). Якщо індекс перевищує 0,65, характеристика вважається значущою. Відсутність гендерних відмінностей дозволила обмежити аналіз віковими групами.

Аналіз змісту загальних характеристик життєвої кризи показує, що уявлення учасників узгоджуються з основними ознаками, визначеними на основі теоретичного аналізу літератури в частині 1 магістерської роботи. Отримані дані можна представити в емпірично узагальненому (за частотою згадування) визначенні терміну «життєва криза». «Життєва криза - це ситуація, з якою стикається людина, викликана проблемою, що сприймається як перешкода на шляху до досягнення важливої мети, якої не можна уникнути і яку неможливо вирішити звичним способом за короткий час»; «Коли важко знайти вихід, не знаєш, що робити і як впоратися. Я не знаю, що робити...», «ніхто тобі не допоможе», «ти маєш сам приймати рішення і брати на себе відповідальність». Ці твердження відображають усвідомлення суб'єктом суперечностей і неузгодженостей між характером події, що спричинила життєву кризу, і відсутністю адекватних способів її подолання та розв'язання, а також між суб'єктивним переживанням труднощі, що детермінує негативні емоційні реакції, і необхідністю розв'язання цієї проблеми.

Під час і після кризи люди переживають психологічні зміни в собі:

- Зміни у ставленні до себе (втрата інтересу до себе, самотність, відчуття непотрібності, неадекватності, втрата самоповаги, занижена самооцінка, розчарування в собі);

- Зміни у ставленні до оточуючих та суспільства (неприятність до людини, яка спричинила кризу, уникнення контактів та спілкування, недовіра до людей, образа на оточуючих);

- Зміни у ставленні до життя (занепокоєння за своє майбутнє та майбутнє своїх близьких, втрата інтересу до життя, невіра в те, що відбувається, відчуття, що життя закінчилося, відчуття, що життя втратило сенс, бажання померти, відчуття, що все хороше в житті пішло назавжди);

- Зміни у ставленні до життя (занепокоєння за своє майбутнє та майбутнє своїх близьких, втрата інтересу до життя, відчуття, що все хороше в житті пішло назавжди).

Аналіз визначення терміну «життєва криза» дозволив виокремити деякі ключові характеристики, які найчастіше згадуються у відповідях респондентів різних вікових груп (табл. 2.1). Результати представлені у вигляді категоріальних коефіцієнтів значущості.

Як свідчать дані, наведені в таблиці 2.1, найчастіше в описі аналізованих характеристик кризи засобів до існування згадуються такі ознаки, як «складність у пошуку виходу з ситуації, що склалася», «брак ресурсів для подолання кризи», «незнання, як і що робити для вирішення проблеми»: «не маю власних сил або можливостей», «погано знаю і поки що не можу», «не маю достатньо достовірної інформації», «не знаю, як вийти з цієї ситуації, не знаю, що робити, якщо щось подібне трапиться».

Таблиця 2.1.

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

	Індекс значущості Вікові групи	
	35-40 років	50-55 років
Відсутність виходу	0,82*	0,70*
Недостатність ресурсів для подолання кризи (інформаційних, матеріальних, особистісних тощо)	0,79*	0,68*
Відсутність підтримки	0,76*	0,36
Почуття самотності	0,68*	0,37
Незнання способу, шляхів вирішення проблеми	0,65*	0,62
Необхідність самостійного прийняття рішення	0,65*	0,35
Неможливість контролювати свої емоції та дії, вчинки	0,62	0,48
Підвищення емоційності	0,61	0,49
Підвищена тривога	0,58	0,48
Негативні емоційні переживання (почуття провини, сором, гнів, агресія, спрямована як на інших, так і на себе тощо)	0,33	0,33
Неможливість зібратися (нестійкість образів та думок)	0,29	0,31
Почуття власної нікчемності, непотрібності	0,25	0,19

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

Виявлення таких ознак свідчить про усвідомлення людиною суперечності, дисбалансу або розриву між наявними ресурсами та характером подій, що спричинили життєву кризу. Найбільше тверджень,

що вказують на наявність таких суперечностей, міститься в описах вікової групи 35-40 років. Важливо зазначити, що, на відміну від молодших вікових груп, респонденти 50-55 років у 72,3% випадків в описах життєвої кризи наголошували на необхідності мобілізації власних внутрішніх ресурсів: «У таких ситуаціях потрібно максимально використовувати всі свої знання та вміння»; «Щоб подолати кризу, потрібно докласти більше зусиль і максимально мобілізуватися» тощо. Крім того, були визначені типи необхідних ресурсів, таких як брак необхідних знань, інформації, життєвого досвіду та вміння зосередити зусилля. Ми пов'язуємо це зі значним «зростанням» інтелектуальних та інтроспективних здібностей і накопиченням соціального та життєвого досвіду в цій віковій групі.

Згідно з результатами дослідження, деякі ситуації, які респонденти оцінюють і переживають як життєві кризи, пов'язані з такими цінностями, як дружба, кохання, спілкування та взаєморозуміння. Деякі ситуації пов'язані з самооцінкою (наприклад, незадоволеність зовнішністю, публічне приниження). Чимало ситуацій пов'язані зі стосунками з близьким соціальним оточенням (батьки, друзі, близькі люди). Загалом ситуації, які люди сприймають і переживають як життєві кризи, можна пов'язати з неможливістю задовольнити свої потреби в безпеці, незалежності, любові та взаємності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

**Види ситуацій, що переживаються чоловіками та жінками як
життєва криза, (у%)**

	Всього	35-40 років	50-55 років	Жінки	Чоловіки
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

Були також відмінності залежно від вікових груп учасників. Наприклад, учасники старшої вікової групи (50-55 років) більш конкретно і детально описували різні життєві події та ситуації, що призвели до кризи.

Крім того, результати, представлені в таблиці 2.2, свідчать про те, що старша група більш схильна ідентифікувати як життєві кризи ситуації,

пов'язані з втратою друзів та близьких, смертю близьких, зрадою та проблемами зі здоров'ям. Молодша група у віці 35-40 років також частіше визначала як життєві кризи конфлікти з батьками, незадоволеність своєю зовнішністю та собою, самотність та публічне приниження.

Типовість таких реакцій підтверджується тим, що відмінностей між учасниками дослідження різного віку не виявлено. Проте між жінками та чоловіками були статистично значущі відмінності в реакціях на ці ситуації (табл. 2.3).

Згідно з результатами, представленими в таблиці 3, жінки частіше, ніж чоловіки, відчували перебої в роботі серця та утруднене дихання (103, $p=0,002$), неадекватно сприймали реальність (158, $p=0,005$), гірше почувалися (критерій 167, $p=0,002$), а також ставали надмірно збудженими та дратівливими (166, $p=0,005$).

Таблиця 2.3

Реакції чоловіків та жінок на життєву кризу, (у %)

	Всього	35-40 років	50-55 років	Чоловіки	Жінки
Постійні думки про те, що сталося	88,5	96,3	80,1	86,9	91
Труднощі з диханням, серцевої діяльності	79,3	80,1	78,9	72,1	85,9
Втрата здатності реально сприймати дійсність	70,3	73,5	67,3	51,3	89,1
Погане самопочуття	66,2	69,9	63,6	56,9	74,3
Відчуття неконтрольованості того, що відбувається	64,4	65,9	63	60,1	68,5
Втрата апетиту, порушення травлення	63,7	61,8	65,9	66,3	60,6
Тривога і депресія	56,5	58,1	54,9	52,4	60,6
Поглинання почуттями	49,9	52	48,3	41,2	58,4
Відчуття нереальності того, що відбувається	48,1	43,5	52,5	41,5	54,7

Відсутність зосередженості, порушення мислення і концентрації уваги	42,9	46,9	40	43,8	41,1
Підвищена збудливість та дратівливість	39,1	48	30,1	22	56,1
Стан апатії та байдужості	38,9	37,5	41,3	48,5	28,5
Відчуття втрати сенсу життя	38,9	42,5	35,5	41,1	36,4
Труднощі з засинанням	28,7	28,1	29	27,1	30,6
М'язове напруження	23,9	24,1	23,2	22,5	25,8
Гнів	23,2	25,2	22,3	24,2	21,1
Сором і провина	22,4	19,2	24,5	22,3	23,4
Відчуття тягаря відповідальності					
Невпевненість у собі	17,8	19	16,9	14,9	20,3
Розуміння необхідності щось робити, щоб змінити ситуацію	17	12,3	20,1	18,7	17

Найскладнішими і найрізноманітнішими відповідями для деяких учасників були спогади про переживання після втрати близької людини.

Загалом учасники назвали близько 30 різних способів подолання складних життєвих обставин. Перелік стратегій подолання, згаданих більш ніж 1% учасників, представлений у Таблиці 3. Цей перелік включає методи, що відносяться до трьох основних сфер особистості: афективна сфера (наприклад, «намагання тримати себе в руках», «відчуття безнадійності», «відчуття застрягання»), когнітивна сфера (наприклад, «намагання тримати себе в руках», «відчуття застрягання»), когнітивна сфера (наприклад, «намагання зрозуміти, чому це відбувається», «пошук логічних пояснень того, що відбувається») і поведінкова сфера (наприклад, «вдавання, що нічого не сталося і все гаразд», «намагання переключитись на щось інше»).

Таблиця 2.4.

Способи подолання життєвої кризи чоловіками та жінками (у %)

	Всього	35-40 років	50-55 років	Чоловіки	Жінки
Емоційні реакції	58,4	64	45	46,4	78
Використання образів уяви	55,6	57,1	50,2	45,9	69,1
Спілкування	55,5	61,3	39	49,2	72,4
Пошукова активність	54	39,5	69,1	63,8	43,6
Ігнорування	52,3	62,2	43,6	58,7	44,8
Творча діяльність	49,6	61,4	49,6	41,8	45,7
Самоконтроль	48,3	39,9	58,3	61,7	33,4
Самонавіювання	47,8	34,7	51,1	48,5	56,8
Позитивна переоцінка ситуації	46,7	34,9	62,1	47,7	42,1
Переключення уваги	45,4	47,5	46,1	45,9	42,2
Пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки	45,3	36,3	51,1	43,4	50,5
Самозаглиблення	43,3	50,9	43,9	40,3	37,9
Самонакази	41,4	38,1	50,4	46,2	30,8
Рухова активність (фізична праця, спорт, танці, прогулянки)	41,3	40,3	40,1	41,4	43,5
Використання логіки для пошуку причин	39,5	39,7	41,3	46,1	31,2
Пасивний відпочинок (сон, слухання музики, читання)	38,9	40,9	33,3	35,4	46
Розслаблення, медитація, дихальна гімнастика	36,1	41,6	38,1	33,4	31,4
Підвищення самооцінки	36,5	31,9	41,5	32,3	39,8
Само-переконання	36,1	29,4	38,4	30,4	46,1
Сприймання дійсного як бажаного	35,7	36,1	38,3	20,4	45,8
Перенесення тривоги та проблем на іншу людину	30,9	38,4	15,5	25,1	44,7
Вживання ліків	17,8	15,2	17,3	14,3	24,3

Ризикована поведінка (алкоголь, паління, наркотики)	15,4	10,1	27,3	15,9	8,3
Консультації з фахівцями (психолог-консультант, психотерапевт)	14,2	12	16,3	8,8	19,5
Різні хобі	14,1	16,5	13,7	11,3	15

Існують певні відмінності у виборі різних копінг-стратегій між жінками та чоловіками, критерій відмінностей Манна-Уїтні коливається від 138 до 162, $p = 0,05$.

Відповідно, чоловіки віддають перевагу дослідницькій діяльності, пошуку причин за допомогою самоконтролю та логіки, а жінки - емоційним реакціям, уяві, пошуку підтримки та спілкування, перенесенню тривоги та проблем на інших, тобто в копінг-стратегіях жінки домінують емоційні реакції.

За критерієм Манна-Уїтні також існують статистично значущі відмінності між учасниками дослідження різного віку (діапазон 141-159, $p=0,05$). Для аналізу зв'язку виявлених копінг-стратегій зі стратегіями, які респонденти використовують для подолання повсякденних труднощів, було використано методику «Індикатори копінг-стратегій» Я. Амірхана (1990), адаптовану Н.О. Сиротою та В.М. Джартонським, яка була використана в даному дослідженні.

Загалом, якщо порівнювати середні значення основних копінг-стратегій з нормативними даними, то вибірка в цілому характеризується середнім рівнем вираженості стратегій «вирішення проблеми» та «пошук соціальної підтримки» і низьким рівнем вираженості стратегії «уникнення» (табл. 2.5).

Таблиця 2. 5.

Рівні прояву стратегій за методикою “Індикатор копінг-стратегій” Д. Амірхана, абсолютні значення

Стратегії	Всього		35-40 років		50-55 років		Чоловіки		Жінки	
	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ	х	σ
Розв’язання проблем	26,7	4,2	26,4	4,0	28,1	4,6	26,3	4,0	27,7	4,4
Пошук соціальної підтримки	21,5	5,3	23	5,2	18,3	3,9	22,6	5,2	18,9	4,4
Уникання	17,2	3,7	17	3,5	16,1	2,9	17,6	4,0	16,3	2,7

Однак нас насамперед цікавила кореляція між стратегіями подолання, які ми отримали за допомогою цієї методики, та поведінкою, яку респонденти використовують, щоб впоратися з повсякденними викликами.

Розглянемо, як локус контролю пов'язаний зі стратегіями подолання життєвих криз, виявлених у цьому дослідженні.

Таблиця 6 показує, що проблеми, віднесені до категорій «трансформація», «визначення сенсу і цілей» та «саморозвиток», характеризуються інтернальним локусом контролю.

Стратегія «саморозвитку» характеризується інтернальним локусом контролю, тобто прийняттям відповідальності за все, що відбувається. Люди, які долають життєві кризи за допомогою інших, схильні звинувачувати себе (48,5%) та інших (51,5%) у тому, що сталося, однаковою мірою. Більшість (71,9%) досліджуваних, які використовують стратегію «ігнорування», демонструють екстернальний локус контролю. Значущих відмінностей у показниках локусу контролю між

представниками різних вікових та гендерних груп немає, що узгоджується із загальногруповою тенденцією.

Таблиця 2.6.

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

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

В результаті проведення методики Айзенка вдалося проаналізувати особистісні особливості емоційної сфери досліджуваних та вивчити їх вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. За результатами дослідження не було виявлено статистично значущих відмінностей за показниками нейротизму-емоційної стабільності та екстраверсії-інтроверсії ні у вибірці в цілому, ні в різних підвибірках.

Однак, існують певні відмінності за цими показниками між представниками різних стратегій, які ми виокремили. Наприклад, 67,5% досліджуваних, які обрали стратегію «ігнорувати», мали вищий рівень невротизму, що свідчить про низьку толерантність до життєвих криз, часту зміну настрою та інтересів, а також дратівливі тенденції. Причому цю стратегію частіше обирали інтроверти (54%).

Серед досліджуваних, які обрали стратегію «подолання кризи за допомогою інших», за параметром «екстраверсія-інтроверсія» незначно переважала екстраверсія (61,9%), тоді як за показниками емоційної стабільності та нейротизму різниці не спостерігалось (49,3% та 51% відповідно).

Учасники, які обрали стратегії саморозвитку, трансформації та смисложиттєвих орієнтирів, продемонстрували вищу емоційну стабільність (79, 73,5 та 80,6% відповідно). За показниками екстраверсії-інтроверсії відмінності між цими стратегіями були незначними (49,1% і 51,3%, 45,5% і 55,9% та 53,2% і 47,3% відповідно).

Вивчення особистісних рис дозволило охарактеризувати досліджуваних, які надали перевагу тій чи іншій стратегії подолання життєвої кризи, наступним чином:

1) Досліджувані, які обрали стратегії «саморозвитку», «трансформації» та «створення смисложиттєвих цілей», схильні брати на себе відповідальність за вирішення кризових ситуацій, характеризуються відмінним самоконтролем та високими навичками самоменеджменту, не піддаються емоціям та хвилюванням. Деякі з них комунікабельні, співпрацюють з іншими та позитивно налаштовані у спілкуванні, тоді як інші - стримані та зосереджені на своєму внутрішньому житті. Проте всі вони схильні до проактивного та конструктивного вирішення проблем;

2) Досліджувані, які обирають стратегію «справлятися з допомогою інших», не можуть чітко висловити, в чому полягає їхній контроль. Вони можуть бути активними, товариськими, комунікабельними і досить стабільними, а можуть бути емоційно нестабільними, схильними до частих змін настрою і поведінки тощо;

3) для більшості досліджуваних, які обирають стратегію «ігнорування», характерні звинувачення інших та зовнішніх обставин у подіях і ситуаціях, часті перепади настрою, емоційна нестабільність, тривожність і дратівливість, зосередженість на своєму внутрішньому світі та ізоляція.

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

Багато вчених виявили, що такі риси особистості, як екстраверсія-інтроверсія, емоційна стабільність-нейротизм і моторика, можуть впливати на діяльність і поведінку людини в кризовій або кризовій ситуації. Причому цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Наприклад, у ситуаціях з низькою мотивацією тривожність може підвищувати загальну активність людини і сприяти досягненню високих результатів, тоді як у ситуаціях з високою мотивацією вона має протилежний ефект. Стійкість до кризових ситуацій залежить від темпераменту, який визначає поріг чутливості людини до кризових ситуацій. Крім того, від темпераменту залежить вибір і ефективність методів антикризового управління [54; 65].

Згідно з дослідженнями О.Г. Зенофонтової, інтроверти мають високі навички саморегуляції, можуть контролювати негативні емоції та імпульсивну поведінку, запобігати психічним зривам внаслідок психологічних травм. Натомість екстраверти мають низькі навички саморегуляції.

Деякі дослідження свідчать, що центральним особистісним утворенням, яке визначає специфіку реагування кожної людини на складні життєві ситуації, є її віра у свою здатність контролювати та змінювати навколишній світ, впливати на події та справлятися зі складними життєвими ситуаціями [8]. Такі інтегративні утворення розглядаються як «локус контролю» або «суб'єктивний контроль».

У низці досліджень [9; 15] надано більш детальну характеристику інтровертного та екстравертного типів особистості. Інтровертовані типи особистості, тобто проактивні типи особистості з акцентом на конструктивне подолання, сприймають складні проблеми в цілому з позитивними і негативними аспектами та у взаємозв'язку з іншими

подіями. Невизначеність ситуації спонукає їх до пошуку нової інформації. Цей тип особистості також характеризується сенситивністю. Саме підвищена чутливість до непомітних особливостей ситуації та віддалених асоціацій допомагає їм долати труднощі. Впевнені у своїй здатності контролювати негативні події, вони сприймають світ як джерело «виклику» і можливість перевірити свої сили. Невдачі не знеохочують їх і не знижують самооцінку, але вони використовують їх як цінну інформацію, що вказує на необхідність змінити напрямок пошуку рішень. Стійкість до стресу дозволяє їм зберігати здоров'я навіть у дуже складних ситуаціях.

Екстраверти поведуться зовсім інакше. Вони намагаються уникати складних ситуацій або покійно переносять їх, не намагаючись змінити. За деякими даними [15], вони мають погану самосвідомість, слабку Я-концепцію і не реагують на «виклики» долі. Однією з головних характеристик їхньої нездатності добре жити в реальному світі є низька мотивація до досягнення, яку вони самі часто інтерпретують як брак компетентності.

Для діагностики цих особливостей особистості та визначення їх впливу на вибір стратегій подолання життєвих криз у середньому віці було використано опитувальник суб'єктивного контролю (СК) Є.Ф. Бажина, О.А. Голінкіної та О.М. Еткінда [15] та тест-опитувальник Айзенка; тест-опитувальник Є.Ф. Бажина, О.А. Голінкіної та О.М. Еткінда [15] та тест-опитувальник Айзенка. Методологія Опитувальника суб'єктивного контролю (SCQ) базується на двох припущеннях, які є фундаментальними для нашого дослідження:

- 1) Люди відрізняються за тим, де і як вони мають локус контролю над важливими для них подіями;

2) локус контролю, притаманний конкретній людині, є універсальним по відношенню до всіх видів подій і ситуацій, з якими вона стикається у своєму житті.

Опитувальник суб'єктивного контролю (SCQ) вимірює рівень незалежності, самостійності та активності людини в досягненні цілей у різних сферах життя, а також розвиває почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються. Методика включає сім шкал: 1) загальна інтернальність (3I), 2) інтернальність у сфері успіху (У), 3) інтернальність у сфері невдач (Н), 4) інтернальність у сімейних стосунках (С), 5) інтернальність у робочих стосунках (Р), 6) інтернальність у міжособистісних стосунках (М), 7) інтернальність у сфері здоров'я та хвороби (ЗХ).

Використання цієї методики в нашому дослідженні становило для нас великий інтерес, оскільки вона виявляє, наскільки людина відчуває себе активним суб'єктом чи пасивним об'єктом дій інших людей та зовнішнього середовища під час подолання життєвої кризи.

З таблиці 2.7 видно, що для досліджуваних, віднесених до групи «трансформація», «смишлужиттєві орієнтації» та «особистісний розвиток» характерним є інтернальний локус контролю, тобто прийняття відповідальності за все, що відбувається. Для досліджуваних, віднесених до групи «саморозвиток», характерним є інтернальний локус контролю, тобто прийняття відповідальності за все, що відбувається. Ті, хто вміє долати життєві кризи за допомогою інших, однаково схильні звинувачувати себе (48,5%) та інших (51,5%) у тому, що трапилося. Більшість досліджуваних (71,9%), які використовують стратегію «ігнорування», демонструють екстернальний локус контролю. Значущих відмінностей у показниках локусу контролю між представниками різних вікових та гендерних груп немає, що узгоджується із загальногруповою тенденцією.

Таблиця 2.7.

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

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

Цікаво також, що Стратегії "перетворення" та "самовдосконалення" мають позитивний зв'язок із внутрішніми аспектами успіху (IG) (критерії Пірсона становлять $p < 0,05$, 0,41 та 0,45 відповідно). Чим більше людина схильна нести відповідальність за успіх, тим більше вона може думати про себе як про людину, здатну вирішувати проблеми самостійно.

Стратегія «ігнорування» має негативний зв'язок із загальною інтернальністю (-0,38, $p < 0,01$) та інтернальністю у сфері досягнень (-0,45, $p < 0,05$). Іншими словами, стратегія «ігнорування» є механізмом подолання, який не має нічого спільного зі схильністю брати на себе відповідальність за свої дії. Отже, чим вищий рівень інтернальності, тим менша ймовірність того, що людина буде використовувати «ігнорування» для подолання життєвої кризи.

Таким чином, з отриманих даних видно, що в цілому локус контролю має певний вплив на стратегію подолання життєвих криз, що пов'язано з самооцінкою, розвитком і зміною людини, а також з аналізом подій, які спричинили життєву кризу, своєю позицією в цій кризі і діями, які вона здійснює для подолання кризи.

В результаті проведення методики Айзенка вдалося проаналізувати особистісні особливості емоційної сфери досліджуваних та вивчити їх

вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. За результатами дослідження не було виявлено статистично значущих відмінностей за показниками нейротизму-емоційної стабільності та екстраверсії-інтроверсії ні у вибірці в цілому, ні в різних підвибірках.

Однак, існують певні відмінності за цими показниками між представниками різних стратегій, які ми виокремили. Наприклад, 67,5% досліджуваних, які обрали стратегію «ігнорувати», мали вищий рівень невротизму, що свідчить про низьку толерантність до життєвих криз, часту зміну настрою та інтересів, а також дратівливі тенденції. Причому цю стратегію найчастіше обирали інтроверти (54%).

Серед учасників зі стратегією «подолання кризи за допомогою інших» спостерігається незначна перевага екстраверсії за параметром «екстраверсія-інтроверсія» (61,9%) та відсутність різниці за показниками емоційної стабільності та дратівливості (49,3% та 51% відповідно). Іншими словами, ця стратегія є варіантом як для людей, які схильні контролювати свої емоції та почуття, так і для тих, кому важко це робити.

Суб'єкти, які обрали стратегії "самовдосконалення", "трансформації" і "формування сенсорної мети" з точки зору емоційної стабільності, показали високі рівні (79, 73,5% і 80,6% відповідно). Що стосується параметрів екстраверсії-інтроверсії, розбіжність у цих стратегіях незначна (49, 1% та 51, 3%, 45, 5% та 55, 9%, 53, 2% та 47, 3% відповідно).

Вивчення особистісних рис дозволило охарактеризувати досліджуваних, які надали перевагу тій чи іншій стратегії подолання життєвої кризи, наступним чином:

1) Досліджувані, які обрали стратегії «саморозвитку», «трансформації» та «створення смисложиттєвих цілей», схильні брати на себе відповідальність за вирішення кризових ситуацій, характеризуються відмінним самоконтролем та високими навичками самоменеджменту, не піддаються емоціям та почуттям. Деякі з них комунікабельні,

співпрацюють з іншими та позитивно налаштовані у спілкуванні, тоді як інші є стриманими та зосереджені на своєму внутрішньому житті. Проте всі вони схильні до проактивного та конструктивного вирішення проблем;

2) Суб'єкти, які обирають стратегію «впоратися з допомогою інших», не чітко артикулюють, де лежить контроль - вони однаково відповідальні і можуть звинувачувати в тому, що відбувається, як себе, так і навколишній світ. Вони можуть бути активними, товариськими, комунікабельними і досить стабільними, а можуть бути емоційно нестабільними, схильними до частих змін настрою і поведінки тощо;

3) для більшості досліджуваних, які обирають стратегію «ігнорування», характерні звинувачення інших людей та зовнішніх обставин у подіях і ситуаціях, часті зміни настрою, емоційна нестабільність, тривожність і дратівливість, зосередженість на своєму внутрішньому світі та замкнутість.

Висновки до другого розділу

Ситуації, які люди сприймають і переживають як кризові, виникають через їхню нездатність задовольнити свої потреби в безпеці, незалежності, любові та взаємності, а також пов'язані з їхніми стосунками з найближчим соціальним оточенням і самооцінкою.

При подоланні кризових ситуацій люди використовують різноманітні методи, які суттєво відрізняються за віком. Наприклад, старші чоловіки та жінки (віком 50-55 років), на відміну від молодшої групи, використовують такі методи подолання життєвих криз, як самоконтроль, саморегуляція, впевненість у собі, підвищення самооцінки та використання творчих занять і хобі, а також мобілізація соціальних контактів і спілкування, в тому числі з професіоналами, як більш важливі та пріоритетні в майбутньому, які названі серед найбільш важливих.

Прийняття та усвідомлення різних стратегій подолання кризових ситуацій дозволяє людям використовувати їх у майбутніх кризових ситуаціях. Можна виділити три рівні прийняття та обізнаності щодо способів подолання життєвих криз: низький, високий та змішаний (30,6%, 51,6% та 17,8% респондентів відповідно). Статистично значущих відмінностей за віком та статтю не виявлено.

Якісний аналіз способів подолання життєвих криз дозволив виокремити п'ять стратегій, якими користуються чоловіки та жінки: «визначення сенсу та цілей» (54,9% респондентів), «самовдосконалення» (52,8%), «трансформація» (48,3%), «ігнорування» (26,9%) та «подолання з допомогою інших» (25%). Існують відмінності у виборі цих стратегій між чоловіками та жінками, а також між людьми різного віку. Чоловіки віддають перевагу стратегіям «саморозвиток» та «виховання сенсу та доброчесності». Жінки частіше обирають «трансформаційні» та «подолання з допомогою інших» стратегії. Група віком 50-55 років найчастіше використовує стратегії «виховання смислів та доброчесності» та «самовдосконалення», а молодша група віком 35-40 років - «трансформаційні стратегії».

Існує досить тісний зв'язок між типами поведінки, які люди використовують для вирішення звичайних труднощів, і стратегіями, які вони використовують для подолання життєвих кризових ситуацій. Найтісніший прямий зв'язок (за методикою Амірхана) виявлено між стратегіями «пошук соціальної підтримки» та «подолання за допомогою інших» - 0,537, а також між стратегіями «розв'язання проблеми» та «трансформації» - 0,51.

Певний вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз мають такі особистісні особливості, як локус контролю, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обрали стратегії «трансформації», «формування сенсу і цілого» та

«самовдосконалення», характеризуються інтернальним локусом контролю та високою емоційною стабільністю. Люди, які здатні долати життєві кризи за допомогою інших, зазвичай екстравертні, але не мають вираженого домінування за жодним локусом контролю чи показником емоційності. Більшість досліджуваних, які використовують стратегію «ігнорування», демонструють екстравертований локус контролю та високий рівень нейротизму.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ В СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретичне обґрунтування тренінгу психологічного подолання кризових ситуацій

За результатами робіт зарубіжних авторів, проаналізованих у цій статті, найбільш вражаючим результатом є криза, з якою стикаються ті, хто не готовий до наслідків таких подій і мотивований вірою в справедливий і впорядкований світ, де люди отримують те, на що заслуговують, тобто де з хорошими людьми в цій ситуації не трапляються погані речі [8, с.6]. Коли відома особистісна та світоглядна «теорія» такої людини, можна уявити, наскільки руйнівним може бути вплив на неї несподіваної та складної події. Несприятливі події, які не вписуються в особистісну «теорію», призводять до зламу сформованої у свідомості системи смислів і руйнування суб'єктивного життєвого світу. Це робить нагальним завданням допомогу людям, які перебувають у кризових ситуаціях або на порозі кризової ситуації.

В останні роки в сучасній психології розвинувся спеціальний напрям, який надає психологічну допомогу людям у кризових ситуаціях - кризова інтервенція. Криза вважається найскладнішою ситуацією, коли вона сприймається не тільки як важкий і критичний період в житті людини, але і як глухий кут, що руйнує подальший сенс життя людини. Кризове втручання може здійснюватися як під час індивідуальної кризи, так і у випадку хронічних криз.

У складних кризах (коли існує ризик розвитку хворобливих ускладнень) кризове втручання фокусується на перебудові світогляду людини, підвищенні її реальності та життєстійкості, підготовці до конструктивного подолання наступних життєвих криз. В Енциклопедії

психотерапії серед типових напрямів психотерапії кризових явищ виділяють аксіологічну психотерапію та профілактично-орієнтовану патопсихотерапію [15].

Аксіологічна психотерапія включає наступні напрямки:

- 1) Попередження фіксації когнітивних установок, таких як безнадійність і безглуздість;
- 2) підвищення кризової стійкості через особистісний розвиток; та
- 3) зміна аксіологічної психологічної парадигми за допомогою технік переорієнтації.

Профілактична патологічна психотерапія використовує емоційні та когнітивні методи і має бути короткостроковою, реалістичною та інтегративною. Традиційно використовують парадоксальні та шоківі техніки, аналізують причини кризи та намагаються зрозуміти життєві цілі. Правильним способом подолання кризової ситуації є її переоцінка та надання їй нового значення. Самоспостереження дуже важливе і є необхідною умовою для самопізнання проблемних зон, типів переживань і стандартних моделей поведінки в кризових ситуаціях. Як правило, для самоспостереження використовуються щоденникові методи, а також протоколи для діалогу з собою і самоорієнтації.

На думку К.О. Абульханової-Славської, основним напрямом надання психологічної допомоги та підвищення стійкості до кризових ситуацій є також розвиток функції самоконтролю особистості, а способом досягнення оптимальних умов у таких ситуаціях традиційно (в освітньому процесі) є активізація та рефлексія [1; 2].

У психології також описані та активно використовуються різні методи соціально-психологічного активного навчання

1. метод створення конкретних ситуацій. Розвиває вміння аналізувати ситуацію та самостійно визначати завдання.

2. 2. 2. Метод подій: Спрямований на подолання особистісної інерції та вироблення адекватних моделей поведінки в напружених ситуаціях.

3. 3. Метод тренінгу чутливості або метод сенситивності формує вміння керувати своїм стилем поведінки через усвідомлення того, як тебе сприймають оточуючі та які вчинки можуть викликати їхню симпатію чи антипатію. Психологічною основою методу є перебудова особистісних установок, що призводить до подальших змін у ставленні до себе та інших.

4. метод мозкового штурму - спосіб вирішення проблемних ситуацій в групах за допомогою методів, які знижують критичність і самокритичність і, таким чином, підвищують особисту впевненість

5. робочі ігри, які демонструють учасникам можливості різних стратегій та їхній вплив на результати роботи. Цей метод допомагає покращити навички прийняття рішень, розвинути уяву та інтуїцію.

6. метод занурення - активний метод навчання, який включає елементи релаксації, навіювання та гри [18].

Отже, існує багато методів активного соціально-психологічного навчання, але, на наш погляд, на особливу увагу заслуговує навчання ефективним стратегіям подолання життєвих криз. Тренінг зазвичай включає всі методи активного соціально-психологічного навчання, а також різні психотерапевтичні техніки (релаксаційні вправи, психоемоційні вправи, групові дискусії, методи гештальт-терапії тощо).

Крім того, у сучасній психологічній та психотерапевтичній практиці існують спеціалізовані методи та техніки, розроблені для надання психологічної допомоги чоловіками та жінками, які переживають кризові життєві ситуації. Ця допомога надається з використанням методологічних підходів, розроблених у різних напрямках психотерапії (психодинамічному, тілесно-орієнтованому, поведінковому, когнітивному, гештальт, системному тощо), зокрема у формі психологічного консультування, психологічної корекції та психотерапії [55].

Однак слід зазначити, що значна частина описаних в літературі «допомагаючих» методів і технік була розроблена і апробована на людях, які страждають на різні нервово-психічні розлади. Менше уваги приділялося розробці профілактичних програм для здорових людей, що призводить до браку методичних ресурсів, коли вони потребують психологічної та психотерапевтичної допомоги. Крім того, існуючі програми та спеціальні техніки і методи роботи зі складними життєвими обставинами часто недоступні для чоловіків і жінок.

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

У зв'язку з нагальною потребою долати різні життєві та побутові кризи і належним чином адаптуватися до навколишньої соціальної ситуації, людина повинна постійно звертати увагу на своє «Я» або особисті ресурси і розвивати свої знання про себе.

Успішне психологічне подолання вимагає розуміння своїх здібностей, сильних і слабких сторін, що включає такі основні техніки, як самоспостереження, самоусвідомлення, самоствавлення, самоаналіз і самооцінка.

Оскільки вік інтересу до сфери самосвідомості можна охарактеризувати як період розвитку і поглиблення процесів мислення та інтеграції, при розробці нашої дослідницько-тренінгової моделі ми виходили з того, що для цього віку характерні наступні особливості

- Пошук сенсу;
- Самоприйняття
- Ціннісно-орієнтаційна система активізує механізми передбачення «Я» в майбутніх контекстах і створює основу для стратегій саморозвитку та самоактуалізації;

Освітня програма включає низку активних методів і технік навчання, які допомагають чоловікам і жінкам.

- Навчитися навичкам і методам регуляції емоційних станів;
- розвивати навички, вміння та знання, необхідні для збереження «запасу міцності» у складних життєвих ситуаціях
- визнавати власні помилки, виявляти та усвідомлювати недоліки у своїх методах подолання життєвих криз.

При розробці програми тренінгу було враховано той факт, що навчання ефективному подолання життєвих кризових ситуацій у цьому віці сприяють такі специфічні психологічні умови

- 1) Знання та уявлення про кризові життєві ситуації, характерні для середнього віку.
- 2) Врахування методів і стратегій подолання, яким надають перевагу чоловіки та жінки.
- 3) Знання особистісних та індивідуальних особливостей, які створюють схильність до використання певних копінг-стратегій.
- 4) Бажання навчитися ефективним технікам і стратегіям подолання життєвих криз і кризових ситуацій та зміни себе.

Мета тренінгу - навчити поведінці, що відповідає стратегіям психологічного подолання життєвих криз і критичних життєвих ситуацій.

Завдання

1. Ознайомити учасників тренінгу з наявними техніками, стратегіями та прийомами психологічного подолання кризових ситуацій.
2. Розвинути розуміння впливу самосвідомості на прояв індивідуальної поведінки у складних життєвих ситуаціях.
3. Навчити учасників тренінгу технікам особистісного розвитку, самоменеджменту та самоконтролю.

4. Розвиток позитивної Я-концепції та самооцінки.

Формат навчання. Під час тренінгу можуть використовуватися як індивідуальні, так і групові формати роботи.

Методи психологічної підтримки. Основні напрямки - зниження емоційного тиску, корекція самооцінки, розвиток комунікативних навичок та регулювання адекватної міжособистісної комунікації. Кожен напрямок розглядається на трьох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. Пріоритет у тренінгах надається поведінковим та когнітивним методам психологічної підтримки, які спрямовані на зміну поведінки, припинення негативних проявів та навчання новим ефективним формам поведінки. Водночас, залежно від етапу, дуже доречним та ефективним було використання певних методів та технік особистісного розвитку, спрямованих на розширення процесів позитивного самосприйняття та зміцнення впевненості в собі. Однією з вимог роботи в тренінгових групах було ведення щоденника, в якому фіксувалися результати рефлексії, записувалися враження від кожного заняття та виконувалися різноманітні вправи.

Заняття з чоловіками та жінками базувалися на принципах організації соціально-психологічної просвіти:

1. принцип персоніфікації звернення та висловлювання.
2. принципи довірчого стилю та чесності у спілкуванні.
3. принцип «тут і зараз».
4. принцип «зворотного зв'язку».
5. принцип неприпустимості прямого оцінювання людей.
6. принцип «стоп».
7. принцип конфіденційності.
8. принцип спільного запиту [6].

Навчальна програма складалася з десяти 30-годинних тренінгів. Заняття проходили один раз на тиждень (кожне заняття тривало три години). Учасників відбирали відповідно до їхньої готовності брати участь у тренінгу. Експериментальна група складалася з підготовлених досліджуваних. До експериментальної групи було відібрано 14 учасників, а контрольну групу склали решта 14 учасників.

Структура кожної запропонованої нами тренінгової сесії була наступною:

- 1) Вступна частина (підготовка учасників до спільної роботи, зняття напруги та створення приємного мікроклімату в групі);
- 2) основна частина (присвячена вирішенню завдань корекційної роботи);
- 3) заключна частина (підбиття підсумків роботи, отримання зворотного зв'язку, розвиток мислення як універсального механізму саморегуляції, домашнє завдання).

Модель тренінгу складалася з чотирьох етапів:

підготовка,
усвідомлення,
переоцінка
дія.

У фазах 1 і 2 (підготовка та усвідомлення) домінують когнітивні процеси, у фазі 3 - емоційні процеси, а у фазі 4 - поведінкові процеси.

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

Адже кожна складна життєва ситуація передбачає індивідуальне сприйняття та подолання. Важливо, щоб проблема, яку потрібно вирішити,

була висунута самою людиною, а не нав'язана ззовні (фасилітаторами чи учасниками групи). Крім того, ситуації, які створюються під час тренінгу, мають бути ситуаціями відповідального вибору.

Ми також вважали, що «ментальне тренування», коли ситуації, визначені як кризові, повторюються та аналізуються, може допомогти розвинути позитивні стратегії подолання труднощів. Оскільки свідомо оцінка ситуації допомагає перевести проблему з емоційної площини в раціональну (розумову) і вирішити негативну ситуацію, ми вважали за необхідне проаналізувати конкретні ситуації як важливу частину пропонованих нами занять.

Тренінг було розбито на чотири блоки:

1. Інформаційний. У формі лекцій учасники тренінгу отримали інформацію про життєві кризи, особливості їх перебігу та стратегії подолання. Також обговорили особливості сприйняття проблемних ситуацій та суб'єктивні й об'єктивні причини, які можуть впливати на цей процес.

2. Рефлексія та діагностика. Обговорювалися, розглядалися та аналізувалися складні ситуації, що траплялися в житті учасників тренінгу, а також ділилися спонтанно набутим індивідуальним досвідом. Оцінювалися позитивні та негативні аспекти цього досвіду.

3. Освітньо-розвиваючий. Цей етап являє собою тренінгову програму, яка навчає технікам і навичкам ефективного психологічного подолання життєвих криз і кризових ситуацій у середньому віці. Метою є формування навичок емоційної саморегуляції, впевненості в собі та відновлення гармонійної і позитивної Я-концепції. Для цього планується розвиток самопізнання учасників тренінгу та всіх його підструктур - когнітивної (уточнення, визначення та розширення знань про себе), емоційної (формування позитивного самоствлення, правильна оцінка

свого потенціалу) та поведінкової (зміцнення Я-концепції в конкретних кризових ситуаціях, розвиток навичок активної саморегуляції).

На цьому етапі були визначені та вирішені наступні завдання для учасників тренінгу:

1) Пізнати і зрозуміти себе; пізнати свої індивідуальні особливості та здібності; усвідомити свої інтереси, мотивації та ціннісні орієнтації;

2) переглянути своє ставлення до себе та інших і взяти на себе відповідальність за свої вчинки та життя

3) набути навичок саморозвитку, самоуправління та самоконтролю

4) навчитися розвивати гнучкість у поведінці, адекватно реагувати та використовувати нові та гнучкі підходи до вирішення складних життєвих ситуацій.

4. етап моніторингу ефективності тренінгу. Останнім етапом тренінгу є оцінка ефективності тренінгу. Було проведено повторну діагностику та проаналізовано результати. Ефективність дослідження оцінювали самі жінки та чоловіки, які брали участь у тренінгу.

Успішність тренінгу оцінювалася за допомогою Індексу копінг-стратегій Дж. Амірхана, процедури ранжування способів подолання життєвих криз та самозвітів учасників тренінгу. Основними критеріями успішності тренінгу є зміни у виборі стратегій подолання повсякденних труднощів, рівень усвідомлення та прийняття способів подолання життєвих криз, наявність конкретних змін на особистісному та поведінковому рівні.

Збору подібної інформації присвячувалося останнє заняття.

Характеристика тренінгових занять На першому занятті були представлені правила роботи в тренінговій групі: конфіденційність, приватність, шанобливе ставлення один до одного, відсутність образливого стилю критики, називати учасників тільки тими іменами, які

всім подобаються, критикувати поведінку і характеристики друзів, але не їх особистості, уникати образ, грубості і зарозумілості, бути позитивним, підтримувати «зворотній зв'язок», кожен має право сказати «стоп», якщо він не хоче або не готовий обговорювати тему.

Усі запропоновані правила були обговорені на початку роботи в групі, і було вирішено їх прийняти. Це створило атмосферу поваги та довіри до кожного учасника.

Етап підбиття підсумків. Його мета - надати інформацію про поточну життєву кризу або життєву кризу, особливості її перебігу та стратегії подолання. З точки зору гештальт-терапії, під час життєвої кризи порушується природна здатність людини творчо адаптуватися до навколишнього середовища. Людина в ситуації життєвої кризи не знає точно, що з нею відбувається, і часто не має повної і конкретної картини того, що відбувається. Єдине, що вона може зрозуміти - це те, що в деяких місцях реальність не відповідає її образу світу, і це сприймається дуже болісно. Тому для того, щоб розпочати просвітницьку роботу, необхідно було детально розібратися, що таке життєва криза.

1) Було прочитано лекцію на тему «Життєві кризи та кризові ситуації: поняття, підходи та досвід».

2) Після лекції відбулося обговорення змісту курсу за наступною схемою:

- Передумови життєвих криз;
- Безпосередні причини;
- Психологічні симптоми
- Динаміка кризи
- Техніки та стратегії подолання кризи
- Критерії оцінки подолання кризи;
- Умови, що ускладнюють перебіг кризи; «ціна» подолання кризи.

Рефлексивно-діагностичний етап. Мета - проаналізувати можливість виникнення життєвих криз і складних ситуацій у власному житті. Зміст зосереджений на двох основних темах: психологія життєвих криз у середньому віці та стратегії подолання життєвих криз.

1) Учасникам було запропоновано спрогнозувати можливу життєву кризу у своєму житті та відповісти на різні запитання:

1. з яких причин це може статися?
2. що вони будуть робити в першу чергу?
3. чи можна запобігти такій ситуації?

Потім учасникам тренінгу були представлені типи кризових ситуацій (на основі матеріалів магістерських досліджень). Потім учасникам тренінгу було запропоновано порівняти власні передбачувані кризові ситуації із запропонованими кризовими ситуаціями. Для групової рефлексії також були запропоновані наступні питання

- Чи є відмінності між запропонованими кризовими ситуаціями та кризовими ситуаціями, згаданими учасниками?

- Які ситуації не були згадані жодним з учасників?
- Наскільки такі ситуації можливі?

2) Відмінності між кризовими ситуаціями та життєвими кризами

Учасникам також було запропоновано відповісти на наступні запитання:

1. чи доводилося вам коли-небудь переживати кризову ситуацію у своєму житті?

2. яка подія або що спричинило кризу?
 3. якими були специфічні характеристики цієї кризової події?
- Почуття втрати?
 - Травма?
 - Неприємні відчуття?

- Небезпека?
- Порушення нормального життя?
- Почуття провини?
- Несподівана ситуація?
- Невизначене майбутнє?

4. на які сфери Вашого життя вплинула криза?

5. які основні уявлення про людину, яку зачепила криза?

6. чи була криза спричинена власною поведінкою людини?

7. як ви себе почували в цей час?

8. які стратегії подолання кризи ви використовували?

☐ hüsñükuruntu?

☐ Придушення?

☐ Відволікання?

☐ Розмови з самим собою?

☐ Вживання психоактивних речовин (наприклад, алкоголю, наркотиків, ліків, їжі)?

☐ Психологічна підтримка від інших?

☐ Практична допомога від інших?

☐ Вирішення проблем?

☐ Планування?

☐ Пошук інформації?

☐ Зміна способу життя?

9. які конструктивні стратегії подолання життєвих криз ви використовували?

10. які деструктивні моделі поведінки ви використовували?

11. до кого ви зверталися за допомогою? Які є джерела соціальної підтримки для людей?

☐ Соціальні мережі - їх розмір та структура;

- ☐ Наявність емоційної підтримки та здатність до мобілізації;
- ☐ Інформація;
- ☐ Практична психологічна підтримка.

Діагностика важливості критичних життєвих ситуацій.

Завдання психологічної допомоги - з'ясувати, що саме і в якій мірі насправді загрожує, яка частина образу світу або образу себе зруйнована, і сформулювати нові уявлення про світ. Важливим аспектом психологічної допомоги є артикуляція та повноцінне переживання своїх емоцій, почергове дистанціювання від них, вимкнення або тимчасове часткове придушення. Важливо також мобілізувати волю, знайти опору на власні сили (в тому числі всередині себе) і водночас встановити межі, в яких можна впливати на світ. При цьому звертається увага на конструктивні, а не деструктивні можливості життєвих криз. В результаті люди стверджують своє «Я» та ідентичність, підвищується їхня самооцінка. Попри труднощі та трагічні ситуації, вони можуть набувати нового досвіду.

Основними методами та прийомами, що використовуються для актуалізації змісту, є візуалізація, образність, метафори, малюнки, мовлення та діалог.

У зв'язку з високою емоційною насиченістю теми «Психологія життєвих криз у середньому віці» перші етапи її опрацювання витрачаються на послаблення психологічних захистів, створення безпечної атмосфери, підвищення готовності до відкритості в групі, розуміння того, що життєвих криз не уникнути і що в реальності більшість учасників групи переживатимуть певні кризи. Проводиться для усвідомлення того, що більшість учасників групи переживали кризи в минулому.

На початку дослідження учасникам тренінгової групи було запропоновано придумати якомога більше словесних метафор життєвих криз та шляхів виходу з них (наприклад, «прірва», «у скруті», «на межі»,

«розбите серце», «камінь з душі впав», «побачив світло в кінці тунелю», «відчув, що знову хочу жити» тощо), а потім у процесі «відтворення» прес-конференції від імені героїв, казок, літературних персонажів та знаменитостей (акторів, спортсменів, політиків тощо) розповісти про свою життєву кризу), а потім у процесі «відтворення» прес-конференції від імені героїв, казок, літературних персонажів та знаменитостей (акторів, спортсменів, політиків тощо) розповідають про життєву кризу, яку вони переживають. Таким чином, через процес вживання в образи героїв учасники плавно перейшли до емоційно забарвленого матеріалу, сповненого особистісного сенсу.

На цьому ж етапі роботи учасники тренінгу реконструювали свої лінії життя та нанесли на них свої життєві кризи. Горизонтальна лінія позначає кількість років життя, а вертикальна лінія вище нульової позначки - «позитивний» період життя (коли їм було комфортно і вони успішно самореалізовувалися), а нижче нульової позначки - «негативний» період, тобто кризовий період у їхньому житті.

Під час виконання цього завдання та подальшої розмови увага учасників була зосереджена на інтенсивності кризи в їхньому житті, місці кризи в їхньому житті та цілісності подолання кризи.

Візуалізація та розповідь про свої кризи допомогли учасникам краще зрозуміти роль кризи в їхньому житті та простежити схожість у ставленні до складних життєвих ситуацій та життєвих криз.

Допомога на цьому етапі була спрямована на глибокий і всебічний аналіз однієї з життєвих криз. Для цього учасникам тренінгу було запропоновано обрати одну з криз, які вони переживали раніше. У парах вони детально обговорювали цю життєву кризу і працювали з темою деструктивних емоцій, почуттів і катастрофічних думок. Це сприяло усвідомленню своїх думок і почуттів та інтеграції свого досвіду в загальний досвід. Особливу увагу було приділено розрізненню реакцій на

стрес, викликаний кризою, у фізичній, емоційній та інтелектуальній сферах.

Результатом цієї роботи стало усвідомлення зміни образу світу і себе в ньому в учасників.

Учасникам було запропоновано намалювати три малюнки:

- 1) «Я» до кризи
- 2) «Я» під час кризи
- 3) Посткризовий «я»

Обговорення малюнків підкреслило зміни, які відбулися в їхньому житті під впливом кризи.

Під час зворотного зв'язку учасники тренінгу відзначили, що після кризи «світ став різноманітнішим, яскравішим і барвистішим» і що «у світі відкрилося більше можливостей». Їхнє сприйняття самих себе також змінилося, наприклад, вони стали «м'якшими», «отримали новий погляд на себе і світ» і стали «більш стійкими, цілісними і впевненими в собі».

Перша тема дозволила нам перейти до наступної теми «Стратегії подолання життєвих криз».

Під час групових та парних дискусій були визначені можливі стратегії подолання криз та більш чітко задокументовані найпоширеніші з них. Наприклад, розпізнавання моментів виходу з життєвої кризи, таких як швидка зміна різних стратегій або залишення однієї стратегії. Проаналізовано внутрішні та зовнішні причини, які впливають на процес подолання кризи. Робота проводилася з використанням матеріалу попередньої теми.

Наступним важливим етапом дослідження був аналіз того, наскільки ефективно учасники тренінгу використовували свої особистісні ресурси для подолання кризових ситуацій у своєму житті. Для цього було проведено групові дискусії про те, які особистісні якості необхідні людям

у подібних ситуаціях, наприклад, вміння тримати удар, брати на себе відповідальність, переживати сильні негативні емоції та приймати допомогу. В результаті групової дискусії були визначені різні особистісні ресурси (якості), а потім учасники пригадали життєві ситуації, в яких вони проявляли ці якості. Таким чином, вони шукали внутрішні ресурси та джерела підтримки під час життєвих криз.

Нижче наведено кілька висловів, якими користуються люди в життєвих кризах:

☐ Я вже був у складних ситуаціях, але все було добре.

Я вже проходив через все це раніше. ☐ Ці труднощі не будуть тривати вічно. Повинні настати кращі часи.

Цей час настане.

☐ З іншими людьми траплялися й гірші речі, але вони подолали їх.

☐ Я все подолаю і подивлюся, що з того вийде.

Аналіз використання зовнішніх ресурсів включає різні види комунікації, в які залучена людина під час кризи, а також різні види діяльності з пошуку допомоги та джерел інформації (практичні (вирішення конкретних проблем), приватні (консультації фахівців), надання інформації тощо). Для цього учасники тренінгу візуалізували свої стосунки з близькими, зовнішнім світом та іншими людьми за допомогою малюнків. Наприклад, автор малюнка у кризовій життєвій ситуації перебував у стані злиття з близькими і не звертався активно до інших людей чи світу за ресурсами чи допомогою (рис. 3.1). Групове обговорення цих малюнків допомогло виявити несвідомий вплив кризи на соціальні зв'язки і створило нові можливості для свідомої організації спілкування та допомоги як конструктивної стратегії подолання життєвих криз.

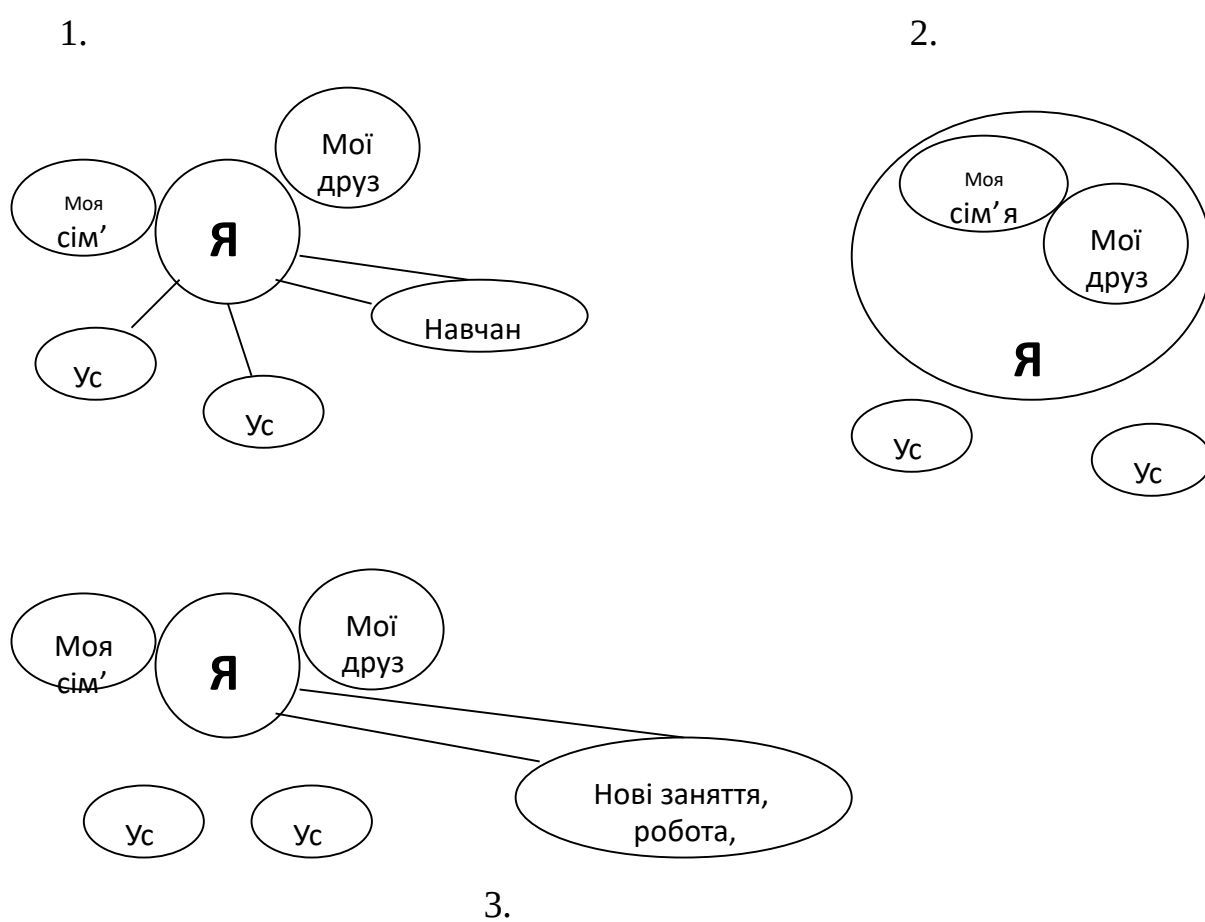


Рис. 3.1. Приклад візуалізації стосунків під час життєвої кризи

Ми використовували вправу «Мережі соціальної підтримки» [45], щоб допомогти людям зрозуміти можливості отримання підтримки від інших людей.

Іншим поширеним варіантом підтримки людей у життєвій кризі є використання існуючих мереж соціальної підтримки або створення власної мережі соціальної підтримки (групи психологічної підтримки).

Перший крок до позитивної зміни ситуації - дізнатися якомога більше про проблему, про яку йдеться. Навколо вас є багато людей, які мали подібний досвід і можуть отримати з нього користь. Ви можете отримати пораду безпосередньо від людей, які були в подібних ситуаціях, від експертів або з книг (зараз існує досить багато різних посібників про загалом ефективні способи подолання складних життєвих ситуацій).

Більшість людей мають особисті групи підтримки. До них належать родичі, друзі, знайомі і навіть люди, яких вже немає серед живих. На думку Р.М. Загайнова, існує два типи ГПГ, оскільки склад груп психологічної підтримки може тимчасово змінюватися (розширюватися або звужуватися).

Групи психологічної підтримки виконують такі функції

- ☐ Сприяють формуванню сильної та стійкої мотивації;
- ☐ вирішують проблеми реабілітації; та
- ☐ допомагають людям подолати важливі переживання [51, с. 281].

Мережа створюється незалежно від людей, яких людина знає і з якими регулярно зустрічається. Вона також включає важливих людей, які географічно віддалені від цієї людини, але на яких можна покластися в скрутну хвилину. Мережі мають свій розмір і структуру. Якщо різні типи людей підтримують контакт один з одним, людина може розраховувати на різні варіанти допомоги та підтримки. Окрім певного розміру, не менш важливими є структура мережі та щільність зв'язків. Якщо людина легко впізнає велику кількість людей, але глибина зв'язків невелика, вона може ефективно отримувати практичну допомогу та інформацію, але менш корисна для емоційного самовираження та дружби. Важливо також, наскільки тісно пов'язані люди в мережі.

Якщо більшість членів мережі знають один одного, можливо, через родинні зв'язки, мобілізувати допомогу постраждалим у кризовій ситуації можна дуже швидко. Однак у майбутньому такі щільні мережі можуть затримати процес побудови нового образу «Я» і перешкоджати новому вираженню індивідуальності. Тому найкращий спосіб ефективно використовувати допомогу таких мереж - це мати середню щільність зв'язків між учасниками. Можливо, ідеальна мережа поєднувала б у собі щільність невеликої групи з якостями мережі, що характеризується ширшим спектром навичок та обізнаністю. Як створити таку мережу?

Для цього, як радив Г. Перрі, необхідно застосувати наступне.

[55, с. 693].

1. по-перше, скласти список людей, до яких можна звернутися за допомогою. Цей список повинен включати

- 1) Члени сім'ї, з якими ви регулярно контактуєте;
- 2) Друзів, з якими ви часто бачитеся або підтримуєте зв'язок за допомогою листування чи телефону
- 3) Сусіди, яких ви регулярно бачите;
- 4) Колеги, з якими ви часто контактуєте і з якими ви відчуваєте, що у вас близькі стосунки; або

5) Будь-яка людина, яка є емоційно важливою для вас, навіть якщо вона тимчасово перебуває далеко; запишіть усіх цих людей, які є емоційно важливими для вас.

2. з'ясуйте для себе, чи існують якісь зв'язки між людьми, яких ви перерахували. Для цього добре використовувати таблицю, наприклад, спортивну, де записані результати матчів між різними командами.

3. потім для кожної людини, яку ви перерахували, запишіть, яку кризову підтримку може надати ця людина.

Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

- Е – емоційна допомога;
- П – практична допомога;
- Т – товариська підтримка;
- І – інформаційна допомога.

Потім підготуйте чистий аркуш паперу і створіть схему вашої мережі, обвівши членів сім'ї, трикутниками - друзів, а квадратами - колег. Об'єднайте всіх людей, які так чи інакше пов'язані з вами і можуть запропонувати подібну підтримку.

Тепер у вас є схема вашої мережі соціальної підтримки. Вам потрібно проаналізувати, наскільки ви можете покладатися на всю цю мережу або тільки на її частину: чи використовуєте ви одних і тих же людей для всіх чотирьох видів підтримки, чи розподіляєте навантаження?

Роздуми над цими питаннями допомогли виявити джерела допомоги, які не розкривають свого потенціалу в повній мірі.

Етап освіти та розвитку. Працюючи з чоловіками та жінками, ми виявили, що в багатьох випадках вони не знали, як поводитися по-іншому під час життєвих криз. Їхній репертуар дій був невеликий і одноманітний. З огляду на це, ми запропонували чоловікам і жінкам вправи, які розширювали їхні поведінкові можливості, на що вони відгукнулися із задоволенням.

Вправи на самоконтроль і саморегуляцію допомагають усунути небажані негативні емоційні переживання, агресивну поведінку, гнів і дратівливість: більшість методів саморегуляції засновані на вмінні розслабляти м'язи тіла. Глибока м'язова релаксація є ефективним способом відновлення життєвих сил. Техніки саморегуляції забезпечують контроль над фізіологічними процесами, а також психічними явищами в житті. Перехід від регуляції тілесних функцій до управління переживаннями підвищує роль уяви в цьому процесі. Сила уяви допомагає людині змінити

свій внутрішній стан, звільнитися від тягара звичок і самообмежень, відкрити нові аспекти свого «Я».

З цією метою ми провели вправу «Техніки емоційного реагування», під час якої учасники тренінгу навчилися низці технік емоційної саморегуляції. Однією з найефективніших стратегій подолання емоційної тривожності є такі методи уникнення емоційного дистресу: використання гальмувань та відволікань. Ще один метод регуляції емоційних переживань - «уявні розмови» - практикувався через ведення щоденника та написання «психотерапевтичних листів».

Ще однією поширеною та ефективною технікою є «розмова з самим собою». Така розмова не дає емоціям повністю взяти гору і вийти з-під контролю. Зусилля повинні бути цілеспрямованими і переконувати іншу людину в протилежному. Ще однією ефективною технікою є зменшення напруги (емоційної та м'язової) за допомогою релаксації, медитації, масажу, методів автономного тренування та спеціально підібраної музики.

Метод візуалізації корисний, коли причиною життєвої кризи є інші люди. Використовуйте його наступним чином:

1. уявіть кривдника і скажіть йому/їй все, що ви про нього/неї думаєте, або зробіть з ним/нею все, що хотіли б зробити.
2. уявіть кривдника в дуже зменшеному вигляді. У цьому випадку кривдник зовсім не є небезпечним.

Важливо також пам'ятати про відновлення впевненості в собі.

Практикуйте «можливі стратегії подолання» [54, с. 197].

Стратегія 1: Свідомо нагадувати людям, що емоційні реакції є природною частиною поведінки і що до них треба бути готовими. У кризових ситуаціях багато людей роблять помилку, приймаючи емоційні проблеми занадто близько до серця. Вони починають сумніватися, чи все з ними гаразд, і звинувачують себе в таких емоційних симптомах: «Я не

можу ясно мислити, не можу ні на чому зосередитися, я божеволію». Люди часто покладають на себе занадто високі очікування. Якщо близький друг чи родич страждає від подібної кризи, можна пояснити йому, що такі реакції є очікуваними, і поставитися з розумінням. Вдавати, що нічого не сталося. За цим криється страх, що інші втомляться і будуть менш прихильно ставитися до них, якщо вони не зможуть набратися мужності. Навіть якщо це так, сторонні не повинні робити висновки про вразливість людини лише на основі її реакції на кризу. Важливою частиною подолання кризи є свідоме нагадування собі, що такі емоційні реакції є природними, нормальними та очікуваними. Якщо жертва кризи не усвідомлює цього, настійно рекомендується, щоб ті, хто намагається допомогти, донесли це до неї.

Стратегія 2: Подумайте про когось, кого ви поважаєте і цінуєте. Потім уявіть, що ця людина переживає таку ж кризу, як і ви. Як би ця людина почувалася і що б вона зробила в такій ситуації? Іноді ця вправа є складною, тому що на думку одразу спадають такі думки: «Ні, я б так не зробив. Ця людина ніколи не опинилася б у такій ситуації». Однак, незважаючи на ці думки, спробуйте уявити, що ця людина опинилася в такій ситуації і як би вона поводитися. Відповідь часто буває дуже корисною. Або може з'явитися новий підхід до проблеми, або людина може заспокоїтися, що вона зробила все можливе, і що немає причин звинувачувати себе або хвилюватися.

Стратегія 3: Ще один спосіб мобілізувати тимчасово заблоковані внутрішні резерви - скласти список якостей, які потрібні людям у таких ситуаціях. Це може бути сміливість, стійкість або почуття гумору. Створюючи список, людина свідомо занурюється у спогади про часи, коли вона могла продемонструвати ці якості. Процес концентрації та занурення в раніше пережиті життєві ситуації допомагає людині в кризі усвідомити, що її психічний світ визначається не сумою поточних переживань, а

іншими проявами нашої природи, які можуть бути привабливими. Звичайно, досить складно пробудити ці спогади, коли ти перебуваєш у вирі суперечливих переживань. Тому потрібні свідомі зусилля. Однак це цілком можливо, і цінність цього методу залежить від того, наскільки людина здатна пережити попередні емоції, зосередитися на внутрішніх позитивних ресурсах і сприймати раніше набутий досвід творчо та ефективно, не обмежуючись сухим переліком.

Вправа «раціональне подолання». Один із способів ефективніше справлятися з ситуацією - планувати свої дії заздалегідь. План можна скласти подумки або записати на папері. Він діє як орієнтир, спирається на можливості і нагадує про нагальні проблеми та наступні кроки у подоланні стресу. Він вносить елемент визначеності та контролю в хаотичну ситуацію, що, ймовірно, є його основною функцією в регулюванні емоцій. Важливо також зазначити, що наявність плану створює відчуття контролю і можливість передбачити своє майбутнє. Фахівці часто допомагають людям, які пережили кризу, розпочати процес зцілення, плануючи їхні дії та виступаючи в ролі проекційного екрану. У цьому випадку дуже важливо, щоб фахівець не планував за клієнта, а спрямовував його власні зусилля на подолання кризи в його житті.

«Прогностична оцінка» [20]. Метою цієї практики є запобігання можливим негативним наслідкам шляхом завчасної оцінки очікуваних проблем.

Необхідно відповісти на наступні питання

1. що найгірше, що може статися зі мною, якщо я не вирішу цю проблему (не зосереджуйтеся на наслідках)?
2. наскільки важливим є досвід, який був важливим для вас 2,1 роки тому (коли ви мали справу з подібною проблемою)?
3. необхідно прийняти проблему (небезпеку), визнати її як об'єктивну реальність. Адже якщо ви не можете змінити ситуацію або вирішити

проблему, єдиний спосіб її подолати - це змінити своє ставлення до проблеми.

«Переосмислення (реінтерпретація) кризових ситуацій». Її мета - зробити кризові ситуації більш терпимими.

Ця техніка має кілька елементів:

- 1) Перестаньте «звинувачувати» себе в тому, що сталося.
- 2) Шукайте позитивні сторони ситуації і не «зациклюйтеся» на негативі.
- 3) Спробуйте «знецінити» те, що сталося, і знайти всі недоліки, наприклад, «я не дуже хотів», «я досі не знаю, кому пощастило» тощо.
- 4) З'ясувати, яка частина відповідальності за те, що сталося, лежить на вас, а яка - на об'єктивних обставинах. Деяким людям допоміг наступний голос серця: «Боже, дай мені сили впоратися з тим, що я можу зробити, мужність прийняти те, що я не можу зробити, і мудрість відрізнити одне від іншого».

Тренування впевненості в собі, формування емоційно-ціннісного самоприйняття.

Метою цієї вправи є розвиток емоційно-ціннісного ставлення до себе та впевненості в собі.

Вправа «Впевненість у собі» [48]. Дайте відповідь на запитання: «Чи відчуваєте ви тривогу, нервозність, скутість, сором'язливість тощо?».

Група була поділена на дві підгрупи. Кожен учасник визначив ситуацію, в якій він хотів би діяти впевнено. Була обрана одна з ситуацій і визначені ролі. Один учасник грав роль створення стресу (невпевненості) в іншого учасника. Інший повинен був якомога впевненіше донести своє повідомлення, оцінку, відповідь або скаргу.

Через одну-дві хвилини фасилітатор зупиняє учасника і просить інших членів підгрупи висловити позитивний відгук про поведінку «один тривожний».

Потім учасники повинні були сказати, що було гарного в їхній поведінці і що вони могли б робити більш впевнено. Якщо в учасника виникали проблеми, член підгрупи давав пораду.

Потім учасник об'єднувався в пару з іншим членом підгрупи, і взаємодія продовжувалася; через дві-три хвилини спілкування переривалося, і знову давався час для позитивного зворотного зв'язку.

Це мало тривати доти, доки кожен член підгрупи не виконуватиме роль партнера зі змін.

Важливо було давати скаржникам («невпевненим») можливість перемагати і отримувати позитивний досвід на кожній зустрічі.

Вправа «Дихання» [54]. Метою вправи був розвиток здатності до емоційної саморегуляції. У ній йшлося про важливість ритмічного дихання і пропонувалися способи використання дихання для зменшення напруги. Наприклад, видихати вдвічі довше, ніж вдихати, а в ситуаціях сильного напруження - глибоко вдихати і робити паузу на 20-30 секунд.

Вправа «Подолання невпевненості в собі» [20]. Необхідно виконати наступні дії:

1. розрізати аркуш паперу на три частини і назвати їх «мої позитивні якості», «в чому я відчуваю себе сильним» і «чого я досяг».
2. заплющте очі і зосередьтеся на кожному заголовку на хвилину-дві. Що спадає вам на думку? Розплющте очі і запишіть свої позитивні якості.
3. зробіть це для кожного пункту. Потім подивіться на список. Читаючи кожен пункт, уявіть, що ви володієте цією якістю, здібністю чи

досягненням. Нарешті, уявіть себе як цілісну людину з цими якостями, здібностями і досягненнями і помітьте, як добре вам це усвідомлювати.

4. нарешті, подумки похваліть себе, уявивши, як ваші досягнення визнають. Ви справді дивовижні. Ви так багато досягли на шляху до своїх цілей і заслуговуєте на похвалу.

Вправа «Як ми можемо впливати на реальність?» [18].

1. сприйняття проблеми. Людина перебуває в ситуації, яку вона сприймає як проблему (це може бути пов'язано з неправильною позицією передбачення проблеми).

2. ідентифікація проблеми (трьохетапний метод).

Крок 1. Визначте, який аспект ситуації є для вас проблемою (хто або що є проблемою).

Крок 2. Чому цей аспект викликає у вас занепокоєння, що може статися в найгіршому випадку, якщо ви не впораєтесь з ситуацією?

Крок 3. Чи можете ви особисто зробити щось, щоб вирішити проблему? Якщо так, то чи варті витрати очікуваного результату?

Якщо так, то зробіть це.

Якщо ні, перегляньте своє ставлення до всього цього процесу.

Попрактикуйтесь у «Розігруванні ролей».

У складних ситуаціях пропонувалося яскраво уявити собі рольову модель (наприклад, улюбленого кіногероя), взяти на себе цю роль і діяти так, ніби «в образі». В принципі, ця методика була особливо ефективною для людей, які, звичайно, із задоволенням починали діяти і говорити, як їхні улюблені, вільні, незалежні і розкуті герої фільмів і телепередач.

Вправа на розвиток впевненості в собі [20].

Її мета - визнати свої сильні сторони та знайти в собі позитивні аспекти шляхом самоаналізу.

Вона також включає кілька пунктів, які слід виконувати поетапно:

1) Перерахуйте свої досягнення, навіть якщо вони незначні, і перечитуйте їх за потреби.

2) Перерахуйте все, за що ви вдячні у своєму житті. Пам'ятайте, що все це - нагороди, а не отримані помилково.

3) Говоріть про себе з повагою. Цінують себе так, як цінують інші.

4) Ставте або визначайте невеликі, конкретні цілі, яких ви завжди можете досягти.

5) Навіть якщо ви не дуже впевнені в собі, вдавайте, що впевнені.

6) Уявіть когось важливого для вас на вашому місці і спробуйте змоделювати, як би ця людина поводитися в такій ситуації.

7) Ніколи не порівнюйте себе з іншими. Прогрес можна побачити тільки в порівнянні з самим собою.

8) Ігноруйте критику у привітаннях - це прихований комплімент. Яким би нікчемним ви не були, ніхто не буде вас сварити.

Тренування особистісного зростання

Мета цього курсу - дізнатися та опанувати на практиці, як самопрограмувати розвиток свого «Я».

Вправа «Прийняття» (П. Ферруччі) [12].

1) Подумайте про щось у вашому житті, за що ви вдячні або були вдячні. Це може бути присутність коханої людини. Ваші таланти, красива природа або квіти і т.д. Уявіть це яскраво, будьте вдячні за це, подумайте про те, що це вам дало і чого ви можете навчитися з цього.

2) Тепер уявіть щось або когось у вашому житті, чого б ви хотіли уникнути. Уявіть це ретельно і подумайте про всі ваші реакції на це. Спостерігайте за своєю реакцією, не намагаючись запобігти чи зупинити її. Спостерігайте за своїм постійним неприйняттям і помічайте, як воно проявляється на рівні вашого тіла, емоцій і думок.

3) Поверніться подумки до об'єкта, який викликав у вас почуття вдячності. Уявіть його знову, подумайте про нього з розумінням і усвідомте, що ви приймаєте його максимально повно.

4) Знову поверніться до неприємної ситуації. Уявіть, що неминучість цієї неприємної ситуації тимчасова. Усвідомте, що той самий світ, який приносить приємні речі, може приносити і неприємні, і якщо ви відчуваєте готовність і бажання, дозвольте їм прийти до вас.

Вправа «Сильні сторони» [20] пропонувала учасникам перерахувати деякі з їхніх досягнень, якими вони найбільше пишаються. Головною умовою їх вибору була позитивна спрямованість. У такий спосіб вирішувалися одразу два завдання: По-перше, навчити усвідомлювати власні досягнення; по-друге, обрати позитивні критерії для оцінки особистих досягнень. Таким чином, під час обговорень бралися до уваги позитивні та гуманні вчинки та поведінка.

Мета цієї вправи - розвинути позитивне ставлення до себе та позитивну Я-концепцію.

1. закрийте очі, розслабтеся і згадайте своє життя. Це займе близько 10 хвилин, не поспішаючи. Почніть зі своїх дитячих спогадів.

Подумайте про всі свої досягнення, сильні сторони та речі, якими ви пишаєтесь.

Відкиньте будь-яку мінімізацію, яка може спотворити ваші досягнення.

Зверніть особливу увагу на події, які могли б скластися зовсім інакше, якби ви не брали в них участі (наприклад, захисні репліки на адресу друга на зборах класу).

1. пам'ятайте, що те, що є легким для інших, є важким для вас (наприклад, вивчення іноземної мови та складання іспиту або розрив стосунків з людиною, з якою ви були близькі раніше).

2. далі кожен учасник групи мав розповісти про свої сильні сторони, тобто про те, що він любить, цінує і приймає в собі, що дає йому внутрішню впевненість і довіру в різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо зосередитися на тому, що підтримує в різних життєвих ситуаціях. Важливо, щоб спікери не применшували свої сильні сторони і говорили відверто, не використовуючи фрази «але», «якщо». Ця вправа не лише про пошук своїх сильних сторін, а й про розвиток здатності позитивно мислити про себе. Тому слід уникати висловлювань про свої помилки, недоліки та слабкості. Ведучі та інші члени групи повинні уважно стежити за цим і припиняти будь-які спроби самокритики чи самозвинувачення.

Тож він мав право говорити першим. Він міг говорити по суті справи три-чотири хвилини, і навіть якщо він закінчував раніше, решта часу все одно залишалася за ним. Тому інші члени групи залишалися в ролі слухачів і не могли говорити, уточнювати, просити про роз'яснення чи надавати докази. Більшість часу також проходила в мовчанні. Тим, хто говорив про себе, не потрібно було обґрунтовувати, чому вони вважають ті чи інші якості своїми сильними сторонами. Цього було достатньо.

Через три-чотири хвилини починав говорити наступний член групи, який сидів праворуч від попереднього оратора. Так продовжувалося доти, доки всі по черзі не закінчили говорити. Ведучий стежив за часом і подавав сигнал, коли наставала черга наступного учасника.

Коли всі закінчили говорити, лідер роздав папір і ручки і заохотив усіх «оцінити» свої сильні сторони і записати їх. Ведучий запропонував перерахувати не лише те, що вони вже сказали про себе, але й інші сильні сторони, про які вони знають на даний момент.

Потім група розділилася на три-чотири менші групи, щоб обговорити, як вони можуть використати свої сильні сторони для того, щоб зробити щось дійсно цінне, що виходить за рамки їхніх особистих інтересів

і потреб. Потім вся група зібралася разом, і учасники обговорили, як вони можуть використати свої сильні сторони для особистого розвитку.

Вправа «Визначте свої життєві цінності» [20]. Мета - прояснити та розвинути наступні сфери цінностей та мотивації.

1. будьте чесними з собою. Визначити цінності досить складно.

Це пов'язано з тим, що цінності не є загальноновживаними, не дуже точними і не завжди відповідають тому, що офіційно пропагується в суспільстві. Тому без цього неможливо досягти змін у свідомості.

2. запишіть на окремому аркуші паперу 10 цінностей у вашому житті: «Що є найважливішим у вашому житті?"). Будьте готові обговорити їх у «колі» (групі). Пам'ятайте, що ви можете прояснити свої цінності, лише відкрито обговорюючи їх. Не хвилюйтеся, якщо відчуваєте, що ваші погляди суперечливі.

3. обговорюючи життєві цінності, подумайте над такими питаннями

Що є більшістю життєвих цінностей?

Які сфери життя (робота, сім'я, здоров'я тощо) є домінуючими цінностями?

Чи змінилися життєві цінності за останні роки: в чому виражаються ці зміни?

Чи існують суперечності в життєвих цінностях? Якою є життєва позиція людини відповідно до її життєвих цінностей?

Чи завжди вона діє (поводиться) відповідно до своїх цінностей?

Чим загрожує людині незадоволеність її життєвими цінностями?

Вправа «Визначення черговості досягнення мети». Мета - зрозуміти ймовірність досягнення цілей, оптимальну кількість дій та необхідних для цього засобів.

Хід виконання.

1) Спочатку підготуйте аркуш паперу та ручку і напишіть зверху цілі, яких ви хочете досягти. Потім розділіть папір на чотири колонки: «що потрібно зробити», «необхідні засоби», «порядок виконання» і «важливість дії».

2) Покладіть цей папір перед собою, розслабтеся і зосередьтеся на деякий час.

Коли відчуєте себе комфортно, починайте.

3) Почніть з того, що подумайте про всі кроки, які вам потрібно зробити, щоб досягти своєї мети. Не намагайтеся оцінити, наскільки ці дії важливі. Просто запишіть все, що спадає на думку, в першу колонку під назвою «Що я повинен зробити». Продовжуйте мозковий штурм і генеруйте ідеї, поки не відчуєте, що вичерпали всі варіанти.

4) Далі подивіться на кожну з дій, які вам потрібно зробити, перерахуйте всі інструменти, які вам для цього потрібні, і запишіть їх у другій колонці «Необхідні інструменти». Не обговорюйте і не намагайтеся оцінити свої ідеї.

5) Перейдіть до третьої колонки «Послідовність реалізації». Тут пронумеруйте дії, перелічені в першій колонці, по порядку. Почніть з першої дії, яку ви маєте намір зробити, потім пронумеруйте другу, потім третю і так далі. Якщо ви не впевнені в порядку, або якщо ви маєте намір виконати кілька дій одночасно, пронумеруйте їх таким же чином.

6) Знову подивіться на дії в першій колонці і якнайшвидше оцініть їх за ступенем важливості, поставивши відповідний символ у четвертій колонці «Важливість дії»: А - дуже важливо, В - важливо, С - зробіть це, якщо це можливо.

Вправа «Ідеальна модель» (П. Ферруччі) [12]. Мета - розвинути впевненість у досяжності мети.

Хід виконання.

1) Уявіть собі життєву мету, якої ви хотіли б досягти.

2) Оберіть ті якості, які, на вашу думку, допоможуть вам досягти цієї життєвої мети вже зараз.

3) Уявіть, що зараз ви володієте цими якостями в найвищій чистоті та інтенсивності. Дозвольте цьому образу сформуватися в усіх деталях. Подивіться на нього поглядом, сповненим цих якостей у вашій позі та виразі обличчя (спочатку образ нестабільний і може мерехтати та зникати). Затримайте цей образ на деякий час і заохочуйте все більше вираження обраної якості.

4) Уявіть, як ви проникаєте і зливаєтеся з цією якістю, так само, як одягаєте новий одяг.

Як тільки ви інтегруєтесь з образом, відчуйте, що ця якість стає частиною вас. Уявіть, що ви відчуваєте, коли володієте цією якістю. Відчуйте, як ця якість просочується у ваше тіло, в кожную вашу клітину, тече по кожній вашій вені і наповнює вас. Уявіть, що ця якість також пронизує ваші емоції, думки і мотивації.

5) Нарешті, уявіть себе в одній або декількох ситуаціях у вашому повсякденному житті, де ці якості проявляються в більшій мірі, ніж раніше. Уявіть ці ситуації динамічно, до найменших деталей.

Вправа «З'ясування причин, чому ви не досягаєте своїх цілей».

За допомогою опитувальника М. Вудкока і Д. Френсіса [20] з'ясуйте можливі причини недосягнення ваших цілей.

Я хотів би, щоб ви подумали і відповіли на наступні запитання:

цілі, які не є важливими для мене, часто є недосяжними

чи реалістичні цілі? Іноді я ставлю цілі, яких майже неможливо досягти, і дивуюся їх провалу.

чи достатньо зусиль і уваги ви доклали до досягнення мети? Навіть цілком досяжні цілі можуть бути нереалізованими через брак зусиль для подолання перешкод.

чи актуальні ваші цілі? Нові обставини можуть зробити деякі з ваших цілей застарілими.

чи достатньо ви залучили інших до вашого проекту? Без допомоги та підтримки багато проектів зазнають невдачі. Побудова відносин з іншими на ранній стадії процесу допоможе вам рухатися вперед.

чи не здалися ви занадто рано? У багатьох випадках люди здаються занадто рано, коли з наполегливістю вони могли б досягти успіху.

Етап контролю

Вправа «Валіза» Один з учасників групи виходить з кімнати, а інші починають збирати «валізу» в далеку дорогу. У цю «валізу» клали все, що, на думку групи, могло б допомогти людині в житті та особистісному розвитку, включаючи позитивні риси, які група особливо цінує в людині. Однак необхідно було також вказати, що заважає людині, що є негативним проявом людини і на що слід звернути увагу в позитивний бік. У цьому допоміг аркуш «інвентаризації» слабких сторін, попередньо розданий менеджерам.

Був обраний «секретар», який розділив аркуш навпіл вертикальною лінією: з одного боку «+», а з іншого - «-». Хороша «валіза» повинна мати щонайменше п'ять-сім характеристик на кожній стороні. Потім хтось із групи заходить, зачитує список і передає його людині, про яку йдеться.

З'являвся наступний учасник, і процедура повторювалася.

Вправа «Підбиття підсумків» Обговорювалися результати дослідження. Заповнювалися контрольні списки та анкети.

Остання сесія тренінгу була присвячена обговоренню результатів дослідження в групі. Кожен учасник мав можливість висловити свої думки

та особисті результати тренінгу. Були задані наступні питання: «Які ваші враження від роботи в групі?»; «Який новий досвід ви отримали під час тренінгу?»; «Які, на вашу думку, позитивні результати роботи?»; «Чи змінилися ваші стосунки з оточуючими?»; «Чи змінилися ваші стосунки з іншими?».

Люди були дуже вражені та заінтриговані цими формами. Вони зазначили, що досвід довіри є бажаним і необхідним, але страх бути незрозумілим або відкинутим переважає і будує стіну відчуження навіть з близькими людьми.

Позитивні відгуки учасників тренінгу свідчать про те, що цілі формувального експерименту були досягнуті. Наприклад, Олександр Ж. зазначив: «Я вдячний за пропозицію взяти участь у цьому дослідженні. Спочатку я з недовірою ставився до всього, що мені пропонували, не хотів займати активну позицію, хотів залишатися осторонь. Але поступово мені ставало все цікавіше і цікавіше, з'являлися нові враження. Було цікаво дізнаватися нове», Христина В.: «Спочатку я не хотіла йти в групу, мене бентежили правила, яких потрібно було дотримуватися. Я часто говорила «стоп» і не хотіла брати участь у дискусіях. Мені сподобалося грати різні ролі. Мені було ніяково, коли мене саджали на стілець перед усіма. Хотілося сказати всім щось погане і втекти. Але цікавість взяла гору над мною. Я не шкодую, що був тут. Принаймні, я добре провів час, багато чого дізнався і отримав новий досвід, який, сподіваюся, мені допоможе. Наприклад, мої стосунки з родиною вже покращилися. Я намагаюся спілкуватися з ними так, як навчився тут, хоча і не завжди. Здається, вони мене краще розуміють»; Владислав Т.: «Мене дуже вразили стосунки, які вдалося побудувати в групі. Спочатку я скептично ставився до всього, що тут відбувалося, але згодом це ставлення перетворилося на природну зацікавленість. Не думала, що такий вид діяльності мене зацікавить, але формат групової роботи, цікаві справи та ігри заінтригували, і я вважаю,

що провела час змістовно», Мирослава К.: »Вважаю групові заняття корисними та цікавими. Сподобалися релаксаційні вправи на зняття напруги. Але не менш цікавими були завдання та вправи, які дали мені можливість дізнатися щось нове про себе, свої здібності та способи подолання кризових і складних життєвих ситуацій. Я вважаю, що ті психологічні навички подолання, які я отримала на заняттях, допоможуть мені в житті. Принаймні, я намагаюся їх використовувати. Принаймні, мої стосунки з родиною стали кращими».

Наведені приклади показують не лише позитивну динаміку, що виникла під час роботи в тренінговій групі, а й проблеми, які виникають у кожного учасника на шляху особистісних змін через зворотній зв'язок. Цей процес є складним, насамперед з точки зору розуміння необхідності для кожного учасника здійснити конкретні зміни, які допоможуть полегшити переживання життєвої кризи. Впевненість та віра учасників у можливість подолання життєвої кризи психологічно ефективним способом стала можливою лише завдяки атмосфері постійної поваги, підтримки кожного, не акцентуванню уваги на слабких сторонах та знаходженню позитивних моментів, на які варто звернути увагу.

Дуже корисними виявилися домашні завдання та ведення щоденників. На початку тренінгу через брак досвіду рефлексії деякі учасники розчаровувалися, а іноді навіть відмовлялися записувати свої враження та почуття у щоденники. Однак, отримавши певний досвід, вони поступово почали писати в щоденниках. Ми вважали, що такий підхід був доречним. Адже таким чином чоловіки та жінки могли самостійно спостерігати за динамікою, що відбувається в класі. Метою домашнього завдання було закріплення вправ, які виконувалися в класі, у повсякденному житті. Не всі учасники завжди ретельно виконували домашні завдання. Однак учасники, які виконували домашнє завдання, були більш успішними, ніж ті, хто ним нехтував. Таким чином, домашні

завдання розглядаються як важливий компонент освітніх програм для психологічного подолання життєвих криз у середньому віці.

Після проведення психопрофілактичних заходів у контрольній та експериментальній групах було проведено контрольний інтервал.

Кількісна оцінка ефектів представлена в наступному підрозділі.

3.3. Оцінка ефективності корекційно-розвиваючої роботи

Критеріями оцінки ефективності тренінгу та змін, що відбулися в досліджуваних, які брали участь у тренінгу, були дані повторного діагностування за методикою «Індекс копінг-стратегій» Дж. Амірхана, ранжування способів подолання життєвих криз, а також анкетування щодо змін, які відбулися після тренінгу.

Результати експериментальної та контрольної груп були порівняні та виявлені статистично значущі відмінності.

Статистично значущі відмінності між двома групами аналізували за допомогою критерію відмінностей Манна-Уїтні.

Розглянемо результати після тренінгу.

Згідно з нашою гіпотезою, після тренінгу представники експериментальної групи повинні демонструвати поведінку, відмінну від стратегії уникнення при повторному діагностуванні, а також мати вищий рівень усвідомлення та прийняття того, що способи подолання життєвих криз є важливими та корисними для особистості в майбутньому.

Результати другого анкетування за допомогою Індексу копінг-стратегій Я. Амірхана (табл. 3.1) показали, що представники експериментальної групи, які пройшли активний тренінг, продемонстрували значні зміни у виборі стратегій подолання повсякденних труднощів, на відміну від контрольної групи, яка не проходила тренінгу. Лише троє учасників експериментальної групи обрали

ті самі стратегії уникнення, що й до тренінгу, тоді як більшість додали до свого арсеналу нові активні копінг-стратегії. Переважна більшість учасників контрольної групи не змінили свої копінг-стратегії. Тест Манна-Уїтні показує статистично значущу різницю між результатами експериментальної та контрольної груп (1,64 при $p=0,05$).

Таблиця 3.1

Порівняльні дані досліджуваних за методикою “Індикатор копінгстратегій” 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.

Результати повторного ранжування копінг-стратегій за критеріями «це важливо для мене» та «маю намір використовувати в майбутньому» показали, що 18 з 23 представників експериментальної групи мають парний набір копінг-стратегій, які є важливими для них і які вони мають намір використовувати в майбутньому (табл. 3.2). Це свідчить про те, що вони знають і застосовують ці методи (значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена коливалися від +0,46 до +0,71 на рівні значущості $p<0,001$). Іншими словами, ці досліджувані значно покращили свої результати і були віднесені до групи «більш прийнятних способів подолання життєвих криз», до якої також увійшли представники контрольної групи (табл. 3.2). Це було підтверджено t-критерієм

Стьюдента, який показав відсутність достовірної різниці між двома вибірками ($p < 0,05$ при рівні значущості 2,34).

Згідно з даними рейтингу, п'ятеро людей з експериментальної групи показали ті ж результати, що й до тренінгу. Тобто двоє залишилися в групі «розгублених», а троє - в групі «менш відкритих до способів подолання». Ймовірно, позитивні зміни у цих досліджуваних були б більш вираженими, якби вони пройшли додатковий тренінг з розвитку практичних навичок вибору та реалізації можливих способів подолання життєвих криз.

На відміну від експериментальної групи, більшість учасників контрольної групи (21 учасник) не продемонстрували жодних змін у рівні сприйняття методів антикризового управління, і лише двоє учасників показали вищий рівень, покращивши свої попередні результати. Різниця між контрольною та експериментальною групами є статистично значущою: Критерій Манна-Уїтні $p = 1,61$ при рівні значущості 0,05.

Результати повторного оцінювання дали підстави для висновку, що активне навчання дозволило більшості учасників експериментальної групи відмовитися від таких стратегій подолання життєвих криз, як уникнення, ігнорування проблем і життєвих криз та очікування, що проблема чи криза якось минеться. Ці люди дізналися і зрозуміли більш активні та конструктивні способи вирішення проблем і подолання життєвих криз і додали їх до свого арсеналу для використання в майбутньому, коли це буде потрібно.

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.

Оскільки метою тренінгу був також розвиток конкретних практичних навичок, пов'язаних із самоконтролем, саморегуляцією, побудовою мереж соціальної підтримки, взаємовідносинами з іншими людьми та спілкуванням, учасникам тренінгової програми було запропоновано анкетування для оцінки змін, які, на їхню думку, відбулися в них самих.

За результатами анкетування більшість учасників відзначили та назвали конкретні зміни, які вони помітили в собі, своїй поведінці тощо.

Таблиця 3.3

Результати самооцінки змін в експериментальній групі

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

Результати, представлені в таблиці 3.3, показують, що більшість учасників експериментальної групи відзначили зміни у ставленні до себе, своїх переживань та навичок емоційної саморегуляції.

Висновки до третього розділу

На основі виявлених особливостей переживання та подолання кризових ситуацій у людей середнього віку було розроблено та апробовано програму психологічного подолання життєвих криз. Основним змістом

програми є інтегративний тренінг, спрямований на розвиток особистості в напрямку формування психологічної стійкості до життєвих викликів.

Під час тренінгу активно вивчалися різні кризові життєві ситуації, типи та види таких ситуацій, їх змістовні характеристики та закономірності розвитку, відповідні психологічні особливості, способи самостійного подолання кризових ситуацій, самоконтроль, саморегуляція, побудова мереж соціальної підтримки, взаємовідносини та союзи з іншими людьми

Це була можливість надати психологічну підтримку чоловікам та жінкам шляхом поглиблення їх знань та практичних навичок, пов'язаних з іншими людьми та спілкуванням.

Про ефективність тренінгу свідчить той факт, що більшість учасників експериментальної групи відмовилися від неконструктивних стратегій і набули більш позитивних і конструктивних способів вирішення проблем і подолання життєвих криз. Вони також змінили своє ставлення до себе та отримали досвід і навички саморегуляції своїх емоцій.

ВИСНОВКИ

1. Не існує загальноприйнятої класифікації кризових ситуацій. У психологічних дослідженнях розрізняють різні типи криз, такі як вікові, екзистенційні, життєві, біографічні, духовні, особистісні та психологічні. Загалом психологія трактує кризу як різновид складної життєвої ситуації або кризовий стан і розглядає її в контексті низки подій, переживань, стосунків, поведінки та реабілітації. Кризові ситуації створюються як реальними життєвими обставинами, так і індивідуальними уявленнями та переживаннями.

2. У широкому розумінні «психологічні особливості досвіду» включають будь-яку взаємодію суб'єкта із зовнішніми або внутрішніми викликами. Тому це складний, багатогранний, багаторівневий процес, який реалізується за допомогою значної кількості методів і стратегій. Критерії вибору тих чи інших методів і стратегій психологічного подолання кризових ситуацій визначаються суб'єктивним змістом пережитої ситуації і переважно відповідають одному з таких завдань: вирішення поточних проблем, емоційних переживань, зміна самооцінки, налагодження стосунків з людьми тощо.

3. Ефективним підходом до розуміння психологічного змісту копінг-стратегій та їх типів є розрізнення різних аспектів поведінки людини в кризових ситуаціях. Такий підхід дозволив систематизувати різні способи подолання і на цій основі розробити класифікацію копінг-стратегій за допомогою якісного аналізу. Ця класифікація включає стратегії смисло- і цілепокладання, стратегії трансформації, стратегії саморозвитку і стратегії подолання за допомогою інших.

4. На те, як люди справляються з кризами, впливає низка факторів, зокрема вік. З віком зростає частота використання стратегій самовдосконалення та пошуку нових сенсів і цілей у житті, але їх

застосування залежить від проблем, з якими стикається людина. Існують також гендерні відмінності у виборі основних копінг-стратегій. Чоловіки частіше обирають стратегії самонавчання та постановки цілей, тоді як жінки частіше звертаються за допомогою до інших. Особистісні характеристики, такі як локус контролю, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність, також мають певний вплив на вибір копінг-стратегій. Так, досліджувані, які обрали стратегії «трансформації», «створення сенсу/цілей» та «саморозвитку», характеризуються інтернальним локусом контролю та високою емоційною стабільністю. Люди, які намагаються долати кризові ситуації за допомогою інших, характеризуються екстраверсією і не домінують за жодним показником локусу контролю чи емоційності. Так, багато людей, які обирають стратегію «ігнорування», часто демонструють екстравертований локус контролю та високий рівень нейротизму.

5. У перспективі важливим психологічним інструментом надання психологічної допомоги особистості у підготовці до кризових ситуацій та їх подоланні може стати психологічна корекція, яка допомагає людям розвивати навички аналізу ситуацій та вибору конструктивних стратегій подолання кризових ситуацій. З огляду на необхідність навчання індивідів практичним навичкам подолання кризових ситуацій, необхідно розробити та адаптувати низку тренінгових програм, які можуть бути впроваджені в шкільні та університетські навчальні програми, а також під час професійної підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

Подальші дослідження на цю тему мають бути зосереджені на аналізі особливостей процесу подолання кризових ситуацій у різних вікових групах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбрумова А. Г. Аналіз станів психологічної кризи та їхня динаміка. Психологічний журнал. 1985. Т. 6, № 6. С. 107-115.
2. Амбрумова А. Г. Соціально-психологічна дезадаптація особистості та профілактика суїциду. Питання психології. 1981. № 4. С. 91-102.
3. Ахмеров Р. А. Біографічний тренінг при кризах середини життя. Life Line та інші нові методи психології життєвого шляху. Під ред. А. А. Кроніка, 1993. С. 140-151.
4. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 3. С. 26–33.
5. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-смиислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. 23 с.
6. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2000. – 16 с.
7. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» К., 2001. 19 с.
8. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник із психодіагностики., 2003. 528 с.

9. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
10. Василюк Ф. Є. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій., 2014. - 200 с.
11. Виноградова Л. В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важких життєвих ситуацій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» Виноградова Лариса Віталіївна. К., 1995. 24 с.
12. Воляннюк Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренеріввикладачів. *Соціальна психологія*. 2018. № 4 (12). С. 101–112.
13. Воляннюк Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2017. 444 с.
14. Виготський Л. С. Педологія підлітка. Зібрання творів : у 6 т. Під ред. Д. Б. Ельконіна. М. : Педагогіка, 1984. Т. 4 : Дитяча психологія. С. 6-242.
15. Гаджиєва Н. М. Основи самовдосконалення : тренінг самосвідомості., 1998. 144 с.
16. Гроф С. Духовна криза: коли перетворення особистості стає кризою., 2003. 380 с.
17. Єфімова О. А. Особистісні чинники переживання психотравмуючих ситуацій. Проблеми гуманітарних наук : наук. записки Дрогобицького держ. пед. ун-ту. Дрогобич, 2001. – № 7. – С. 85–94.

18. Єфімова О. А. Роль емоційності у переживанні психотравмуючих ситуацій. Вісник Харківського державного університету. Х., 1999. № 439'99. С. 194–197.
19. Зайва О. О. Почуття гумору як проміжний етап на шляху вибору стратегії психологічного подолання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2003. Т. 5, ч. 6. –С. 102–107.
20. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Ін-т змісту і методів навчання ; В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. К., 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239–249.
21. Кон І. С. У пошуках себе : особистість та її самосвідомість., 1984. 336с.
22. Кон І. С. Психологія ранньої юності : кн. для вчителя., 1989. 255 с.
23. Крайг Г. Психологія розвитку. Пер. з англ. Н. Малигіна., 2000. 992 с.
24. Крюкова Т. Л. Вікові та крос-культурні відмінності в стратегіях подолання. Психологічний журнал. 2012.Т. 26, № 2. С. 5-15.
25. Кириченко В. В. Практичні аспекти ціннісної підтримки особистості у процесі переживання кризи професійної адаптації. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Видавництво «Фенікс», 2015. Т. XII. Випуск 21. С. 124-132*
26. Лясковська І. Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 41 (2013). С. 120-129.

27. Лановенко Ю. І. Психологічні особливості переживання суб'єктом кризи : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія»/ Лановенко Юлія Іванівна. К., 2005. 21 с.

28. Моргун В. Ф. Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі. Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (4-5 квітня 1995 р.) / за ред. А. М. Бойко. Полтава, 2005. – С. 135-139.

29. Моргун В. Ф. Проблема періодизації розвитку особистості в психології: навчальний посібник., 1981. 84 с.

30. Носенко Е. Л. Походження, зміст та форми виявлення гумору як ресурсу психологічного подолання. *Вісник Дніпропетровського університету. Сер. Педагогіка та психологія.* Дніпропетровськ, 2008. № 7. С. 22–31.

31. Пилипенко Н. М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості. *Педагогіка і психологія.* 2015. № 2. С. 116–126.

32. Пилипенко Н. М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія.* 2005. № 3. С. 72–79.

33. Пилипенко Н. М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота.* 2014. № 1. С.68–70.

34. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

35. Практикум з експериментальної та прикладної психології. Під ред. А. А. Крилова., 1990. 276 с.
36. Ромек В. Г. Психологічна допомога в кризових ситуаціях., 2005. 256 с.
37. Сергєєва І. В. Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. Психологія : зб. наук. пр. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К., 2000. Вип. 11. С. 387–393.
38. Сергєєва І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях. : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2003. 20 с.
39. Середницька І. Я. Психологічний аналіз кризи ідентичності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса. 2005. 17 с.
40. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8–68.
41. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. : Главник, 2017. 144 с.
42. Титаренко Т. М. Чи потрібна психологічна допомога особистості в кризових життєвих ситуаціях. Журнал практикуючого психолога. - 1999. - № 1. - С. 103-112.
43. Франкл В. Людина в пошуках сенсу : збірник. Пер. з англ. і нім. В. Г. Зелінський. М. : Прогрес, 1990. 368 с.
44. Чепелєва Н. В. Розуміння та інтерпретація критичної ситуації. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб.

наук. ст. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2000. Вип. 4 (7). С. 23-33.

45. Щербакова І. М. Роль освіти у подоланні духовної кризи особистості. *Гілея: науковий вісник*: [36. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2016. Випуск 42. С. 460-467.

46. Щербакова І. М. Подолання духовної кризи особистості в умовах сьогодення. *Гілея: науковий вісник*: [36. наук. пр.]. К. : ВІР УАН, 2014. Випуск 43. С. 308-315.

47. Еріксон Е. Ідентичність : юність і криза : пер. з англ., 1996. 531 с.

48. Юр'єва Л. М. Кризові стани : [монографія]. Дніпропетровськ : Арт Прес, 2018. – 164 с.

49. Billings A.G., Moos R. H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *The Journal of Personality and Social Psychology*. – 2014. – V. 46. – P 877-891.

50. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *The Journal of Personality and Social Psychology*. – 2019. V. 56. P. 267-283.

51. Conway V. J., Terry D. J. Appraised Controllability as a Moderator of the Effectiveness of Different Coping Strategies: A Test of the Goodness of Fit

52. Hypothesis. *Australian Journal Psychology*. 1992. V. 44. №1. P. 1-7.

53. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion. *Stress and coping*. N.Y.

54. Columbia Univ. press, 1977. P. 144 – 157.

55. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y. : Springer, 1984. P. 22 – 46.
56. Parkes K. R. Locus-of-control, cognitive Appraisal and coping in stressful situations. The Journal of Personality and Social Psychology. 2020. V. 46. P. 655-668.
57. Petrovsky M. J., Birkimer J. C. The relationship among locus of control, coping styles and psychological symptom reporting. The Journal Clinical Psychology. – 1991.
58. V. 47. №3. P. 336-345.
59. 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.