

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

в.о. зав. кафедри

«__» _____ 20__ р.

Кваліфікаційна робота
за освітнім ступенем «Магістр» на тему:

**«Механізми психологічної допомоги особистості
в кризовій життєвій ситуації»**

Здобувача вищої освіти факультету
філології та масових комунікацій
спеціальності 053 Психологія,
освітнього ступеня «Магістр»
Євсєнко Катерини Володимирівни

Науковий керівник:
Тищенко Лілія Валеріївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Полівко Л.Ю.
кандидат психологічних наук,
асистент кафедри соціальної роботи
Київського національного
університету ім. Тараса Шевченка

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«__» _____ 20__ р.

Маріуполь – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Життєвий простір особистості як предмет науково-психологічного розгляду.....	7
1.1. Способи організації життєвого простору особистості.....	7
1.2. Особистість як суб'єкт власної життєдіяльності.....	12
1.3. Особливості функціонування особистості в просторі соціальних норм.....	16
Висновки до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. Загальнонаукове визначення феноменології кризової життєвої ситуації.....	20
2.1. Соціально-психологічне визначення кризи	20
2.2. Джерела та чинники виникнення кризових станів особистості.....	25
2.3. Теоретичні підходи щодо вивчення кризової життєвої ситуації як соціально-психологічного феномену.....	33
2.4. Психологічна допомога особистості в структурі психологічної роботи	40
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. Емпіричне дослідження психологічних механізмів дієвої допомоги особистості в кризовій життєвій ситуації.....	44
3.1. Підбір та обґрунтування методів емпіричного дослідження	44
3.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження	48
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності диференційованої психологічної програми.....	62
Висновки до розділу 3.....	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Кожна людина в процесі свого життя взаємодіє з навколишнім світом, з природою, суспільством, культурою, технікою. Психологічні механізми цієї взаємодії, особливості набутого життєвого досвіду, специфіка особистісного простору життя викликає інтерес у багатьох фахівців: психологів, філософів, соціологів та інших науковців. Прагнення дізнатись про складові життєвого простору особистості, про чинники формування її досвіду та їх вплив на подальше життя та діяльність було реалізовано у створенні нових науково-практичних методів та вдосконаленні вже існуючих.

Від самого початку поняття «життєвий простір» було запропоновано і використано в концепції топології та теорії поля. Синонімами поняття «життєвий простір» виступають категорії психологічного простору та психологічного поля, які включають в себе: уявлення індивіда про своє майбутнє, минуле та теперішню життєву ситуацію; його очікування, бажання, потреби, мотиви, цілі, настрої, побоювання, ідеали, мрії; референтне психологічне оточення.

Дехто з дослідників визначає поняття життєвого простору як категорію особистісної системи координат, в якій кожна людина сприймає навколишній світ по-своєму, за своїми критеріями. За ними вона конструює дійсність, обирає та оцінює об'єкти навколишнього середовища. Існує думка, що людина сама визначає кордони власного психологічного світу та свого життєвого простору завдяки зусиллям, спрямованим на усвідомлену й цільову зміну умов власного існування. Іншими словами, простір життя є базовим психологічним конструктом визначення структури світу, яке будується суб'єктом, виходячи із самовизначення свого місця в цьому світі.

Отже, життєвий простір особистості – це суб'єктивна реальність особистості, яка виникає при взаємодії зі світом та має індивідуальний характер, створює поле для самоактуалізації особистості в даному життєвому просторі.

Життєвий простір особистості формується як позитивними, так і негативними чинниками. Очевидно, що людина на своєму життєвому шляху переживає різні життєві періоди, як гармонійні та стабільні, так і важкі, пов'язані з проблемами, стресами, труднощами, переживаннями й втратами. Завдяки боротьбі з труднощам людина розвивається як особистість, отримує для себе нові можливості, долає перешкоди. Однак, бувають труднощі, коли людина не в змозі їх подолати, вони вважаються їй непереборними. Цей стан стає причиною психологічної кризи особистості, та навіть чинником деструктивного розвитку.

Тенденції сучасної соціальної ситуації, пов'язані із загостренням життєвої ситуації особистості, виникненням в неї негативних станів й переживань, обумовлюють актуальність подальшого вивчення проблеми життєвої кризи. На сьогодні недостатньо вивченими остаються параметри самої кризової життєвої ситуації, особливості психологічної допомоги особам, що перебувають в кризовій життєвій ситуації, що й обумовлює вибір теми нашого дослідження *«Механізми психологічної допомоги особистості в кризовій життєвій ситуації»*.

Мета дослідження – спираючись на виокремлені внутрішньо-особистісні параметри переживання людиною кризової життєвої ситуації, особливості емоційного реагування на невизначеність, наявні внутрішньо-особистісні потенціали та ресурси, розробити дієву програму психологічної допомоги особистості, що опинилася в подібних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження – внутрішньо-особистісні параметри переживання людиною кризової життєвої ситуації.

Предмет дослідження – можливості психологічної допомоги особистості в кризовій життєвій ситуації.

Гіпотеза дослідження – існує ряд внутрішньо-особистісних параметрів переживання індивідом складних / кризових життєвих ситуацій. Саме вони стають предметом психологічної роботи при вирішенні завдань надання психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації.

Відповідно до мети роботи нами поставлені наступні *завдання*:

1. Визначити поняття особистості як психологічного феномену.
2. Розглянути психологічне визначення кризової життєвої ситуації.
3. Проаналізувати способи організації особистістю власного життєвого простору.
4. Дослідити окремі внутрішньо-особистісні параметри переживання людиною кризової життєвої ситуації, особливості емоційного реагування на невизначеність, наявні внутрішньо-особистісні потенціали та ресурси.
5. Розробити програму психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації.

Теоретико-методологічну основу нашого дослідження складають: визначення поняття особистості як психологічного феномену (З.Фрейд, К.Юнг, А.Адлер, К.Хорні, Г.Саліван, А.Маслоу, К.Роджерс, Л.Олпорт, Е.Фромм, Е.Еріксон); психологічне визначення кризової життєвої ситуації (Ф.Ю.Василіук, І.Албегова, В.Франкл, А.Маслоу, Л.В.Сафонов, В.М.Заїка та ін.); аналіз способів організації життєвого простору (К.В.Килимник, Д.О.Леонт'єв, К.Левін, О.В.Матвієнко, Ю.М.Швалб, І.П.Шкуратова, Г.П.Щедровицький); вивчення життєвих стратегій (К.О.Абульханова-Славська, А.Адлер, Б.Г.Анан'єв, Р.А.Ахмеров, Е.Берн, Ш.Бюлер, Є.І.Головаха, В.М.Дружинін, Ф.Зімбардо, О.О.Кронік, Н.А. Логінова, С.Л.Рубінштейн, Я.А.Суріков, Й.Стюарт, М.Титаренко, В.Е.Чудновський, Ю.М.Швалб).

Наукова новизна та теоретичне значення роботи полягає в тому, що: розглянуто особливості функціонування особистості в просторі соціальних норм; систематизовано дані щодо способів організації особистістю власного життєвого простору; досліджено окремі внутрішньо-особистісні параметри переживання людиною кризової життєвої ситуації, особливості емоційного реагування на невизначеність, наявні внутрішньо-особистісні потенціали та ресурси; розроблено та апробовано програму психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації.

Практична значимість роботи: отримані результати теоретико-методологічного аналізу проблеми та емпіричного дослідження можуть бути використані при підготовці практичних психологів у змісті освітніх компонентів «Соціальна психологія», «Психологічне консультування», «Психологічна допомога різним верствам населення». Розроблена комплексна програма психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації, яка може бути використана практичним психологами для роботи з особами, які опинилися у кризовій життєвій ситуації.

Структура магістерської роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить _ сторінок. В тексті міститься _ таблиць, _ діаграм. Додатки викладено на _ сторінках. Список використаних джерел складається з _ примірників, що охоплюють _ сторінок. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНОГО РОЗГЛЯДУ

1.1. Способи організації життєвого простору особистості

Життєвий простір особистості можна розглядати з точки зору індивідуальних особливостей особистості та її взаємодії у соціальному просторі. За теорією особистості К.Левіна, поняття «життєвий простір» відображає соціальну функцію людини. Життєвий простір має динамічну природу та визначається знаннями та можливостями впливу на навколишній світ. На його думку, життєвий простір підпорядковується психологічним законам, які істотно відрізняються від фізичних. Життєвий простір особистості визначається не стільки тими матеріальними благами, якими вона володіє, скільки знаннями про світ, і можливістю впливу на процеси, які в ньому відбуваються.

Життєвий простір К.Левін зображує у вигляді овалу, в центрі якого знаходиться коло, яке символізує собою внутрішній світ особистості. Життєвий простір має дві основні кордону: зовнішня відокремлює життєвий простір від реального фізичного і соціального макросвіту, внутрішня відокремлює внутрішній світ особистості від її психологічного середовища в межах життєвого простору. Оболонкою внутрішнього простору служить сенсомоторна область, яка, на думку К. Левіна, служить деяким фільтром між внутрішнім і зовнішнім середовищем.

Новонароджена дитина не розділяє життєвий простір від меж свого тіла, уявлень про минуле та майбутнє у неї не має. При дорослішанні діти розширюють свій життєвий простір як у часі, так і у просторі. З того моменту між реальними та ірреальними рівнями життєвого простору починає зростати диференціація. Рівень, який відображає реальні події, які відбуваються у фізичному соціальному світі, це реальний рівень, а той, який наповнений фантазіями, страхами та бажаннями – ірреальний рівень життєвого простору.

Особистість є більш структурованою, якщо її уявлення про навколишній світ є більш структурованим. Інтеграційні процеси обумовлені диференціацією, яка зростає, вони створюють складності в організації життєвого простору. Існує тісний взаємозв'язок між психологічним віком (інтелектом) та ступенем структурованості життєвого простору.

Зрозуміло, що найбільш активно структурування життєвого простору ми маємо спостерігати у дитячому та підлітковому віці, в цей період дитина накопичує знання про як про навколишній світ, так і про самого себе.

Сфери життя, які відносяться до більш обізнаних, К.Левін назвав простором вільного руху, це можуть бути професійні знання. Якщо людина втрачає безпеку, важко хворіє, має емоційне напруження, старіє, то під впливом цих негативних факторів може виникнути регресія її життєвого простору, що приведе до дезінтеграції, скороченні тимчасової перспективи, зниження диференціації окремих областей життя. Регресія може бути як незворотною так і тимчасовою.

Зріз життєвого простору, який можна розглянути у даний період часу, К.Левін назвав психологічним полем. Людина, яка опинилась в якійсь життєвій ситуації, має взаємодіяти з окремими людьми та об'єктами, та має виступати в одній ролі, хоча за плечима має свій великий досвід, який записаний у її життєвому просторі.

Поведінка людини ґрунтується на її досвіді з особистісного життєвого простору, тому її можна зрозуміти в контексті цього досвіду, та як планування майбутніх кроків. Зі слів К.Левіна, майбутнє у психологічному полі – це установки, знання, пережити почуття, що впливають на даний момент на особистість, що були сформовані раніше, а майбутнє – це цілі, плани, очікування які мають відношення до того, що відбувається на даний період часу.

Образ, який підходить до опису життєвого простору – це образ веретена. Це паличка, що виходить з однієї точки, а потім розширюється до середини, та звужується на другому кінці. Життєвий простір людини так само розширюється починаючи з дитинства, та звужується під старість.

Середня частина веретена - це пік активності людини, умовна середина життя людини, де вона має багато соціальних контактів, має багатий внутрішній світ, і він у неї добре структурований. З часом людина старіє, та відмирають цілі області її життєвого простору: родинні, професійні, політичні. Ці області залишаються тільки спогадами, вони не мають перспективи для розвитку.

Про індивідуальних характер образу світу писав також Дж.Келлі, він розробив теорію особистісних конструктів, яка має за основу методологію конструктивного альтернативізму. Згідно цієї методології кожна людина сприймає світ за допомогою своєї особистісної системи координат, по-своєму. А одиницями виміру цієї системи координат є особистісні конструкти, критерії, за якими людина оцінює та порівнює об'єкти навколишньої дійсності.

С.К. Нартова-Бочавер вважає, що людина сама визначає кордони власного психологічного світу, а це, в свою чергу, визначає її ставлення до елементів середовища та її світовідчуття взагалі. Від того, як людина ставиться до навколишнього світу, вважає його своїм чи чужим, вона будує в ньому власну діяльність.

Ступінь структурованості та інтегрованості життєвого простору, широту тимчасової перспективи, ступінь проникності кордонів К.Левін вважав основними характеристиками життєвого простору особистості.

Ю.М. Швалб, як представник екопсихологічного підходу так визначає життєвий простір: «Простір - це місце докладання зусиль людини, спрямованих на осмислену й цільову зміну умов власного існування. Іншими словами, простір життя є базовим психологічним конструктом визначення структури світу, яке будується суб'єктом виходячи із самовизначення свого місця в цьому світі» [58, с. 13].

Вчений вважає важливим те, що і у соціологічних, і у психологічних теоріях стверджується те, що самі по собі об'єкти простору не створюють, для цього необхідне специфічне «накладання» вектора особистісних або

соціальних ставлень, які й структурують об'єкти відносно один одного, тобто створюють «простір» [68, с. 217].

М.Р. Хасанов підкреслює, що життєвий простір людини – це поле актуальних можливостей, цю область буття можна свідомо змінювати, там можливе конструювання світу, відповідно з особистісними установками та орієнтирами, які людина визнала та прийняла раніше.

Взаємодія людини з життєвим простором є постійною. Ця взаємодія відбувається на двох площинах – діяльності людини та життєвій ситуації. Людина протягом життя вирішує питання, які задають життєві ситуації. Ця взаємодія ніколи не припиняється, цей діалог необхідний людині для росту та розвитку, він і є суттю її життя. [64]

Німецький психолог гуманістичного спрямування Х.Томе дає наступне визначення життєвого простору особистості: «Життєвий світ особистості або її суб'єктивний життєвий простір представляє собою когнітивно-репрезентований і психічно-опрацьований реальний світ її життя» [70].

Вчений опирається на положення когнітивної психології про високу узгодженість між об'єктивною ситуацією і баченням людиною цієї ситуації [70]. Справжнім індивід може вважати те, що існує в межах його внутрішньої системи координат або суб'єктивного світу, в зміст якого входить все усвідомлюване людиною в будь-який даний момент часу [70, с. 152].

Вважаючи вищевикладене, ми можемо сформулювати загальне визначення життєвого простору особистості: життєвий простір особистості - це суб'єктивна реальність особистості, яка виникає при взаємодії людини зі світом, вона має індивідуальний характер, створює поле для самоактуалізації особистості в даному життєвому просторі.

У своєму життєвому просторі людина докладас зусиль на осмислену та цільову зміну умов власного існування. При взаємодії особистості з навколишньою дійсністю відбуваються зміни у життєвому просторі особистості в результаті усвідомлення, засвоєння та осмислення об'єктивної

реальності. Кожна людина має особливості сприйняття свого життєвого простору, розуміння власного життя.

Життєвий простір особистості можна умовно поділити на соціальний, фізичний, психологічний простори, хоча у свідомості людини вони існують як одне ціле.

Соціальний простір – це родинне та суспільне оточення, соціальні зв'язки, залученість до світу людей.

Фізичний простір – це природне середовище, фізичне середовище та власне тіло людини. В цьому просторі ми можемо простежити залежність психічних та психологічних процесів від подій різного роду та змісту, які можуть впливати на психіку, при цьому залишатися неусвідомленими.

Психологічний простір – це уявлення людини про власне життя, цілі та цінності людини, ставлення до власного життя інших людей, комплекс соціально та психологічних проявів ідентичності та інші явища.

Ситуація, яка вимагає від людини прийняття рішення стосовно актуальної ситуації, це ситуація невизначеності, вона виникає в життєвому просторі та стає проблемою, яку людина намагається вирішити, тим самим розширюючи свій життєвий досвід та простір.

1.2. Особистість як суб'єкт власної життєдіяльності

В сучасній науці однією з провідних напрямків вивчення є категорія особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. Багато вчених досліджували розвиток особистості як суб'єкта діяльності, вивчали етапи розвитку особистості, чинники, як впливають на особистість, а також навчання та освіта, соціальні відносини.

С.Л.Рубінштейн у своїх роботах розглядає особистість як суб'єкт, тобто як людина реалізує свою людську сутність у світі, як вона використовує свої базові якості як суб'єкт, а саме здібність до самостійності, сомо детермінації, сомо удосконалення, також як проявляє свою активність та творче джерело [52].

С.Л.Рубінштейн вважав одним із ключових моментів в реалізації можливості людини бути суб'єктом – «етичне» вимірювання його проявів, яке пов'язане з екзистенційними категоріями «вибору», «свободи», «відповідальності», «сенсу».

Б.Г.Ананьєв також досліджував категорію суб'єкта, її розвиток простежується в роботах Б.Ф. Ломова. Базовій характеристиці людини – її цілісності як суб'єкта життєдіяльності, він приділяє особливу увагу, однак, визначає суб'єкт як: «Суб'єкт – це живий тілесний індивід, включений у загальний взаємозв'язок явищ матеріального світу, що підкоряється об'єктивним законам буття» [39, С. 144].

Отже, «суб'єкт» в сучасній психології виступає як «системна цілісність», «властивість», «прояв» або «спосіб саморегуляції» особистості і навіть як етап людського розвитку.

Згідно підходу до визначення суб'єкта В.А.Татенко суб'єкт – це «істота, яка самоінтегрується по «висхідній» навколо своєї суті, що самостійно, вільно і творчо здійснює свою життєдіяльність і розвивається в цій якості впродовж всього життя у формі особистості, індивідуальності як специфічно людських відносин» [60, С. 185].

Людина як суб'єкт повинна вирішувати наступні завдання: пізнати та перетворити свій зовнішній світ, пізнати та розвинути свій внутрішній світ, пізнати та розвинути себе як суб'єкта власного психічного життя, і свого буття взагалі.

Особистість, як суб'єкт життя у момент ініціації процесу його зміни, в першу чергу, ініціює зміни в собі, виступаючи одночасно об'єктом. Неприпустимість злиття суб'єкта і об'єкта життєтворчості підкреслювалася Л.В. Сохань, яка вказувала на те, що особистість, як ініціатор життєтворчості, змінює позицію суб'єкта на позицію об'єкта [51].

Людина проявляється як суб'єкт життєдіяльності в тому, що вона здатна творити своє життя, будувати та реалізовувати плани, створювати цінності, досягати намічених цілей, вибирати спосіб життя та коло інтересів, може володіти засобами та способами самовираження, саморегуляції, може організовувати своє життя та вирішувати проблеми.

В період ранньої дорослості розвиток людини як суб'єкта життєдіяльності має направлення професійне, тому, що в цьому віці людина формується як суб'єкта пізнання, спілкування та праці, а саме співвідношення цих компонентів соціальної активності визначають структуру особистості.

Обставини суспільного життя ускладнюють структуру особистості, особистість постійно вдосконалюється, здобуваючи знання, розширює сферу спілкування, домагаючись майстерності. Розвиток особистості як суб'єкта діяльності має свої етапи: підготовку, старт, кульмінацію та фініш.

Особистість розвивається під впливом різноманітних чинників, це економічні, правові, моральні, політичні. Також велике значення мають умови навчання та виховання, а також соціальна активність особистості. Особистість – породження своєї епохи, вона завжди конкретно-історична.

Для того, щоб розуміти етапи становлення особистості необхідно розуміти враховувати її соціальні відносини. Цей період життя, це період формування та осмислення та засвоєння людиною професійних ролей, включення її до різних видів соціальної активності.

Життєві обставини та події впливають на спосіб життя та діяльність людини. Людина має своє місце в соціальній структурі, свій статус. Вона як особистість формується в соціумі, а в цьому соціумі є свої особливості, які залежать від роду занять, освіти батьків, від їх статусу, від економічних, політичних та правових позицій.

Коли людина починає свою самостійну трудову діяльність, тоді вона набуває свій власний статус, а він, в свою чергу, тісно пов'язаний зі статусом родини, з якої вона вийшла. Однак, це не означає, що людина має цей статус усе життя. Під впливом життєвих обставин, вона має утратити зв'язок зі статусом батьків та створити новий. Цей статус буде охоплювати різні сфери життя та діяльності людини, його становлення залежить від соціальних норм, від активності людини, від усвідомлення свого становища в суспільстві, від бажання його змінити, або пристосовуючись до обставин.

Статус – позиція особистості, її суб'єктивно діяльна сторона. Статус створює для людини певні можливості, впливає на її діяльність та розвиток. Життєві перспективи, мотиви та цілі діяльності особистості відіграють важливу роль у системі суб'єктивних параметрів особистості.

Людина у різних вікових періодах має різні статусні орієнтири. У молодіжному віці людина бажає здобути вищий статус, має бажання отримати цікавішу роботу, займається пошуком коханої людини, зорієнтована на пошук вірних друзів, прагне створити сім'ю, у зв'язку з чим створити гарні житлові умови та прагнути поліпшення матеріального становища. Далі, після створення сім'ї, плани людини змінюються. Людина починає звертати свою увагу на поліпшення житлових умов, замислюватися над вихованням дітей, прагне поліпшувати свою кваліфікацію.

Вікова динаміка життєвих планів залежить від змін в системі суб'єктивних цінностей особистості, ці цінності виникають як наслідок засвоєння суспільних цінностей, реалізації власної соціальної активності.

Суспільні цінності – це матеріальні, суспільно - політичні, духовні цінності. Існують ще синтетичні цінності, це – праця, спілкування з людьми та почуття патріотизму. Ціннісні орієнтації, які має людина, це спрямованість

особистості на індивідуальні цінності. Соціальна активність людини, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях особистості, виявляється у свідомому ставленні до праці, до колективу, до себе, до суспільства в цілому, також в етичній позиції та мотивах поведінки.

Включаючись в соціальні відносини особистість у період ранньої дорослості стає їх суб'єктом, та починає формувати власне ставлення до навколишнього світу. Цей етап – етап формування характеру, соціальні відносини закріплюються у моделях поведінки, комунікативність грає не останню роль, вона стає основою для створення інших рис характеру.

Свідома саморегуляція вчинків обумовлена зміною внутрішнього світу, та стосунків з оточуючими. Людина розвивається, переглядає свої цінності, критично ставиться до себе. Спрямованість та структура особистості формується завдяки соціальному оточенню. У структурі особистості соціальні якості є провідними та визначальними, вони розвиваються в процесі професійної діяльності людини та духовної якості.

Коли людина максимально включається в різні сфери життя та соціальні відносини, це вимагає витрат усіх ресурсів, природних задатків у тому числі, у цей період активізується розвиток особистості як соціальної одиниці. На цьому етапі дорослості завершується формування індивідуальності людини.

Індивідуальність – це неповторність, сукупність своєрідних особливостей та певних властивостей людини, унікальне поєднання рис характеру, якостей, специфіці інтересів, того, що відрізняє одну людину від іншої. Індивідуальність людини робить її автором свого життя, формує власний світогляд, життєвий шлях, створює духовно-практичну реальність. Усе це є результатом саморефлексії.

З усього вищевказаного, ми можемо констатувати, що період дорослості, це той період, коли маються найсприятливіші умови для формування основних підструктур людини, індивідуальності, досягнення особистісної зрілості, як суб'єкта спілкування, діяльності та самопізнання.

1.3. Особливості функціонування особистості в просторі соціальних норм

Соціальні норми будують поведінку особистості. Соціальні норми – це стандарти поведінки та діяльності людини у соціальній групі, умови, які ставить суспільство, вони формуються історично, ці умови потрібно виконувати. Виконання соціальних норм – умова залучання індивіда до групи. Соціальні норми необхідні для підтримки порядку та рівноваги у соціальному середовищі. Існують декілька видів соціальних норм: норми моралі, групові норми, спеціальні (професійні) норми та норми права.

Норми моралі охоплюють суспільні відносини, вони визначаються більшою частиною суспільства. Норми моралі визначає сама людина та суспільство, яке може судити людину за порушення моралі.

Групові норми формуються в колективах товариських, релігійних та інших.

Спеціальні (професійні) норми мають свою специфіку, вони формують поведінку людини у представників різних професій.

Норми права відображають правову свідомість людини в існуючій правовій системі. Норми права установлюють законність та правопорядок. Вони встановлюються певними державними інститутами, прописані в письмових текстах, регулюють соціальні відносини, їх виконання контролюється з боку силових структур. Норми права обов'язкові для виконання всіма учасниками суспільства. Соціальні норми формують особисті потреби, цінності та інтереси людини, завдяки цим придбанням людина має особистісну життєву позицію.

Життєва позиція особистості — це спосіб соціалізації особистості, ставлення людини до навколишнього світу, ціннісна орієнтація, готовність до активних дій. Життєва позиція може бути активна та пасивна.

Пасивна життєва позиція виявляється у формах конформізму: авторитарного конформізму - коли людина орієнтується на поведінку та погляди окремої авторитетної особи, та груповий конформізм - коли людина

підтримує норми, які прийняті у групі. Існує ще суспільний конформізм – коли людина приймає норми соціума та не хоче виділятися, хоче бути «як усі».

Активна життєва позиція – це протилежне поняття конформізму – нонконформізм. Активна життєва позиція характеризує людину як лідера. Людина прагне керувати групою, колективом, встановлювати свої правила, можливо ігнорувати норми суспільства, а також шукати себе поза суспільством (асоціальні групи), прагне змінювати дійсність (революціонери, терористи).

Суспільство виховує людину, впливає на процеси розвитку особистості. Виховання – це процес засвоєння індивідом соціальних норм, культури, духовних цінностей, підготовка до майбутнього життя у колективі.

До процесу виховання залучені родина, школа, навчальні заклади, армія та інші. У процесі виховання грають велику роль засоби масової інформації, книги, Інтернет.

Норми та правила необхідні людині для успішної соціалізації, для підготовки до самостійного життя, для збереження матеріальної та духовної культури. Через виховання суспільство активізує та розвиває соціальні якості особистості, усуває антисоціальні, формує навички успішної взаємодії з іншими людьми, а також сприяє розвитку професійних навичок.

Висновки до розділу 1

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми розглядали поняття життєвий простір особистості, способи його організації, особливості функціонування особистості в просторі соціальних норм.

Життєвий простір особистості можна розглянути під кутом зору індивідуальних особливостей особистості та її взаємодії у соціальному просторі. Життєвий простір відображає соціальну функцію людини. Він має динамічну природу та визначається знаннями та можливостями впливу на навколишній світ.

Взаємодія людини з життєвим простором є постійною. Ця взаємодія відбувається у двох формах – діяльності людини та у життєвих ситуаціях. Людина протягом життя вирішує питання, які задають життєві ситуації.

Життєвий простір особистості – це суб'єктивна реальність особистості. Ця реальність має індивідуальний характер. Вона виникає при взаємодії людини зі світом. Також ця реальність може створювати поле для самоактуалізації особистості в даному життєвому просторі.

Життєвий простір особистості можна умовно поділити на соціальний, фізичний, психологічний простори, хоча у свідомості людини вони існують як одне ціле.

Ситуація, яка вимагає від людини прийняття рішення стосовно актуальної ситуації, це ситуація невизначеності, вона виникає в життєвому просторі та стає проблемою, яку людина намагається вирішити, тим самим розширяючи свій життєвий досвід та простір. Людина повинна вирішувати наступні завдання: пізнати та перетворити свій зовнішній світ; пізнати та розвинути свій внутрішній світ; пізнати та розвинути себе як суб'єкта власного психічного життя, і свого буття взагалі.

Людина проявляється як суб'єкт життєдіяльності в тому, що вона здатна творити своє життя, будувати та реалізовувати плани, створювати цінності, досягати намічених цілей, вибирати спосіб життя та коло інтересів,

може володіти засобами та способами самовираження, саморегуляції, може організувати своє життя та вирішувати проблеми.

Особистість розвивається під впливом різноманітних чинників, це економічні, правові, моральні, політичні. Також велике значення мають умови навчання та виховання, а також соціальна активність особистості. Особистість – породження своєї епохи, вона завжди конкретно-історична.

Суспільні цінності – це матеріальні, суспільно - політичні, духовні цінності. Існують ще синтетичні цінності, це – праця, спілкування з людьми та почуття патріотизму. Ціннісні орієнтації, які має людина, це спрямованість особистості на індивідуальні цінності. Соціальна активність людини, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях особистості, виявляється у свідомому ставленні до праці, до колективу, до себе, до суспільства в цілому, також в етичній позиції та мотивах поведінки.

Соціальні норми будують поведінку особистості. Виконання соціальних норм – умова залучання індивіда до групи. Існують декілька видів соціальних норм: норми моралі, громові норми, спеціальні (професійні) норми та норми права. Соціальні норми формують особисті потреби, цінності та інтереси людини, завдяки цим придбанням людина має особистісну життєву позицію.

Життєва позиція особистості — це спосіб соціалізації особистості, ставлення людини до навколишнього світу, ціннісна орієнтація, готовність до активних дій. Життєва позиція може бути активна та пасивна.

Норми та правила необхідні людині для успішної соціалізації, для підготовки до самостійного життя, для збереження матеріальної та духовної культури. Через виховання суспільство активізує та розвиває соціальні якості особистості, усуває антисоціальні, формує навички успішної взаємодії з іншими людьми, а також сприяє розвитку професійних навичок.

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНОНАУКОВЕ ВИЗНАЧЕННЯ ФЕНОМЕНОЛОГІЇ КРИЗОВОЇ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ

2.1. Соціально-психологічне визначення кризи

Життєвий шлях людини - це злети та падіння, відкриття та розчарування, натхнення та відчай. У навколишній дійсності людина зустрічається з особливими обставинами, такими, що змушують її відчувати страх, безпорадність, самотність, почуття провини та образи, злість. Перебуваючи у такому стані, людина доволі часто ніби знаходиться на узбіччі життя перебуває у стресі, важкому для себе стані. Цей стан у психології і називається кризою, він може бути викликаний будь-якою причиною.

Фізіолог Г.Сел'є вважає, що життя представляє собою іманентний стрес, цей стрес то підсилюється, то зменшується. Така нерівновага потребує постійної протидії тиску середовища. Протидія постійною бути не може, тому виникає небезпечне зниження стійкості у відповідь на зміну зовнішніх або внутрішніх факторів, що може привести її до руйнування. Цю фазу і доцільно характеризувати як «стрес».

Кризу поворотним етапом життя розглядають Б.Г.Ананьєв та С.Л.Рубінштейн, на цьому етапі приймаються важливі рішення. Про «поворотні моменти» звертають увагу Е.Еріксон, Д. Маттесон; криза як критична ситуація відображається у дослідженнях Е.П.Крупника, С.К.Нартової - Бочавер, Л.І. Анциферової; «Біографіна подія» - називає кризу А.А. Кронік; «ситуація соціальної нестабільності» - визначення кризи Р.А. Ахмерова та К.Н. Василевської; «стресогенною ситуацією» називає кризу Л. Пельцман; «екстремальною ситуацією» - М.Ш. Магомед – Емінова; «неможливою ситуацією» - К.Н.Артемова, «психотравмуючою ситуацією» - Т.С.Кириленко, «критичним станом буття» - І.П.Манюха.

Не зважаючи на те, криза різними вченими має різні визначення, однак, ці поняття мають близький смисловий зміст.

Критичні ситуації виникають як результат загострення протиріч в системі людини та суспільства. На появу кризових явищ впливають п'ять факторів:

1) фактор ймовірного прогнозування – людина опирається на свій життєвий досвід та прогнозує настання цієї події як нульову або мінімальну;

2) вітальний фактор – цей фактор виражається у відчутті нав'язаної ситуації, у якій неможливо жити, людина думає, що не перенесе це існування, та не змириться з ним;

3) когнітивний фактор, у людині відсутні знання, уміння та навички, які необхідні вирішення ситуації, що сталася;

4) поведінковий фактор, людина не має сформованих моделей поведінки для вирішення складної ситуації;

5) екзистенційний фактор - людина відчуває, що втратила смисл життя, її наповнює екзистенційний вакуум.

Критеріями наявної кризи виступають наступні соціально-психологічні стани, а саме:

1) відносна соціально-психологічна рівновага;

2) порушення рівноваги, ускладнення основних видів діяльності;

3) неможливість щодо реалізації планів та задумів майбутнього.

Вирішення протиріччя можливе на кожному рівні. Якщо індивід має складний внутрішній світ, то конфлікт може виникнути на другому рівні розвитку. Він пов'язаний з порушенням відповідальності трьох сторін діяльності особистості, а саме: мотиваційно-цільової та операційної. Криза виникає на третьому рівні розвитку протиріччя, коли є загроза фундаментальним основам життя особистості, її принципам, установкам, мотивації.

Отже, кризу можна розуміти як «критичний рівень відбування соціально-психологічного протиріччя. Це протиріччя загострюється до межі, до останнього кордону. Цей кордон визначає в даний момент внутрішньо-особистісні резерви соціальної адаптивної енергії». Протиріччя, що викликають життєву кризу можна класифікувати наступним чином:

- 1) протиріччя між жагою життя та її обезцінюванням;
- 2) конфлікт між старим та новим (це протиріччя у різних сферах життя людини);
- 3) протиріччя в етичних переконаннях однієї й тієї ж людини;
- 4) невизначеність, амбівалентність стосунків з оточуючими, також незадоволеність потреби у спілкуванні, у взаєморозумінні тощо.

Вчені визначають різні типи критичних станів життя людини. Вони формуються завдяки двом законам буття людини, ці закони вважаються основними. Перший закон представляє собою закон єдності у просторі. Єдність мається на увазі дій та цілей людини, їх цілісність. Другий закон являє собою безперервність у часі. Згідно цього закону ми можемо визначити теперішній стан людини вивчаючи безперервну послідовність станів свідомості, враховуючи, що було з людиною у певний період її минулого життя.

У стані, який обумовлений законами особистісного буття, виникає загроза щодо цілісності буття, його єдності та безперервності. Решта інших критичних станів передбачає чіткий та однозначний алгоритм переживання людиною простору та часу, в цей момент відбувається її кроки на кордонах від «близько – далеко», «зараз – потім», «скоро – не відомо, коли», «так – ні» тощо. Крім того, критичний стан актуалізується критичним досвідом людини, критичний досвід може бути як нерелектованим, так і негенералізованим, та нетипологізованим.

За результатами досліджень різних вчених, життєві кризи можна об'єднати у таку класифікацію з наступними критеріями:

- 1) особистий розвиток (нормативні та ненормативні кризи);
- 2) тривалість: кілька хвилин - мікрокризи, від чотирьох до шести тижнів - кризи короткочасні та кризи довготривалі;
- 3) результативність: конструктивні і деструктивні;
- 4) діяльнісні: кризи операціонального аспекту життєдіяльності, кризи мотиваційного та цільового аспекту життя, кризи смислового аспекту життя;

5) глибина переживань: кризи поверхові, середні та глибокі;

6) детермінованість: кризи, які засновані однією подією, та кризи, які пов'язують майже усі аспекти особистісного життя людини.

П.П. Горностай виділяє різні типи життєвих криз. Він враховує зміст та характеристику психологічних проблем, що спричинили кризу, також особистісні ролі, які виникають, розвиваються та зникають. Розрізняють декілька типів життєвих криз.

1. Кризи становлення особистості. Ці кризи мають ще назву вікові кризи. Ці кризи вважаються нормативними, вони необхідні для здорового процесу становлення особистості. Вікові кризи несуть собою чимало якісних змін, які відбуваються у психіці людини, формуються психічні новоутворення, змінюється провідна діяльність людини. Такі зміни характеризуються зміною особистісних ролей.

2. Кризи здоров'я. Вони пов'язані з позбавленням здоров'я, це може бути каліцтво та інші серйозні проблеми, які можливо назавжди змінюють життя людини. Кризовими чинниками може бути втрата важливих для людини особистісних ролей, соціальних функцій, відмова від життєвих планів, у зв'язку з тим, що ці плани не можуть бути здійсненими у майбутньому. Фрустрація у такому стані може привести до самогубства.

3. Термінальні кризи. Ці кризи пов'язані зі швидкоплинністю життя. Людина відчуває неминучій близький кінець свого життя, це може бути звістка про невиліковне захворювання, обставини, які загрожують житті, та яких не має можливості попередити.

4. Кризи значущих стосунків. Це сфера взаємовідносин людини. Якщо у структурі взаємин є значні зміни, вони доволі часто супроводжуються кризами. Ці кризи зв'язані зі зміною особистісних ролей. Причини виникнення цих криз різні – втрата близької людини, розлука з коханою людиною, це може бути зрада близької людини. До кризи може привести також поява нових міжособистісних ролей, наприклад, при народженні дитини.

5. Кризи особистісної автономії. Причинами такої кризи є обставини, які мають від собою підґрунтя втрати або обмеження особистісної свободи, автономії. Це може бути попадання людини у будь-яку залежність від інших людей, а також залежність від обставин. Також це може бути обмеження або позбавлення волі. Ця криза представляє собою різновид кризи значущих стосунків. Криза може бути пов'язана з придбанням людиною нової ролі. Нова роль визиває кризу, якщо вона виявляється небажаною.

6. Кризи самореалізації. Ця криза виникає на ґрунті обставин, які унеможливають самореалізацію особистості. Ці обставини такі як: втрата роботи та соціального статусу, втрата значущої для людини соціальної ролі, вихід на пенсію, втрата житла, банкрутство, неможливість здійснити життєві плани.

7. Кризи життєвих помилок. Ці кризи – наслідок фатальних вчинків людини. Людина переживає скоєння зради, можливо гріха. Також ця криза може бути пов'язана з втратою коштовних речей та майна. К цим кризам можна віднести не тільки наслідки здійснених дій, а також і нездійснених, які також мали фатальні наслідки.

На підставі вищевказаного ми розуміємо, що поняття кризи це досить різноманітне поняття, воно має різний зміст та характер, смислове навантаження. Криза - це дуже складне психологічне явище.

2.2. Джерела та чинники виникнення кризових станів особистості

Людина у процесі життя стикається з різними життєвими обставинами, має і стабільні та гармонійні періоди, також важкі періоди, ці періоди пов'язані з проблемами та переживаннями. Завдяки вирішенню проблем та труднощів людина розвивається як особистість, долає життєві перешкоди, відкриває для себе нові перспективи. Однак, не всі труднощі на своєму шляху людина може подолати, іноді проблеми бувають непереборними для людини, це стає причиною кризового стану особистості, її деструктивного розвитку.

На сьогоднішній день ми бачимо, що збільшується збільшення кількість осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають невиліковні захворювання (СНІД, рак), люди, що працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), що втратили сенс життя. Це і робить проблему вивчення кризових станів все більш актуальнішою, оскільки сприяє більш повному дослідженню сил, які є рухомими для психічного розвитку особистості, більш повному розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, можливостям формування вміння діагностувати й направляти кризові стани до позитивного руслу.

Переживання особистістю складних життєвих обставин, які супроводжуються кризами у сучасній психології ускладнюється визначеннями та трактуваннями даного феномену. В цьому контексті існують поняття такі як «вікові кризи», такі як «критичні періоди», або «кризи психічного розвитку», також виникають «критичні ситуації» та «кризові стани особистості». Всі ці кризи не мають загального положення, не мають певного визначення і тлумачення, це досить ускладнює класифікацію криз та обмежує розуміння їхньої суті [11, 17].

Усі підходи, що існують щодо дослідження кризових станів особистості було класифіковано на нормативні та ненормативні. Нормальні кризи – це здійснення переходу людини від одного вікового періоду до

іншого, а також перехід від однієї ситуації в соціумі до наступної. Такі кризи можуть супроводжуватись напруженістю, тривогою, депресивними симптомами, але вони не носять патологічний характер, вони короточасні [62].

Л.С. Виготський розглядав кризу як нормативне явище онтогенезу та вважав її основним механізмом розвитку особистості. , розглянуто в рамках. З позиції культурно-історичної концепції процес психічного розвитку особистості – це не плавний еволюційний процес, він поступового удосконалюється вродженими особливостями психіки. Він уривчастий, та складається із періодів як стабільності та і критичних періодів. Віковими кризами найменують перехідні етапи вікового розвитку особистості, вони виникають на стиках між стабільними періодами розвитку особистості.

Л.С.Виготський вбачав сутність кризи при переході особистості від одного вікового періоду в іншій - у переоцінці цінностей людини, перебудові поведінки особистості, зміні потреб та спонукань. [19].

На цю думку О.М.Леонт'єв мав протилежну точку зору. Він вважав, що «...кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідок того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання» [38 с. 518]. Переломом він називає зміну, яка виникає у системі відносин та провідної діяльності особистості. На його думку, такий перехід – це несприятливий стан для особистості. В цьому стані криза може привести до асоціальної поведінки.

Е.Еріксон вважав кризу нормативним явищем. На його думку воно має виникати на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху людини при переході від однієї вікової стадії розвитку до іншої. Кризи – це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням» [70, с. 270-271]. Завдяки подоланню кризи особистість розвивається. Вихід з кризи

означає перехід до наступної стадії розвитку, а також на кожному етапі розвивається внутрішня цілісність та здібність діяти ефективно.

Інші автори [54, 57] розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи називають кризами психічного розвитку. Вони вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги. У цей час з'являються нові потреби та під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої, перебудовується мотиваційна сфера особистості.

Е.Ф.Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини. У професійному розвитку він виділяє чотири стадії, до основи яких покладено соціальна ситуація розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: професійна освіта, підготовка людини, її професійна адаптація, професіоналізація, а також майстерність [27]. На підставі визначення кризи як переходу від однієї стадії до іншої, він виділяє сім нормативних криз професійного розвитку особистості. Також визначає фактори, що призводять до їх появи і приводить приклади способів подолання кризи. Він зазначає, що такі життєві обставини як вимушене звільнення, професійна перекваліфікація, довготривала перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, втрата працездатності, упровадження нових технологій, реорганізація тощо викликають сильні емоційні переживання які призводять до появи ненормативних професійних криз.

Кризовим та критичним нормативний процес щодо адаптації до професійної діяльності називають Є.А.Клімов і Е.Е.Сіманюк. Вони вважають, що труднощі перш за все виникають у зв'язку зі спілкуванням з різновіковими колегами, а також із засвоєнням нової професійної діяльності. У новій професії у людини можуть не співпадати професійні очікування із реальною дійсністю.

Друга група криз має ненормативний характер, вона обумовлена змінами у життєвому просторі людини, змінами у соціально-економічному, побутовому, соціально-економічному просторі. Ненормативні кризи можуть

бути викликані закінченням навчального закладу, переходом на нову роботу, народженням дитини, виходу на пенсію, зміною місця проживання. Усі ці кризи – це життєві кризи, та вони не пов'язані з віком. Вони можуть характеризуватися своєю тривалістю, а також психологічними труднощами, вони можуть перебудовувати свідомість та поведінку особистості.

Кризу визначає тривалим внутрішнім конфлікт відносно самого життя в цілому, а також сенсу життя, головних цілей життя та шляхів їх досягнення Т.М.Титаренко. Науковець вважає, що у кризовій ситуації у людині є можливість переглянути свій життєвий задум, ставлення до власного життя, життєвих етапів, особистих вчинків, аналізу власних виборів. В стані кризи необхідно визначити процеси подальшого розвитку, а також направлення саморозвитку та самозростання [65, с. 245].

Життєва криза з'являється у зв'язку зі зміною життєвих ролей особистості, так вважає П.П.Горностаї. Цей факт викликає багато суперечностей, які людина не завжди може вирішити самостійно [63]. Життєвими ролями особистості вважаються ролі, які виконує людина в міжособистісних відносинах та професійної діяльності. Пристосування до нової життєвої ролі, ускладнення щодо позбавлення старої, призводить до появи кризових станів.

Ф.Є.Василюк вважає кризу як можливість перекроїти свій життєвий шлях. На цьому шляху внутрішньоособистісні суперечності, проблеми та неприємності, хвороби та депресії роблять волю людини слабкою. В своїх роботах Ф.Є.Василюк виокремлює кризові ситуації на два роди [17]:

- перший рід кризи - може серйозно ускладняти реалізацію життєвого задуму, однак на цьому етапі є можливість відновити все, що перервано кризою по ходу життя;

- другий рід кризи – унеможлиблює реалізацію життєвого задуму. Людина в цьому стані переживає метаморфози особистості, приймає нові цілі, цінності, новий задум свого життя, нові стратегії, свій новий образ «Я».

Р.А.Ахмеров вивчає біографічні кризи. Під цим поняттям він розуміє внутрішній світ особистості, який визначається у різних формах переживання людиною помилок та непродуктивності свого життя, свого життєвого шляху.

Грунтуючись на подіях минулого, теперішнього та майбутнього, науковець біографічні кризи поділяє на три типи [32]:

- як кризу нереалізованості – де відсутнє важливе психологічне минуле в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості. Це минуле могло детермінувати як сьогодні так і майбутнє;

- як кризу спустошення – де відсутнє важливе психологічне сьогодні в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості. В цієї картині людина сподівається, що з'являться психологічні обставини, та не враховує вже досягнуте;

- як кризу безперспективності – де немає важливого психологічного майбутнього в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості. Людина не бачить для себе нову життєву програму, не формує нових шляхів у подальшій самореалізації.

Вищевказані кризи Р.А.Ахмеров з віком не зв'язує. Ці кризи, на його думку, з'являються у житті особистості, якщо вона має життєву програму, яка негнучка та супроводжується значними порушеннями фізичного здоров'я людини, а також психологічного здоров'я людини.

Окремою групою у цієї класифікації виступають сімейні кризи, оскільки «...сімейна криза – це стан сімейної системи з порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї і неможливості справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки» [51, с. 25].

Щодо сімейних кризових ситуацій вчені висловлюють різні думки та мають різні підходи. Так, існує підхід, що криза з'являється на визначених етапах життя подружньої пари разом. Звертається увага на критичні періоди життя. Перший критичний період - між третім та сьомим роками життя подружжя. Другий критичний період - між сімнадцятим та двадцять п'ятим роком життя подружжя. У першому періоді чинником кризи являється зміна

образу життя партнерів. У другому періоді – поява психологічної втоми партнерів один від одного, та бажання нових відносин з іншим партнером.

В.Сатір, виділяє десять критичних сімейних періодів у розвитку сімейних відносин. Вона розглядає динаміку, яка існує у сім'ї, та її закономірності. Ці кризи вчена визначає як нормативні. Вважає їх перехідними моментами між стадіями життєвого циклу сімейних відносин. У зв'язку з цим виникають труднощі, можлива неадекватна адаптація. Така реакція пов'язана з переходом на новий етап.

Р.Р.Калініна вважає, зміна періодів приводить до розвитку сім'ї, це закономірно. Періодів усього чотири. Кожний з періодів має етапи – це криза, після неї адаптація, після адаптації – стабільність. Ці кризи, безумовно сприяють різкій та швидкій зміні у сімейній системі. Зміни перебудовують стосунки, сприяють зміні способу взаємодії у сім'ї [28].

Загалом, не зважаючи на відмінності, поняття кризи можна об'єднати загальними характеристиками.

1. Криза викликає психологічну нерівновагу. Психологічна нерівновага, в свою чергу може привести до девіантної поведінки; асоціальної поведінки; нервово-психічних розладів; психосоматичних розладів; суїцидальної поведінки.

2. Криза виникає, коли є протиріччя, воно може бути виявлено як між фізичними, так і між психічними можливостями особистості.

3. Криза характеризується не спроможністю знайти психічні ресурси, які необхідні для подолання кризової ситуації.

З вищезазначеного ми можемо бачити, що на протязі свого життя людина стикається з різними неприємними ситуаціями. Такі ситуації можуть довести людину до кризового стану. Самі кризові стани можуть поділятися на: стресові події, що провокують різні види кризових станів; вікові кризи, які служать переходом на нову вікову сходинку; екзистенціальні кризи, що являють собою новий етап індивідуалізації особистості.

Для того, щоб подія стала кризовою, виявлені наступні фактори:

1) фактор ймовірного прогнозування. Усвідомлюючи свій минулий досвід, людина прогнозує ймовірність східної події у своєму майбутньому;

2) вітальний фактор. Цей фактор відображається для людини відчуттями, що унеможливають життя, людині здається, що її життєва ситуація не має виходу;

3) когнітивний фактор. Людина не має необхідних знань, умінь та навичок для життя у новій для себе ситуації, не може застосувати схеми для цієї ситуації, які їй знайомі.

4) поведінковий фактор. Людина не має сформованих моделей поведінки для цієї ситуації;

5) екзистенціальний фактор. Людина відчуває втрату сенсу життя, «екзистенціальний вакуум» [48].

Людина відчуває кризу, коли розуміє, що її захисні механізми не можуть справитись з проблемною стресовою ситуацією. Цей період, звичайно, тимчасовий, однак, він дає можливість людині отримати особистісний ріст, але на жаль, за рахунок психічного здоров'я. Фактор, який обумовлює кризу, це невідповідність ресурсів людини важкості проблеми.

Важливо звернути увагу на те, що причини для кризи можуть бути як негативні ситуації, так і позитивні. Подія, яка може викликати кризу не обов'язково має бути визначною. У житті людини може бути період, в якому вона відчуває внутрішні психологічні зміни, та не може жити так, як жила вчора, хоча причину тому не знаходить. Бувають події в житті людини, які на перший погляд незначні, однак приводять до інших серйозних обставин, які і ведуть за собою кризовий стан [31]. Криза може виступати як функція, яка взаємодіє з подією, що сталася та специфічною схвильованістю особистості. Схвильованість особистості виражається в самооцінці особистості, особливостях її емоційної сфери, сформованої системи цінностей, можливостях сприйняття негативних та позитивних факторів нової ситуації та свого майбутнього взагалі.

Підбиваючи підсумки, маємо визначити, що причини, які сприяють виникненню кризи, визначаються як внутрішнім змістом, та і зовнішніми

обставинами, а також динамікою особистісного психологічного життя людини. Такі автори як К.А.Абульханова-Славська, Л.І.Анциферова, Р.А.Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон і інші, вважають, що криза, яка впливає на людину, сприяє отриманню найважливіших особистісних змін особистості, але ці зміни можуть бути як позитивні, так і негативні.

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

1. рівня розвитку особистості (рівня розвитку самосвідомості, саморегуляції, самоконтролю);
2. особливостей соціального оточення (моральні, соціо-культурні установки, система цінностей, тощо);
3. особистісних характеристик (темперамент, характер, локус контролю);
4. специфіки особистого досвіду;
5. виду кризового стану пережитого особистістю;
6. соціально-психологічних особливостей особистості (соціальний статус, референтні групи, родина тощо).

2.3. Теоретичні підходи щодо вивчення кризової життєвої ситуації як соціально-психологічного феномену

Зі стрімким розвитком психології як науки, в ній визначилось багато питань для вивчення, у тому числі розглядаються окремі питання щодо виникнення кризових життєвих ситуацій у житті людини. Кожна людина може на своєму життєвому шляху зіткнутися з кризовими для себе обставинами, та далеко не кожна зможе їх вирішити для себе конструктивно. У деяких випадках потрібна психологічна допомога, а в деяких – реабілітація. Після успішного вирішення кризової ситуація людина переходить на вищу сходинку свого особистісного розвитку.

Криза, визначається в повсякденному житті як ситуація, що змушує людину приймати рішення, часом радикальні. Таку ситуацію і називають «критична ситуація». Під такою назвою розуміють складні, небезпечні обставини, від яких людина може втратити сенс життя. Від таких обставин у подальшому житті можна не побачити перспектив реалізувати свої цілі та наміри.

Криза являє собою складний та важкий період життя, в цей період людина змінює ставлення до себе, до навколишнього світу, заново осмислює набутий досвід, переглядає напрями свого життя.

Особистість, будучи складною самоорганізованою відкритою системою, знаходячись у кризовій ситуації становиться дедалі невірноваженішою, вона набуває загострену чутливість до зовнішніх впливів.

Існують такі важкі ситуації, такі як втрата рідної людини, коли вони не можуть бути вирішеними ніякими практичними діями, оскільки вони незворотні [17]. Кризові критичні ситуації розв'язують дилему: чи поразка, чи можлива психологічна капітуляція чи перемога. У такому випадку ситуація ще не є кризовою, хоча спроможна її викликати.

У сучасній психологічній науці існують чотири поняття, які вважаються ключовими у визначенні типів критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза.

І.Албегова у своїх роботах розділяла критичні ситуації на два типи, це серйозне потрясіння та криза. Критична ситуація першого типу, за її словами, це ситуації, в яких людина має шанс знайти вихід зі складної ситуації, повернутись на колишній щабель життя (людина, яка за певні обставин втратила роботу, знову зможе її знайти). Критична ситуація другого типу має безповоротність. Вона назавжди усуває певні життєві плани та перспективи особистості, вона залишає людині один вихід – модифікація самої особистості та перегляд значення її життя [1].

Ф.Є.Василюк визначає, що «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації наміченого життєвого задуму» [17, с.6].

Психологічну кризу як екзистенціальну фрустрацію, яка пов'язана з втратою свого сенсу життя розглядав В.Франкл. Він вважав, що потрібно розуміти час життя як цінність у системі цінностей людини, та її ціннісних орієнтацій. Цей час потрібно ставити на центральне місце, воно асоціюється з цінністю самого життя. Часова цінність безумовно залежить від ставлення людини до події. Якщо людина знає, що має втратити життя, миті, які у неї залишились, стають надцінністю, і саме те становиться причиною важливих психологічних змін в особистості людини. .

А. Маслоу також визначав ціннісне ставлення людини до часу. Він вважав, що це ставлення можна визначити ступенем самоактуалізації особистості. Деструктивність ціннісно – смислового ставлення особистості до життєвого шляху говорить про наявність життєвих проблем, це кризи, у тому числі вікові, драми, конфлікти. Гармонійність ставлення навпаки говорить про відсутність серйозних життєвих проблем [42].

Враховуючи вищевказане ми можемо підсумувати, що криза – це стан, який народжений проблемою, яка стала на шляху у індивіда, та яку він не в змозі вирішити чи уникнути за короткий проміжок часу звичайним для

себе способом. Цей стан виникає у зв'язку з накопиченням нерозв'язаних життєвих проблем, а також суперечностей та подій, які і привели людину до втрати попередніх ціннісних орієнтацій, поведінкових патернів, стилю життя, діяльності, а можливо і до втрати сенсу життя. У цьому випадку ми говоримо про обставини, які мали відношення до виникнення особистісного стану кризи, кризової життєвої ситуації.

Ми розглянули ціннісно-часові орієнтації. Їх можна поділити на три групи: цінності минулого, цінності теперішнього та цінності майбутнього. Якщо говорити про екзистенціальні фрустрації, вважати їх порушенням ціннісно-сміслового ставлення до життя, то їх можна теж поділити за часовою спрямованістю. Ці види життєвих криз класифікують наступним чином: фрустрація минулого, фрустрація теперішнього, фрустрація майбутнього.

Фрустрації минулого. Вважається розладом ретроспектив особистості. Це руйнування тих цінностей, які склали сенс життя людині у її минулому. Особливістю цієї кризи є розуміння людини, що прожитий період життя у минулому у теперішній час створює відчуття втрати сенсу прожитого життя. Таке відбувається, як приклад, у людей, які мають «синдром учасника бойових дій». Люди з фрустрацією минулого драматично переосмислюють своє життя.

Фрустрації теперішнього. Ця криза – руйнує зв'язок між часовими ретроспективами та перспективами. Людина, знаходячись у такому стані переживає поточну життєву кризу, відчуває безвихідність. Ця безвихідність може бути викликана війною, катастрофою, нерозділеним коханням, зрадою, наклепом, позбавленням або обмеженням волі. Такі життєві обставини не завжди перекреслюють усе життя людини, однак, доволі часто змушують людину перепланувати свої життєві плани та завдання із теперішнього у майбутнє, далеке та невизначене.

Фрустрації майбутнього. Ця життєва криза руйнує часові перспективи людини. В цьому випадку людина не має перспектив для реалізації своїх планів життєвих планів. Така криза називається екзистенціальною

фрустрацією, це важкій випадок. Вона може скластися внаслідок втрати особистого здоров'я людиною, чи втрати здоров'я близької людини, відкриттям раніше невідомих тяжких життєвих обставин. Вибратись з цієї кризи можливо за умови, якщо людина знаходить ради кого або чого їй варто жити далі.

Кризи можна розглядати з під кутом зміни ролей і часової орієнтації особистості. Вони діляться на три типи: кризи, які мають орієнтацією у майбутнє та кризи направлені у минуле, вони не мають чітко вираженої часової орієнтації.

Кризи з орієнтацією в минуле. В цих кризах є небажаною для людини зміна психологічних ролей. Ця криза відбувається коли людина не бажає приймати нову роль і не хоче розлучатися зі старою. Прикладом таких виступають кризи здоров'я (невеликовна хвороба, інвалідність), термінальні кризи. Криза значущих стосунків (смерть рідної людини) та кризу самореалізації (таку як вихід на пенсію) також відноситься до криз з орієнтацією в минуле.

Таким чином, кризу можна розглядати як невдалу спробу подолання якоїсь загрозливої ситуації. Людина вибудовує черговість дій або реакцій на Несподівані проблеми та ситуації. У випадку, якщо спроба подолання кризи є невдалою, то за цією спробою з'являються три наступних фази кризи. Якщо спроба подолання є невдалою, то послідовно розвиваються три наступних фази кризи:

1) фаза первинного зростання напруги. Ця фаза змушує людину спиратись на свій минулий досвід, шукати механізми захисту та звичні способи для рішення ситуації. Людина залучає ресурси, які вже були відпрацьовані та знайомі. На першій стадії напруга та релаксація у нормі, збалансовані.

2) фаза подальшого зростання напруги. На другій стадій, людина розуміє, що минулі способи справлятися з кризовою ситуацією не працюють, у неї починає наростати невпевненість, страх, розгубленість. У той момент людина випробовує нові способи вирішення проблемної ситуації, але напруга

починає переважати релаксацію. У цей період людина готова прийняти допомогу, нові ідеї.

3) фаза підвищення тривоги і депресії. Для цієї стадії характерна емоційна та інтелектуальна дезорганізація, відчуття хаосу. Людина у цей період вважає, що усі її ресурси вичерпано, вона не може знайти виходу із ситуації, що створилась. На цій стадії людина може зловживати алкоголем, приймати наркотичні речовини, мати психічні порушення, можлива кримінальна поведінка, на цій стадії також можливий суїцид.

4) фаза відновлення. На цій фазі людина приймає рішення, знаходиться вихід із складної ситуації, в цілому ситуація стабілізується. Перехід, який відбувається від однієї стадії до іншої відбувається не різко, а поступово. Кожна фаза характеризується відповідними їй емоціями, особливостями поведінки [55].

Кризові стани можуть тривати від трьох або чотирьох тижнів до трьох та більше років. Потім прояви цих станів редукуються, та людина отримує новий рівень соціальної та психологічної адаптації. Рівень цієї адаптації може бути нижче, чим у попередній кризі.

Дуже важливо на ранніх фазах вчасно зуміти надати психологічну допомогу особистості, можливо залучити до реабілітаційного процесу. Не всі кризи людина може подолати самотійно.

В.М. Заїка вважає переживання кризи для кожної людини суб'єктивно. Воно залежить від впливу декілька чинників таких як вид самої кризи, її характеристика, звісно від обставин в яких відбувається криза (сімейне та матеріальне становище), особливостей самої особистості, яка переживає кризу, потрібно враховувати її життєвий досвід, вік, в якому відбулась криза, темперамент та характер, розглядати її ієрархію цінностей, соціальний статус теж є важливою складовою [25].

Проявами кризи є також порушення сну. Людина може просинатись вночі декілька разів, не мати нічний відпочинок. Також можуть порушуватись апетит людини та травлення. В такі періоди загострюються хронічні захворювання, з'являються захворювання, які досі не турбували

людину. Зі сторони психіки з'являється безпричинна апатія та хворобливі відчуття. Зі сторони фізичних відчуттів – м'язова напруга, утомленість, можливі мігрені, різного роду болі у спині, плечах, шиї.

Відчуття тривоги, гніву, сорому, вини та депресія – найтиповіші емоційні реакції в стані кризи. Людина захищає себе найхарактернішими поведінковими реакціями, нав'язливими думками, захисними механізмами – проекцією, витісненням, запереченням, ізоляцією. При пригніченості та Тривожність високого рівня розвивається при пригніченості, розгніваності. В цьому стані людина вірить у страхітливі подуми, яким зазвичай не приділяє уваги. У цій ситуації реакція людини на подію може задати людині більше шкоди, чим сама подія.

Кризовий стан не дає можливості людині орієнтуватися на майбутнє. Вона не бачить життєвої перспективи, у зв'язку з цим не ставить собі цілі, не планує своє подальше життя. Думки людини спрямовані на її минуле, теперішній час визиває зляканість, людина байдужа до інших подій, які відбуваються у її житті. Така безініціативність може змінитися апатією, у такому випадку людина навіть становиться нездатною приймати допомогу.

Життєва криза має два виходи. Перший – конструктивний, другий – деструктивний. В залежності від ступеню кризи (легкість, помірність, глибина) а також відношення до ситуація, яка відбувається (анозогнозичного, іпохондричного, істероїдного, ергопатичного, конструктивного) залежать можливості розв'язання кризової ситуації.

Анозогнозичне ставлення описує ставлення конфлікту як конфлікт «батьки-діти», або загальною незадоволеністю професійною діяльністю, коли людина не має можливості продемонструвати свої професійні здібності та можливості. Ще один негативний показник – погіршення стану здоров'я, людина може цього тривалий час не усвідомлювати. В такому випадку зростає так званий «біографічний стрес». Цей стрес людина не помічає, таким чином накопичуються неприємності. Людина свідомо не звертає уваги на зростанні професійних труднощів та появу нездорових симптомів, витісняє цю інформацію із своєї свідомості.

Коли людина свідомо «закриває очі» на зростаючі проблеми, вона витісняє із свідомості небажану для себе інформацію. Таким чином криза переростає за стадії легкої в стадію глибокої. Цей процес має назву соматизація проблеми.

При іпохондричному ставленні людина панікує, вона чекає катастрофу, землетрус, війни, революції. Вона себе «накручує», в своїй уяві зрощує негативне, а позитивне зменшує. Вона іпохондрично чекає неприємностей, прислуховується до симптомів хвороби, бачить за ними невиліковність, втрачає віру у свої можливості, та не бажає шукати нові перспективи.

При істероїдному ставленні до ситуації людина неадекватно сприймає свої проблеми, підкреслює оточуючим складність ситуації, підносить унікальність несприятливих обставин. Така поведінка свідчить про те, що людина вимагає привернути до себе увагу, визвати співчуття, просить посприяти розв'язанню неприємної ситуації. Такі дії – це бажання перекласти на когось відповідальність за ситуацію, яка виникла, це можуть бути родичі, лиха доля, нещасний випадок чи несприятливий економічний та політичний стан у державі. Людина уникає вибору, не розробляє стратегії для подолання негативної ситуації, а це заважає реабілітаційному процесу.

Ергопатичне ставлення людини виражається тим, що людина розуміє що з нею трапилось, відчуває свій стан, але їй здається, що вона має змогу це подолати якщо підвищить вимоги до себе. Вона не помічає реальності, очевидне може заперечувати.

Розумний підхід до вирішення кризової ситуації – це конструктивне ставлення до неї. Людина розуміє, що неприємний, невизначений стан – це тимчасове явище, яке має свої причини, треба знайти конструктивне рішення і ситуація зміниться на кращу, з'являться нові перспективи та горизонти

2.4. Психологічна допомога особистості в структурі психологічної роботи

Для того, щоб відбутись як особистість, людина має пройти свій життєвий шлях. На цьому шляху людину супроводжують переживання. До цього аспекту психології: Ф.Басін, Л.Божович, Д.Будницька, Ф. Василюк, Р.Декарт, Л.Виготський, Х.Г.Гадамер, Е.Гуссерль, В.Дільтей, Т.Кириленко, А.Леонова, О.М.Леонтьєв, Ф.Лерш, О.Лурія, С.Д. Максименко, Р.Мей, С.Рубінштейн, П.Симонов, Б.Теплов.

У Ф.Є.Василюка є розроблена система теоретичних уявлень закономірностей як людина долає критичні життєві ситуації. Він розширив межі загально психологічної теорії діяльності. Психологію переживання він виділив окремо як особливий предмет теоретичних досліджень і методичних розробок. Під переживанням він розумів “особливу діяльність, особливу роботу по перебудові психологічного світу, направлену на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, загальною ціллю якої є підвищення осмисленості життя” [17, с. 30].

У діяльності суть являється константою, яка є феноменологічною. Вона не потребує пояснень. Суть сама по собі являє собою умову для існування діяльності як окремої форми. Діяльність як процес відбувається при умовах точки відліку. Діяльність реалізується діями та операціями, вони, в свою чергу, повинні підлаштовуватись під реальні обставини, потрібно гнучкість, рухливість. Важлива умова – під впливом центробіжних сил вони не повинні розпастися на частинки. Сама суть – це бажання або внутрішня цінність. При зміні самої суті змінюється і уся система з її складовими, при зникненні – зникає і система і її складові.

При переживанні маються обставини, які не піддаються впливу свідомості та волі. Це і являється роботою переживання, «феноменологічною змінною», це предмет роботи переживання, прагнення змінити, знайти вихід, перетворити. Іншими словами, феноменологічним об’єктивним фактом є ті події в житті людини, які вона не спроможна змінити чи відмінити. Само

переживання не змінює світ навколо. Воно перетворює події, дає власний досвід людині, асимілює події. Виключенням являється смерть людини, з цим фактом нічого зробити не можна, його потрібно тільки пережити. Таким чином, обставини, які виникають при кризових ситуаціях являються є феноменологічними константами переживання.

Під переживанням може розумітися як діяльність так і процес. Це не збігається з прийнятим поглядом у загальної психології. Переживання вноситься до типології режимів, де функціонує свідомість. Це пов'язане з рефлексією, усвідомленням, безсвідомим. Переживання – це вихід, шлях, який веде особистість до нормального життя, цей процес її ніби врівноважує.

Вивчаючи критичні ситуації, Ф.Є. Василюк каже про те, що "... умови часто не підвладні суб'єкту, так і ситуації неможливо виправити, їх необхідно пережити в значенні, прожити, пройти крізь них" [17, с. 54].

В переживанні, як цілісному процесі мається три плани його перебігу:

1) план безпосереднього переживання. В цьому плані проживається чуттєвий досвід людини;

2) план вираження. В цьому плані маються різні варіанти внутрішніх станів, а також процесів, які відбуваються у людини;

3) план усвідомлення. При цьому плані має місце розгортання внутрішньої роботи самосвідомості, усвідомлення екзистенційної ситуації, яка розвернулася навколо людини.

Адже, переживання являється процесом, в якому відбувається робота щодо створення людиною свого внутрішнього світу, самого себе. Ця робота довготривала та копітка. Потрібно в цієї роботі переборювати ситуацію неможливості, відчувати свідомо рівень того чи іншого стану.

Після того, як людина конструктивно пережила критичну кризову ситуацію, вона пізнала, зрозуміла, відчула, відкрилась, прийняла та змінилась.

Висновки до розділу 2

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми розглянули загальнонаукове визначення феноменології кризової життєвої ситуації, соціально-психологічне визначення кризи, розглянули джерела та чинники виникнення кризових станів особистості. Також ознайомились з теоретичними підходами щодо вивчення кризової ситуації як соціально-психологічного феномену, та можливостями психологічної допомоги особистості в структурі психологічної роботи.

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

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

Вчені визначали і як у як нормативне явище онтогенезу, як основний механізм розвитку особистості, і як це переломний момент у житті особистості, і як етап життя особистості, який сприяє переходу з однієї вікової категорії розвитку до іншої. Під час переживання змін у соціальній ситуації відбувається психологічна перебудова особистості. Є думка, що

джерелом розвитку кризових станів особистості є стадії професіоналізації людини, нормативний процес адаптації до професійної діяльності. До кризи приводить ще тривалий внутрішній конфлікт, який виникає у особистості з приводу життя в цілому, сенсу життя, цілей і шляхів його досягнення и спричиняє кризу.

На життєвому шлях особистості трапляється що мало ситуацій, які вважаються кризовими. Вони виникають на різних етапах життя людини. Вони традиційно поділяються на: стресові події; перехід на наступний віковий рівень; перехід на новий етап індивідуації (екзистенціальні кризи).

Процесу в якому подія вважається кризовою сприяють наступні фактори: фактор імовірного прогнозування; вітальний фактор; когнітивний фактор; поведінковий фактор; екзистенціальний фактор. Глибина та сила переживання людиною кризи залежать теж від багатьох факторів.

Кризові стани мають свою тривалість. Це може бути як три – чотири тижні, так і два – три та більше років. Для психологів дуже важливо надати людині психологічну допомогу на ранніх стадіях кризового стану, та залучити людину до реабілітаційного процесу.

Із кожної кризи є конструктивні та деструктивні способи виходу. При обиранні людиною конструктивного способу проходження життєвого шляху, вона відбувається як особистість, займає активну життєву позицію, має позитивні плани на майбутнє.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ДІЄВОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ К КРИЗОВІЙ ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ

3.1. Підбір та обґрунтування методів емпіричного дослідження

З метою виокремлення внутрішньо-особистісних параметрів переживання людиною кризової життєвої ситуації, особливостей емоційного реагування, наявних внутрішньо-особистісних потенціалів та ресурсів, нами підбрано пакет діагностичних методик: «П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Р.МакКреє, П.Коста) (Додаток А), методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної) (Додаток Б); методика діагностики життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д. Леонтьєва) (Додаток С); методика «Толерантність до невизначеності» (С.Баднер, адаптація Г.У.Солдатової) (Додаток Д); методика визначення рівня рефлексивності (В.В.Пономарьов) (Додаток Е).

«П'ятифакторний особистісний опитувальник» (Р.МакКреє, П.Коста) особистості являє собою набір з 75 парних, протилежних за своїм значенням, стимульних висловлювань, п'ять фундаментальних факторів, що дозволяють охарактеризувати структуру особистості людини, характеризують її поведінку. Стимульний матеріал має п'ятисхдинкову оціночну шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), за допомогою якої можна вимірювати ступінь вираженості кожного з п'яти факторів (екстраверсія – інтроверсія; прихильність – відособленість; самоконтроль – імпульсивність; емоційна нестійкість – емоційна стійкість ; експресивність – практичність).

В даному опитувальнику немає тверджень правильних або неправильних, так само як немає "хороших" або "поганих" рис особистості, тому слід оцінити всі 75 висловлювань.

Усі стимульні фрази розділені оцінною шкалою. Учасникам тестування треба читати уважно висловлювання і визначати, яка його частина більше відповідає особливостям своєї особистості. Якщо учасник

вважаєте, що ліва, то використовує для оцінки символи -2 і -1 шкали, якщо вважає, що права, то використовує праву частину шкали (+2 і +1). Цифрами потрібно відображати ступінь вираженості ознаки, яка оцінюється: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражене, якщо є сумніви у виборі, треба вибирати 0.

Результати підраховуються згідно ключа до тесту.

Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної).

Таблиця – опитувальник складається з 20 питань. В таблиці наведені найбільш часті судження людей про свій настрій у різні періоди життя. Учасникам тестування потрібно прочитати кожне судження й відзначити, чи згодні вони з ним або ні, та обвести кружечком цифру, що відповідає вибору. Підраховується загальна сума балів по всіх питаннях. Отримане значення й буде індексом життєвої задоволеності. Чим вищий індекс, тим вищий ступінь задоволеності людини життям.

Методика діагностики життєстійкості (С.Мадді в адаптації Д.Леонтєва). Таблиця – опитувальник має 45 питань, на які потрібно відповідати відзначаючи галочкою ту відповідь, яка найкращим чином відображає особистісну думку.

Особистісна змінна «життєстійкість» характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність діяльності. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів і сприйняття їх як менш значущих.

Залученість визначається як «переконаність в тому, що залученість до того, що відбувається дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує

задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття відчуженості, відчуття себе «поза» життя.

Контроль являє собою переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику – переконаність людини в тому, що все те, що з нею трапляється, сприяє її розвитку за рахунок знань з досвіду, неважливо якого, позитивного або негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, яка вважає, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використання їх у майбутньому.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» – 0 балів, «скоріше ні, ніж так» – 1 бал, «скоріше так, ніж ні» – 2 бали, «так» – 3 бали), відповідей на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» – 3 бали, «так» – 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життєстійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику).

Результати підраховуються згідно ключа до тесту.

Методика «Толерантність до невизначеності» (С.Баднер, адаптація Г.У.Солдатової). Толерантність до невизначеності розглядається різними дослідниками як особистісна риса. Людина, яка толерантна до невизначеності, може відчувати себе відносно комфортно навіть в ситуації високої ентропії. Вона здатна продуктивно діяти в незнайомій обстановці і при нестачі інформації часто бере на себе відповідальність, здатна приймати рішення без довгих сумнівів і боязні невдачі. У незвичній ситуації вона бачить можливість розвитку і прояву своїх здібностей і навичок.

Якщо людина інтолерантна до невизначеності, вона схильна сприймати незвичайні і складні ситуації скоріше як загрозові, ніж ті, які

дають нові можливості. Недолік інформації або її двозначність створюють такій людині дискомфорт. Інтолерантні до невизначеності люди краще відчують себе в звичній, знайомій обстановці і вважають за краще чіткі формулювання, ясні цілі і прості завдання.

У таблиці – тесті 16 питань, які потрібно оцінити згідно ступеню своєї згоди або незгоди з твердженнями тесту. Оцінка проводиться наступним чином: абсолютно згоден – 7 балів; згоден – 6 балів; скоріше згоден – 5 балів; не знаю – 4 бали; скоріше не згоден – 3 бали; не згоден – 2 бали; абсолютно не згоден – 1 бал. Чим вище цей показник, тим респондент більш інтолерантен до невизначеності. Підрахунок суми балів за окремими субшкалами дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності: новизну, складність і нерозв'язність.

Методика визначення рівня рефлексивності (В.В.Пономарьов).

Учасникам дослідження належить дати відповіді на 27 тверджень опитувальника. У таблиці відповідей навпроти номера питання треба відмітити галочкой варіант відповіді. Правильних або неправильних відповідей в даному випадку бути не може. Перший прийшов в голову, і є вірною відповіддю. Всі пункти за номерами стверджень можна згрупувати в чотири групи: ретроспективна рефлексія діяльності, рефлексія реальної діяльності, розгляд майбутньої діяльності, рефлексія спілкування і взаємодії з іншими людьми. Результати підраховуються згідно ключа до тесту. Високі результати тестування говорять про те, що людина в більшій мірі схильна звертатися до аналізу своєї діяльності і вчинків інших людей, з'ясовувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогоденні і майбутньому. Їй властиво обдумувати свою діяльність в найдрібніших деталях, ретельно її планувати і прогнозувати всі можливі наслідки. Низькі результати по тесту, ймовірно, говорять про те, що випробуваному в меншій мірі властиво замислюватися над власною діяльністю і вчинками інших людей, з'ясовувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогоденні і майбутньому. Він рідко обмірковує свою діяльність в найдрібніших деталях, йому складно прогнозувати можливі наслідки.

3.2. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження

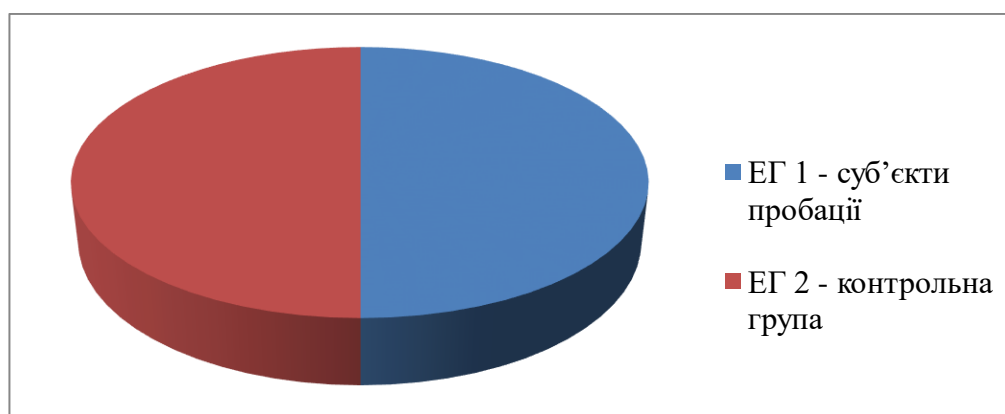
Вибірка респондентів складається з 40 осіб віком від 35 до 45 років.

Серед них:

20 осіб – це суб'єкти пробації, що за суб'єктивним переживанням оцінюють власну життєву ситуацію як кризову (суб'єкт пробації – людина, яка за рішенням суду отримала вирок щодо позбавлення волі на певний строк, але пізніше цю постанову суду було замінено на випробувальний термін), з них: 7 жінок та 13 чоловіків. Це експериментальна група досліджуваних (ЕГ).

20 осіб – це люди, тієї ж вікової категорії, які суб'єктивно оцінюють власну життєву ситуацію як звичайну, з них: 11 жінок та 9 чоловіків. Це контрольна група (КГ).

Співвідношення чисельності респондентів ЕГ та КГ в генеральній вибірці досліджуваних представлено на малюнку 3.1.



Малюнок 3.1. Співвідношення чисельності респондентів ЕГ та КГ в генеральній вибірці

Перший етап нашого дослідження спрямований на визначення специфіки прояву внутрішньо-особистісних структур респондентів досліджуваних груп за параметрами екстраверсії – інтроверсії; прихильності – відособленості; самоконтролю – імпульсивності; емоційної нестійкості –

емоційної стійкості; експресивності – практичності (за методикою «П'ятифакторний особистісний опитувальник» Р.МакКрая, П.Коста).

Метою *другого етапу* нашого дослідження було визначення індексу життєвої задоволеності представників ЕГ та КГ (методика «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н.В.Паніної).

На третьому етапі ми вимірювали параметри життєстійкості досліджуваних (за методикою життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.Леонтьєва).

Четвертий етап роботи спрямований на визначення толерантності до невизначеності за допомогою методики С.Баднера (адаптація Г.У.Солдатової) «Толерантність до невизначеності».

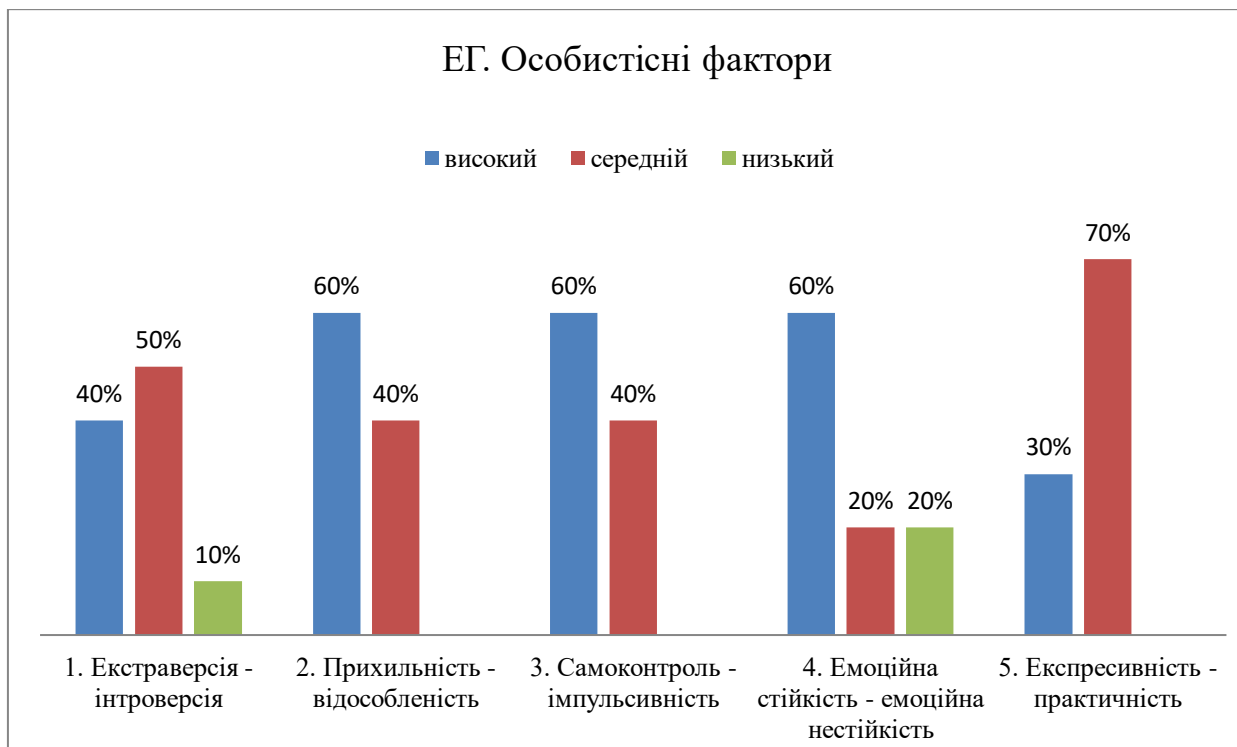
На *п'ятому етапі* ми визначали рівень рефлексивності респондентів досліджуваних груп за методикою В.В. Пономаревої.

Аналіз результатів *першого етапу дослідження* (з використанням методики «П'ятифакторний особистісний опитувальник») показав, що за параметром «екстраверсія – інтроверсія» для переважної більшості респондентів ЕГ притаманний високий і середній рівень прояву показників екстраверсії (50% та 40% відповідно). Виразними рисами особистості кожного з них є активність, товарицькість, прагнення вражень, схильність до домінування, несхильність до застрягання на почутті провини. Лише у 10% опитаних ЕГ діагностовано низькі показники за цим параметром, що, в свою чергу, характеризує їх особистісну пасивність, замкненість, схильність до підпорядкування, застрягання на почутті провини та прагнення респондентів до уникнення вражень.

Цікаво, що за параметром «екстраверсія – інтроверсія» показники досліджуваних КГ тотожні: високі та середні значення прояву притаманні 60 та 30 %, низькі – 10%.

За фактором «прихильність – відособленість» респондентам ЕГ притаманні лише високі та середні значення (60% та 40% відповідно), що означає наявність довірливого та теплого ставлення до інших, наявну повагу та схильність до співробітництва, прагнення до взаєморозуміння (дані

представлені на малюнку 3.2.). Схожі показники виразної прихильності до інших діагностовано у респондентів КГ (високий рівень – 80 %, середній – 20 %).

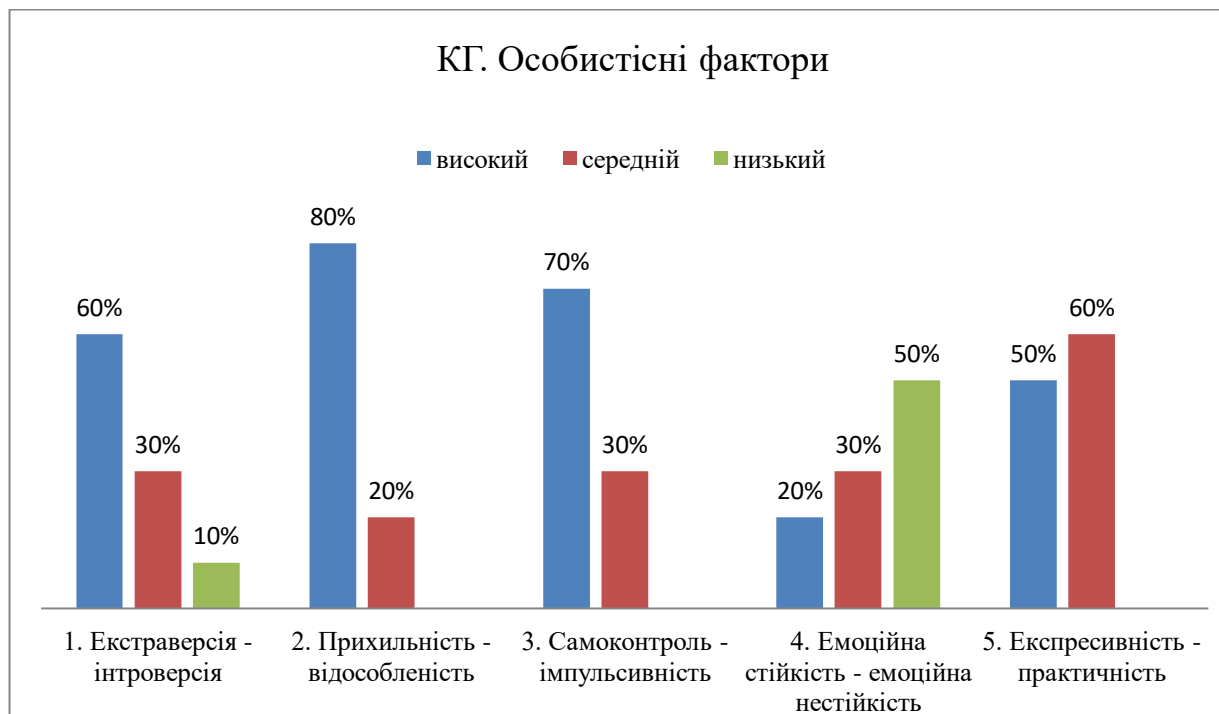


Малюнок 3.2. Показники особистісних факторів ЕГ
(за методикою «П'ятифакторний особистісний опитувальник»
(Р.МакКрає, П.Коста)

Виключно високі показники за параметром «самоконтроль – імпульсивність» діагностовано нами у респондентів обох досліджуваних груп: експериментальної (високий рівень – 60%, середній – 40%) та контрольної (високий рівень – 70%, середній – 30%). Це означає, усім опитаним притаманна акуратність та відповідальність, вони схильні до самоконтролю власної поведінки, передбачливості та наполегливості.

За параметром «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» визначено, що переважна більшість респондентів ЕГ мають високі показники виразності (60% – високий рівень, 20% – середній), а це означає, що вони нездатні контролювати свої емоції і імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності,

примхливість. В складних життєвих обставинах вони відчувають себе безпорадними, нездатними впоратися із труднощами. Вони з тривогою очікують неприємностей, в разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. В стресових ситуаціях відчувають психологічну напругу. У них, як правило, занижена самооцінка, вони уразливі і в невдачах. В КГ ці якості діагностовано у половини респондентів (20% – високий рівень прояву параметру, 30% – середній). Лише 20% досліджуваних ЕГ і 50% КГ (малюнок 3.3.) мають низькі показники за параметром «емоційна нестійкість – емоційна стійкість», що характеризує їх як самодостатніх, впевнених у своїх силах, емоційно зрілих особистостей. Вони здатні сміливо дивитися в обличчя фактам, зберігають спокійний та постійний у своїх планах і уподобаннях. Їм притаманний серйозний і реалістичний погляд на життя, вони добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків. В складних життєвих обставинах зберігають холонокровність.

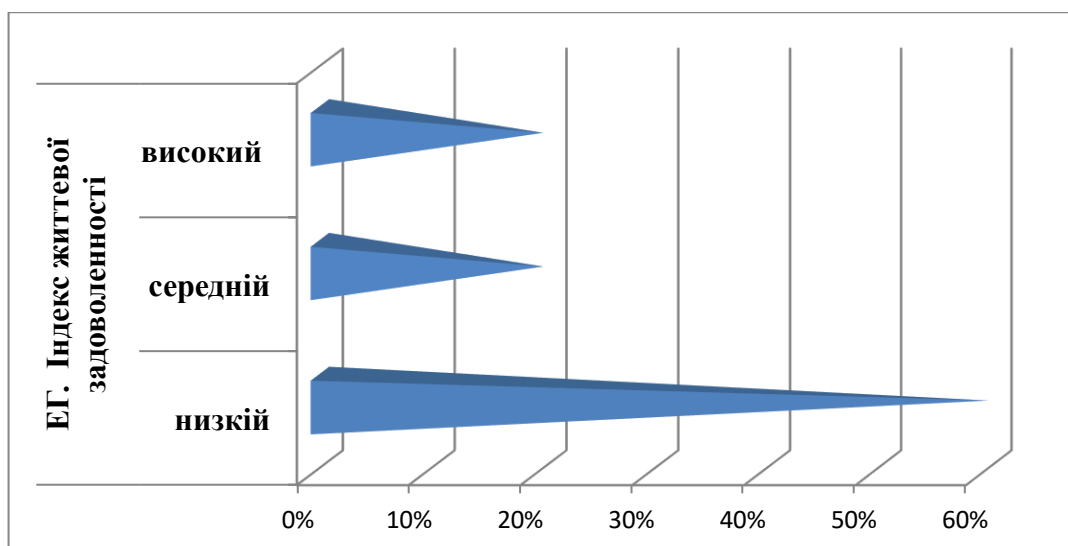


Малюнок 3.3. Показники особистісних факторів КГ
(за методикою «П'ятифакторний особистісний опитувальник»
(Р.МакКрає, П.Коста)

За фактором «експресивність – практичність» усім представникам ЕГ притаманні високі (30%) та середні показники (70%), це означає легке ставлення до життя, певна безтурботність та недостатня безвідповідальність. Частіш за все, їм складно зрозуміти тих, хто розраховує кожен свій крок, віддає свої сили створенню матеріального благополуччя. До життя вони ставляться як до гри, здійснюючи вчинки, за якими навколишні вбачають прояв легковажності. Наявні високі оцінки за цим фактором свідчать про те, що людина задовольняє свою цікавість, проявляючи інтерес до різних сторін життя; легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичного підходу до навчання. Частіше довіряє своїм почуттям і інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає уваги на поточні повсякденні справи і обов'язки, уникає рутинної роботи. Це емоційні, експресивні люди, нерідко з добре розвиненим естетичним і художнім смаком. Цікаво, що за параметром «експресивність – практичність» респонденти КГ мають ідентично високі показники: 50% високий рівень представленості параметру та 60% – середні.

Таким чином, аналіз специфіки прояву внутрішньо-особистісних структур респондентів досліджуваних груп показав відсутність суттєвих відмінностей за параметрами «екстраверсії – інтроверсії»; «прихильності – відособленості»; «самоконтролю – імпульсивності»; «експресивності – практичності». Привертає увагу підвищення показників особистісного фактору «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» у досліджуваних ЕГ, що означає наявність тенденції до недостатнього контролю власних емоцій, особливо в нестандартній, стресовій або кризовій ситуації. Це може призводити до імпульсивних, необдуманих дій та вчинків. Очевидно, що їх належність до категорії «суб'єкт пробації» на тлі певних життєвих кризових обставин багато в чому обумовлений саме цією внутрішньо-особистісною особливістю.

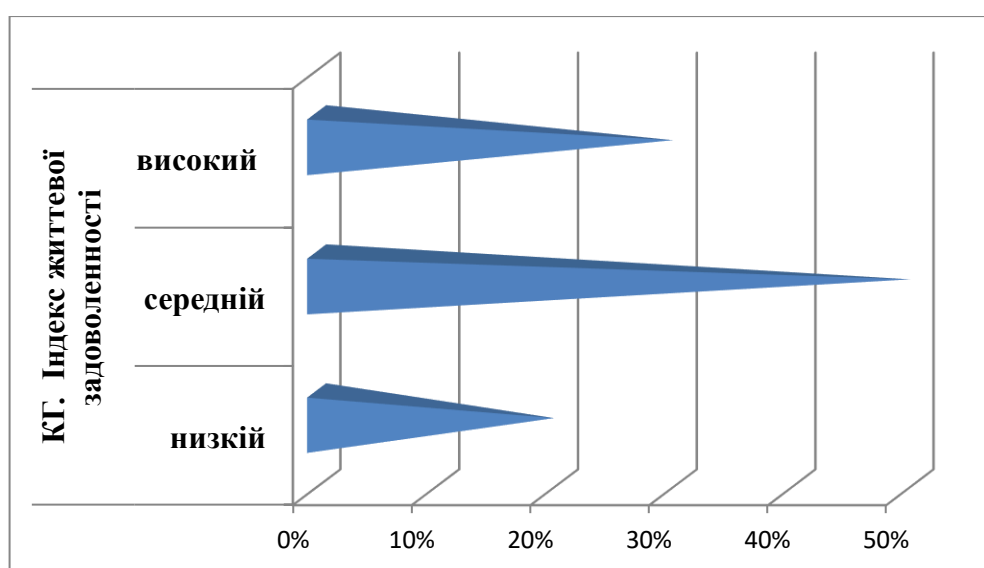
На *другому етапі* дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» у ЕГ ми спостерігаємо наступні результати (див. мал. 3.4).



Малюнок 3.4. Показники індексу життєвої задоволеності респондентів ЕГ (за методикою «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної))

У групі ЕГ високий рівень життєвої задоволеності мають усього 20% респондентів, 20% – середній, 60% респондентів мають низький рівень життєвої задоволеності.

У групі КГ життєва задоволеність виражається наступним чином (див. мал. 3.5).

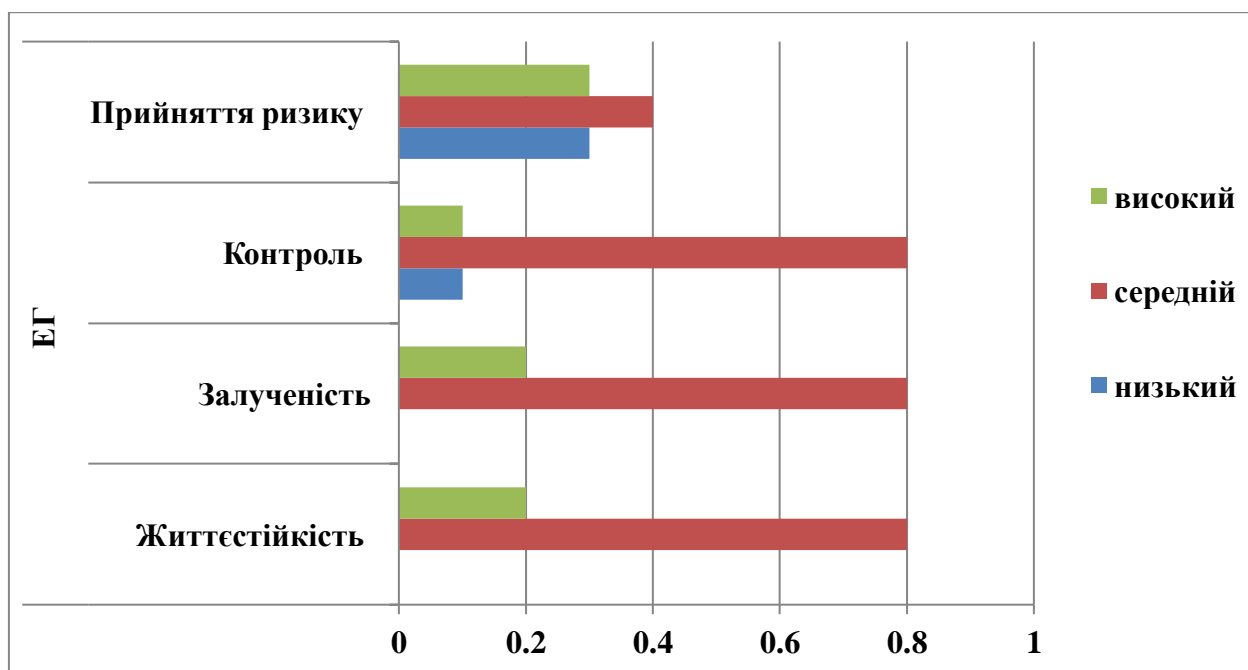


Малюнок 3.5. Показники індексу життєвої задоволеності респондентів КГ (за методикою «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної))

У групі КГ високий рівень життєвої задоволеності мають 30% респондентів, 50% – середній, 20% респондентів мають низький рівень життєвої задоволеності.

При порівнянні показників двох груп ми бачимо, що у групі ЕГ переважає низький показник індексу життєвої задоволеності, у групі КР – середній.

Завдяки *третьому етапу*, третій методиці «Життєстійкість» ми визначили в експериментальних групах такі показники як: «залученість», «контроль», та «прийняття ризику». Так група ЕГ отримала наступні результати (див. мал. 3.6.).



Малюнок 3.6. Показники життєстійкості ЕГ (за методикою діагностики життєстійкості С.Мадді в адаптації Д.Леонтьєва)

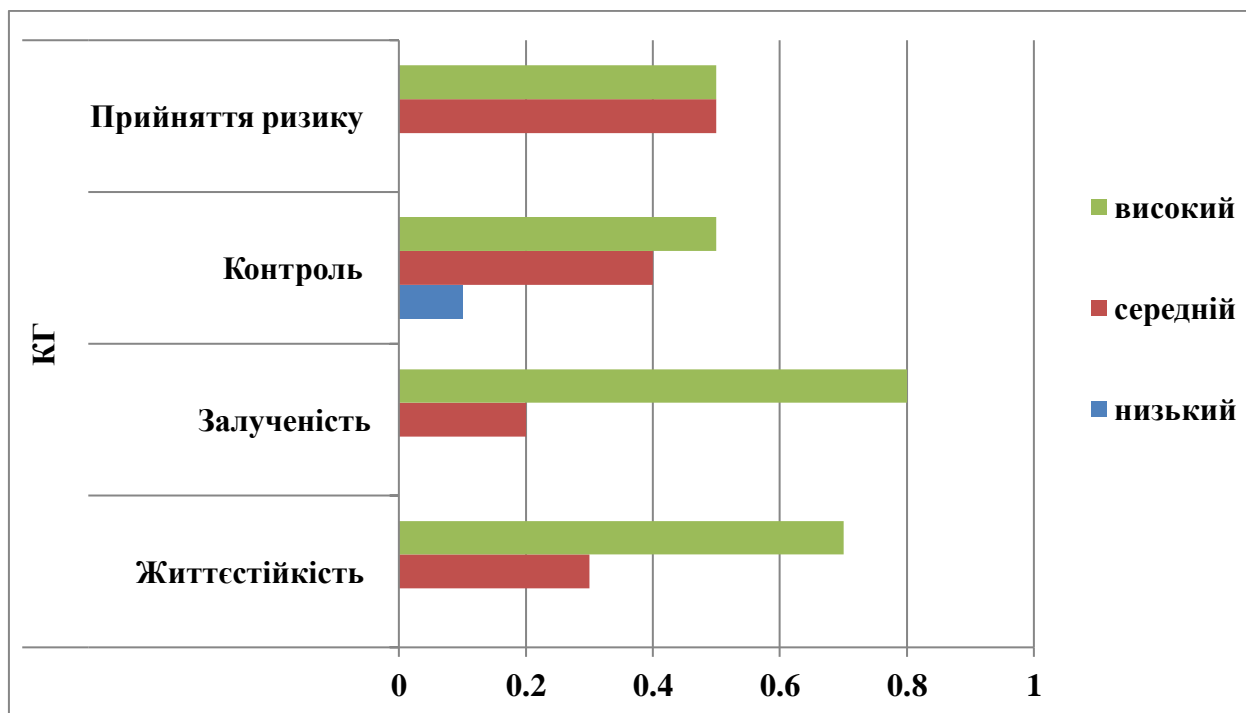
Показники життєстійкості у групі ЕГ розподілилась наступним чином:

Прийняття ризику: низький – 30% респондентів, середній – 40% респондентів, високий – 30% респондентів.

Контроль: низький – 10% респондентів, середній – 80% респондентів, високий – 10% респондентів.

Залученість: низький – 0% респондентів, середній – 80% респондентів, високий – 20% респондентів.

Група КГ має наступні показники цього фактору (див. мал. 3.7.).



Малюнок 3.7. Показники життєстійкості КГ(за методикою діагностики життєстійкості С.Магді в адаптації Д.Леонтьєва)

Показники життєстійкості у групі КГ розподілилась наступним чином:

Прийняття ризику: низький – 0% респондентів, середній – 50% респондентів, високий – 50% респондентів.

Контроль: низький – 10% респондентів, середній – 40% респондентів, високий – 50% респондентів.

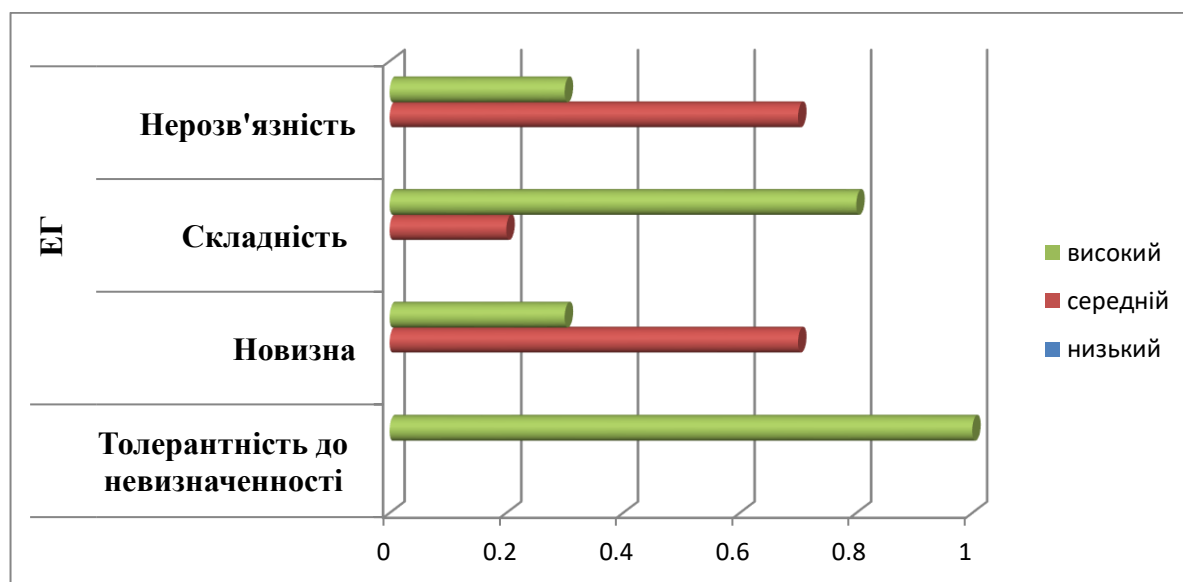
Залученість: низький – 0% респондентів, середній – 20% респондентів, високий – 80% респондентів.

Згідно отриманих даних ми бачимо, що у групі ЕГ є низькими показники по параметрам «прийняття ризику» та «контроль», а у групі КГ – «контроль».

Людина з низьким рівнем по параметру «прийняття ризику» часто не в змозі проаналізувати складну ситуацію, не спроможна зробити висновки та скласти план дій.

У свою чергу, людина з низьким рівнем по параметру «контроль» опускає руки при зіткненні з перешкодами, вважає, що у неї нічого не вийде, що вона не може ні на що вплинути, тобто контролювати ситуацію.

Четвертий етап, четверта методика «Толерантність до невизначеності» дала нам змогу розкрити такі фактори як «новизна», «складність», «нерозв'язність». У групі ЕГ ми бачимо наступні результати (див. мал. 3.8.).



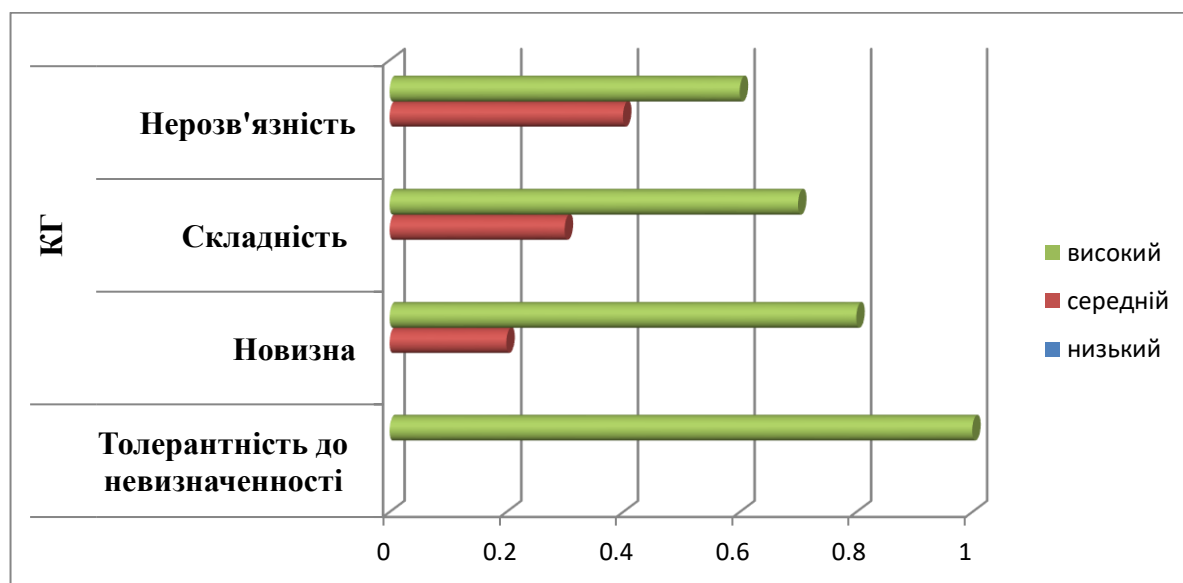
Малюнок 3.8. Толерантність до невизначеності ЕГ
(за методикою «Толерантність до невизначеності»
(С.Баднер, адаптація Г.У.Солдатової))

У групі ЕГ «нерозв'язність» має наступні результати: 0% респондентів мають низький рівень, 70% – середній рівень, 30% – високий рівень.

Фактор «складність» має такі показники: 0% респондентів мають низький рівень, 20% – середній рівень, 80% – високий рівень.

Результати по фактору «новизна» розподілились наступним чином: 0% респондентів мають низький рівень, 70% – середній рівень, 30% – високий рівень.

У групі КГ толерантність до невизначеності має наступні показники (див. мал. 3.9.).



Мал. 3.9. Толерантність до невизначеності КГ
(за методикою «Толерантність до невизначеності»
(С.Баднер, адаптація Г.У.Солдатової))

У групі КГ показники за факторами толерантності до невизначеності розподілились наступним чином: «нерозв'язність» – 0% респондентів мають низький рівень, 40% – середній рівень, 60% – високий рівень.

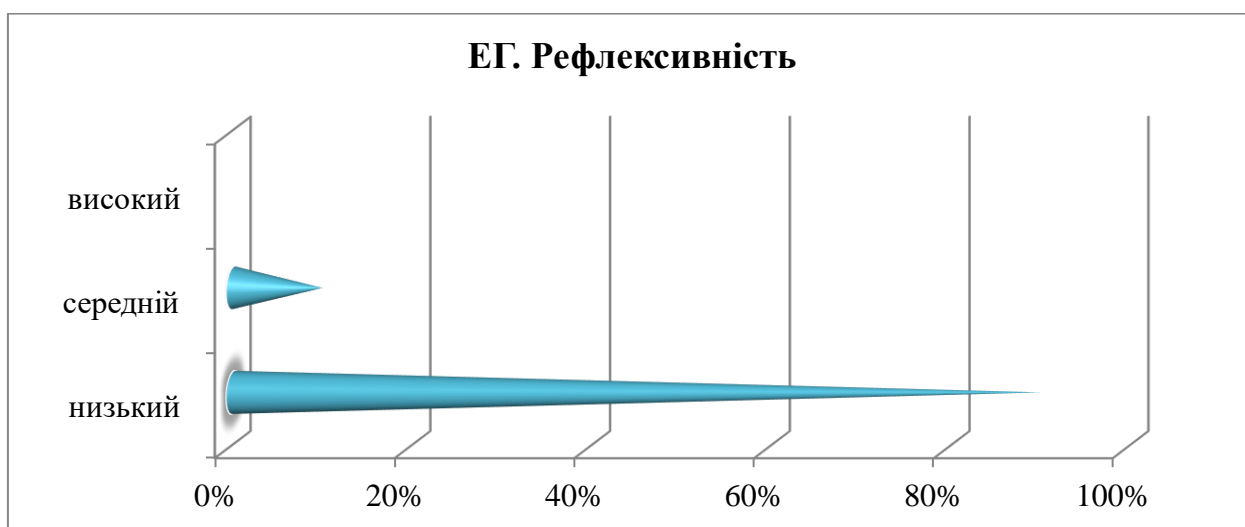
По фактору «складність»: 0% респондентів мають низький рівень, 20% – середній рівень, 80% – високий рівень.

Результати по фактору «новизна» розподілились наступним чином: 0% респондентів мають низький рівень, 20% – середній рівень, 80% – високий рівень.

В обох групах ми бачимо високий показник толерантності до невизначеності, та не маємо низьких показників по параметрам «новизна», «складність», «нерозв'язність». Людина, яка толерантна до невизначеності

здатна продуктивно діяти в незнайомій обстановці, при нестачі інформації часто бере на себе відповідальність, здатна приймати рішення без довгих сумнівів і боязні невдачі, у незвичній ситуації вона бачить можливість розвитку і прояву своїх здібностей і навичок.

П'ятий етап, методика «Рефлексивність» дала нам змогу визначити рівень рефлексії учасників наших груп. Так, у групі ЕГ ми визначили наступні рівні рефлексивності (див. мал. 3.10.).

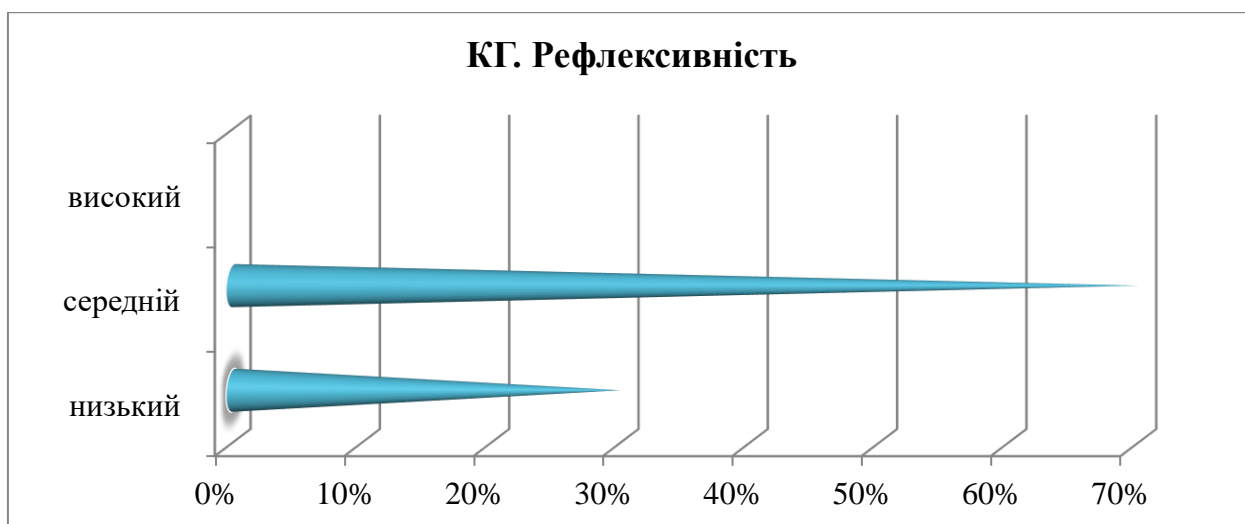


Малюнок 3.10. Рівень рефлексивності в ЕГ

(за методикою визначення рівня рефлексивності В.В.Пономарьової)

В ЕГ можемо звернути увагу на те, що високого рівня рефлексивності у наших респондентів немає взагалі, середній рівень рефлексивності є у 10% учасників дослідження, 90% – мають низький рівень рефлексивності.

У групі КГ ми визначили такі рівні рефлексивності (див. мал. 3.11.).



**Малюнок 3.11. Рівень рефлексивності у групі КГ
(за методикою визначення рівня рефлексивності В.В.Пономарьової)**

Згідно отриманих результатів, ми бачимо, що у КГ переважає середній рівень рефлексивності, що дорівнює 70%, у 30% респондентів – низький рівень рефлексивності.

При порівнянні результатів двох груп ми бачимо, що високих показників рефлексивності немає ні в одній з груп.

В ЕГ переважає низький показник рефлексивності. Це означає, що учасникам ЕГ в меншій мірі властиво замислюватися над власною діяльністю і вчинками інших людей, з'ясувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогоденні та майбутньому. Вони рідко обмірковують свою діяльність в найдрібніших деталях, їм складно прогнозувати можливі наслідки. Вони зазнають труднощів при постановці себе на місце іншого, їм складно передбачити поведінку інших.

Після отримання результатів усіх етапів нашого дослідження, ми можемо зробити загальний висновок щодо отриманих результатів.

Перший етап константувального дослідження дав нам можливість зрозуміти, що в обох групах респондентів доволі великий рівень проявів показників екстраверсії, схожі показники в обох групах також за фактором «прихильність – відособленість» та «самоконтроль – імпульсивність» - високі та середні». За параметром «експресивність – практичність» респонденти ЕГ

та КГ також мають ідентично високі показники. Результати за фактором «емоційна нестійкість – емоційна стійкість» визначили відмінності в групах, в групі ЕГ переважає емоційна нестійкість, респонденти цієї групи мають занижену самооцінку, у них відсутнє почуття відповідальності на відміну від групи КГ, де респонденти отримали низькі показники за цим фактором, що характеризує їх як самодостатніх, емоційно зрілих особистостей.

Другий етап константувального дослідження виявив, що у групі ЕГ переважає низький показник індексу життєвої задоволеності, у групі КР – середній. Це означає, що життєві потреби, у групі ЕГ задовольняються не у повному обсязі, також тут можна зробити акцент на незадоволенні потреб у соціальній оцінці та самоактуалізації.

Параметри життєстійкості, які ми виявили на третьому етапі константувального дослідження дали нам можливість визначити, що у групі ЕГ є низькими показники по параметрам «прийняття ризику» та «контроль», а у групі КГ – «контроль». Низький рівень по параметру «прийняття ризику» означає неможливість аналізування складної ситуації, та не спроможність робити висновки та складати план дій. Низький рівень по параметру «контроль» означає не активну життєву позицію, втечу від труднощів, неможливість контролювати ситуацію.

На четвертому етапі константувального дослідження було визначено показники толерантності до невизначеності. В обох групах ми отримали високий показник толерантності до невизначеності, та не маємо низьких показників по параметрам «новизна», «складність», «нерозв'язність».

На п'ятому етапі за методикою «Рефлексивність» ми мали змогу визначити рівень рефлексивності учасників наших груп. При порівнянні результатів двох груп ми бачимо, що високих показників рефлексивності немає ні в одній з груп, однак у групі ЕГ переважає низький показник рефлексивності. Це означає, що у респондентів цієї групи послаблена спроможність до самоконтролю та здатності опрацювати власні помилки в тій чи іншій сфері життя, недолік критичного мислення, недостатньо опрацьований механізм організації самоаналізу.

За результатами констатувального етапу дослідження нами було вирішено розробити *Комплексну програму психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації*. спрямовану на:

- 1) опанування особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова);
- 2) розвиток здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків;
- 3) усвідомлення власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях;
- 4) формування самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та усвідомлену життєву позицію.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності диференційованої психологічної програми

Спираючись на отримані емпіричні дані ми розробили комплексну програму психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації.

Метою впровадження нами комплексної програми були: розвиток здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків; усвідомлення власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях; формування самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та усвідомлену життєву позицію; опанування особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова).

Основними *завданнями* комплексної програми є: 1) розвиток особистісної рефлексії; 2) формування здатності використовувати власний досвід; 3) створення умов для опанування активної життєвої позиції; 4) розвиток навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків.

Структура комплексної програми представлена у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Структура комплексної програми

І БЛОК			
«Ми повинні визнати очевидне: розуміють лише ті, хто хочуть зрозуміти (Бернар Вербер)»			
№ вправи	Назва вправи	Мета блоку	Час
1	«Знайомство»	Розвиток здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків.	1 год
2	«Який Я?»		1 год
3	«Сприйняття своїх недоліків»		1 год
4	«Які в мене сильні сторони?»		1 год
5	«Незакінчені речення»		1 год

II БЛОК <i>«Ніколи не шкодуйте: якщо це було добре, то це чудово, а якщо це було погано, то це досвід (Вікторія Хольт)»</i>			
№ вправи	Назва вправи	Мета блоку	Час
1	«Пазли мого життя»	Усвідомлення власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях	1 год
2	«Знайди вихід»		1 год
3	«Зрозумій мене»		3 год
III БЛОК <i>«Або ви керуєте вашим днем, або день управляє вами (Джим Рон)»</i>			
№ вправи	Назва вправи	Мета блоку	Час
1	«Мої цінності»	Формування самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та усвідомлену життєву позицію.	1 год
2	«Я беру відповідальність»		1 год
3	«Мое можливе майбутнє»		1 год
4	“Сходинки досягнення мети”		1 год
5	«Контракт самому себе»		1 год
IV БЛОК <i>«Той, хто володіє власними емоціями, той володіє світом»</i>			
№ вправи	Назва вправи	Мета блоку	Час
1	«Мої можливості»	Опанування особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова).	1 год
2	«Мої цілі»		1 год
3	«Я можу бути оптимістом»		1 год
4	«Трансформація почуттів»		1 год
5	«Мое позитивне майбутнє»		1 год

Комплексна програма розрахована на чотири дні по 5-6 годин групової роботи, структуру програми складають чотири змістовні блоки, які мають форму тренінгу.

В апробації комплексної програми приймали участь 20 учасників, які знаходились в експериментальній групі ЕГ.

Реалізація комплексної програми проходила протягом одного місяця з періодичністю один блок на тиждень.

Розроблена нами комплексна програма представлена у повному обсязі у додатках (додаток Е).

Аналіз роботи з реалізації програми показав наступні результати.

Перший блок програми мав мету сприяння розвитку учасників здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків.

На першому дні тренінгу учасники знайомились один з одним, створювались психологічні умови для роботи в групі, для особистісної взаємодії. Учасники створювали портрет свого «Я», міркували над його можливостям, виявляли свої внутрішні протиріччя. Деякі учасники вперше замислювались над тим, як внутрішні протиріччя заважають баченню перспектив майбутнього. Вони вперше змінювали сприйняття своїх недоліків, та визначали напрями особистісного зростання. При визначенні своїх сильних сторін учасники помітно активізувались, було помітно, як їм було приємно думати про себе у позитивному ключі. Сильні сторони (ресурси) допомагають людині у різних життєвих ситуаціях, але частіше людина звертає увагу на свої недоліки, тому вкрай важливо знайти та повірити у власні ресурси. Однією з основних потреб людини є безпека, яка диктує необхідність ефективних шляхів забезпечення і підтримки психологічних аспектів життєстійкості, опірності людини до негативних зовнішніх і внутрішніх загроз. Учасники тренінгу відпрацьовували аналітичне ставлення до незнайомої ситуації, хоча не всім учасникам це давалось легко.

Другий блок програми мав за мету усвідомлення учасниками власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях. Учасники обмінювались власним досвідом, обговорювали проблемні ситуації, які складись в їх житті, розповідали про прийняті рішення. Де хто з учасників при обговоренні складних обставин життя інших учасників, став інакше дивитись на свої проблеми, усвідомлювали, що цілком можливо знайти вихід із будь-якої життєвої ситуації, користуючись власним досвідом та залучаючи досвід інших людей.

Третій блок програми був націлений на формування у учасників самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та

усвідомлену життєву позицію. Для цього потрібно було спочатку виявити свої головні цінності. Виявилось, що це не так вже і легко. Учасники зіткнулись з тим, що не розуміли своїх цінностей, їм важко було визначити основні цінності, та цінності, які є у них в житті взагалі. Знати та розуміти свої життєві цінності дуже важливо для подальшого планування активної життєвої позиції. Вправи третього дня тренінгу були націлені на усвідомлення учасниками своєї відповідальності за події, які відбуваються з кожним з них, вчили учасників формулювати реальні зобов'язання, цілі та кроки для подальшого особистісного зростання. При плануванні дій, які сприяють досягненню мети, учасники проявляли ентузіазм та були позитивно налаштовані. Вони конструювали своє майбутнє із залученням якомога більше приємних подій, вчилися нейтралізувати неприємні події у житті.

Четвертий блок програми вчив опануванню особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова). На цьому тренінгові дні учасники планували дії при нестандартних ситуаціях у різних ролях, дивитися на свої життєві обставини з точки зору інших людей. Деякі ролі учасники не сприймали, було помітно знервованість, іноді роздратованість, навіть заперечення. Однак, у цілому учасники навчилися розуміти важливість прийняття невизначених ситуацій раціонально, аналізувати їх. Також вони вчилися позитивно ставитися до будь-яких подій у своєму житті, бачити в них перспективи, виокремлювати основні цілі у житті та концентруватись на важливості цих цілей.

Учасники програми у процесі тренінгу стикалися зі своїми страхами, невпевненістю у собі та своїх життєвих ресурсах. Вони розвивали впевненість у собі, формували позитивне ставлення до себе, активізували процес саморозкриття, самопізнання, відкривали свої сильні сторони, набували нові навички та вміння вирішувати складні життєві питання, вчилися приймати активну та відповідальну життєву позицію, знаходили в собі внутрішні ресурси та потенціали, планували позитивне майбутнє.

Після реалізації комплексної програми, з метою перевірки її дієвості була повторно проведена діагностика експериментальної групи за методиками «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної), та методикою визначення рівня рефлексивності (В.В.Пономарьова).

Результати перевірки за методикою «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В.Паніної) були наступні: до комплексної програми високий рівень життєвої задоволеності мали 20% респондентів, після проведення програми ці показники не змінились; середній рівень життєвої задоволеності до програми мали 20% респондентів, після програми ці показники зросли до 30%, низький рівень життєвої задоволеності мали до програми 60% респондентів, після проведення програми - 50% респондентів.

За методикою визначення рівня рефлексивності (В.В.Пономарьова) до проведення програми було визначено, що високого рівня рефлексивності в експериментальній групі немає взагалі, середній рівень рефлексивності мають усього 10% учасників, низький показник – 90% учасників. Після проведення комплексної програми було визначено, що середній показник рефлексивності виріс до 30%, низький мають 70% учасників.

Враховуючи результати аналізу дієвості комплексної програми, ми можемо зробити висновки, що наша програма досягає тих цілей, на які вона була спрямована, та її можна рекомендувати як інструмент психологічного супроводу особистості, яка опинилась в кризовій життєвій ситуації.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі нашої кваліфікаційної роботи нами було проведене комплексне дослідження, яке складалося з трьох етапів: збір даних методом опитування двох груп респондентів, констатуючого та формуючого експериментів.

На першому етапі ми опитували дві групи учасників з метою виокремлення внутрішньо-особистісних параметрів переживання людиною кризової життєвої ситуації, особливостей емоційного реагування, наявних внутрішньо-особистісних потенціалів та ресурсів.

За результатами констатувального експерименту було виявлено, що одна з груп має низкі показники рефлексивності, це означає, що учасникам цієї групи не властиво замислюватися над власною діяльністю і вчинками інших людей, з'ясувати причини і наслідки своїх дій як в минулому, так в сьогоденні та майбутньому. Вони рідко обмірковують свою діяльність в найдрібніших деталях, їм складно прогнозувати можливі наслідки. Вони зазнають труднощів при постановці себе на місце іншого, їм складно передбачити поведінку інших.

Після аналізу результатів констатуючого дослідження було розроблено та проведено комплексну програму, яка орієнтована на підняття рівня рефлексивності учасників, а саме: опанування особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова); розвиток здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків; усвідомлення власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях; формування самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та усвідомлену життєву позицію.

ВИСНОВКИ

1. Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми показав, що феномен життєвого простору особистості багатьма дослідниками визначається як суб'єктивна реальність особистості, яка має індивідуальний характер. Соціальна активність людини, яка ґрунтується на ціннісних орієнтаціях, виявляється у свідомому ставленні до праці, до колективу, до себе, до суспільства в цілому, також в етичній позиції та мотивах поведінки, а наявні соціальні норми будують поведінку особистості. Існують декілька видів соціальних норм: норми моралі, громові норми, спеціальні (професійні) норми та норми права. Соціальні норми формують особисті потреби, цінності та інтереси людини, завдяки цим надбанням людина має особистісну життєву позицію.
2. Встановлено, що в психологічній науці криза визначається як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Але період кризи супроводжується не лише гострим емоційним станом, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, але й надає можливість здійснити зміни, перейти на новий ступінь особистісного розвитку.
3. В ході емпіричного дослідження з'ясовано, що існує ряд внутрішньо-особистісних параметрів переживання людиною кризової життєвої ситуації, а також специфічні особливості емоційного реагування на невизначеність. Наявні внутрішньо-особистісні потенціали та ресурси людини можуть бути використані при вирішенні завдання з надання психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації.
4. Розроблена та апробована програма психологічної допомоги особистості, що опинилася в кризовій життєвій ситуації спрямована на:

1) опанування особистістю навичок контролю власних емоцій, дій та вчинків в життєвій ситуації, що характеризується параметрами кризовості (нестандартна, невизначена, непередбачувана, стресова); 2) розвиток здатності до рефлексії та аналітичного ставлення до ситуації, пошук альтернативних способів поведінки/дій та вчинків; 3) усвідомлення власного досвіду та надбання здатності використовувати його в будь-яких життєвих ситуаціях; 4) формування самовідношення як до суб'єкта власного життя, що займає активну та усвідомлену життєву позицію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И.Албегова // Психотехнологии в социальной работе / [Под ред. В. В. Козлова]. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18-24.
2. Анцыферова Л.И. Психологическое содержание феномена субъект и границы субъектно-деятельностного подхода / Л. И. Анцыферова // Проблема субъекта в психологической науке; под. ред. А. В. Брушлинского, М.И. Воловиковой, В. Н. Дружинина. – М.: «Акад. проект», 2000. – С. 27-42.
3. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук : спец. 00.01 «Общая психология, история психологии» / Ахмеров Рашад Анварович. – М., 1994. – 18 с.
4. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г.Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
5. В. Х. Арутюнов, С. В. Бондар, Ю. М. Вільчинський та ін.. Філософія (філософія, релігієзнавство, логіка): Навч.-метод. посіб. для самост. вивч. дисц. — К.: КНЕУ. — 312 с.. 2008 (P1)
6. Балл Г. А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие / Г. А. Балл // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 7-19.
7. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. - М., 1986.
8. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А.Ф.Бондаренко. – М. : Класс, – 331 с.
9. Буюева Л.П. Социальная среда и сознание личности / Л.П. Буюева. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. - Вып.1. - С.146-164
10. Донченко Е. А. Личность : конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – 2 е изд., доп. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.
11. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

12. Брюдаль Л. Ф. Психические кризисы в новой перспективе / Лисбет Ф. Брюдаль ; пер. с норвеж. М. Л. Алешкиной. – СПб. : Европейский Дом, 1998. – 164 с.
13. 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” / Олександра Анатоліївна Будницька. – К., 2001. – 19 с.
14. Варбан Е. А. Жизненный кризис : попытка определения / Е. А. Варбан // Журнал практикующего психолога. – Вып. 3. – С. 153–161.
15. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177–182.
16. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16, № 3. – С. 90–101.
17. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200с.
18. Воронкова В. Система суспільних та індивідуальних моделей людини у форматі «суспільство-людина» //Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії. Випуск 33, Запоріжжя, 2008.
19. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский М. : Педагогика, 1984.
20. Гончаренко Ю.В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект / Ю.В. Гончаренко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – 2016. – Вип. 1. – С. 130–134

21. Гроф С. Духовный кризис : когда преобразование личности становится кризисом / С. Гроф, К. Гроф. – М. : Изд во Трансперсонального ин-та, 2003. – 380 с.
22. Гуткина Н. И. О психологической сущности рефлексивных ожиданий. — В кн.: Психология личности: теория и эксперимент. М., 1982, с. 100 — 108.
23. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала / А.И. Гусев // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – С. 300 – 330
24. Дилигенский Г. Идеологические представления и ценности. Психология кризиса // Социально-политическая психология. М., 2003.
25. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах 3 подолання кризових станів особистості / Віталій Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.
26. Загайнов Р. М. К поиску практических путей преодоления кризисных ситуаций : (на материале спортивной деятельности) / Р. М. Загайнов // Психология с человеческим лицом : гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 274 283.
27. Зеер З. Ф. Психология профессий : учеб пособие / З. Ф. Зеер. – М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
28. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2008. 351 с.
29. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини /С. Я. Карпиловська // 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.
30. Кон И.С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с
31. Кораблина Е. П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов /

Кораблина Е. П., Акиндинова И.А., Баканова А. А., Родина А. М. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С. 167-181.

32. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров — М. : Смысл, 2003. — 284 с. (стр. 30) (P2)

33. Келасьев В.Н. Психологические детерминанты жизненного пути. Человек: индивидуальность, творчество, жизненный путь / В.Н.Келасьев. – М., 2009. – С.159.

34. Кравченко А.И. Культурология: учебное пособие для вузов. – е изд. / А.И.Кравченко. – М., 2001. – С.167.

35. Кириленко Т.С. Пошук гармонії: емоційні переживання та стани особистості (вчинкові-орієнтований підхід): Монографія. – К., 2004.

36. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – Санкт - Петербург: Речь, 2000. – 368 с.

37. Левин К. Топология и теория поля / К. Левин // Хрестоматия по истории психологи / Под ред. П.Я. Гальперина, А.Н. Ждан / К. Левин. – Москва: Московский университет, 1980. – С. 121–131.

38. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : НПО «МОДЭК», 1981. - 410 с.

39. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. 275

40. Лукин Григорьев В. В. Психологические аспекты личностного кризиса : (социально психологические проблемы) [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Лукин&Григорьев Виктор Владимирович. – М. : РГБ, 1999.

41. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги / П.В. Лушин // Психологічне консультування і психотерапія. – 2016 – Т. 1, № 5 – С. 33 – 40

42. Маслоу, А. (1999). Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Евразия, 248.

43. Максименко, С. Д. (2006). Генезис существования личности. Киев: Издво ООО «КММ», 240.

44. Назарук О.М. Дослідження рівня соціальної адаптованості методом нарративу // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика. 36. наук, праць / За ред. Н.В. Чепелевої. -К.: Міленіум, 2005. - Т. 2, вип.. 3.-С. 157-168.

45. Нартова-Бочавер, С. К. (2002). Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности. Психологическая наука и образование, 1, 35–42. 60–72 Psychological Prospects Journal, Вып. 32, 2018, 10–22 70

46. Нартова-Бочавер, С. К. (2007). Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости в психологи. Феномен и категория зрелости в психологии. Москва: Изд-во Ин-та психологии РАН, 149–173.

47. Нартова-Бочавер, С. К. (2013). Современное состояние психологи суверенности как учения о личностных границах. У истоков развития. Санкт-Петербург, 56–67.

48. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии – 2003. - № 5. - С. 93-102

49. Олифинович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Куземкина., Т. Ф. Велента. — СПб. : Речь, 2006. — 360 с.

50. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций [Электронный ресурс] / Н. Б. Парфенова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки.. – 2009.

51. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.метод. посібник / Ред. рада: В.М. Доній (голова), Г.М. Несен (заст. голови), Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков (наук. ред.) та ін. – К., 1996. – 792 с.

52. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2000.

53. Салихова, Н. Р. (2010). Контекстуально-уровневая модель жизненного пространства личности. Ученые записки Казанского университета: Серия «Гуманитарные науки», 152 (5), 183–199.

54. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.

55. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. 4. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.

56. Сергиенко Е.А. Природа субъекта: онтогенетический аспект // Проблема субъекта в психологической науке. – М.: Академический проект, 2000. – С.184 (Р1).

57. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии - 1996. - № 5. – С. 38-50

58. Соціально - психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: монографія / Ю. М.Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитка, О. В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. – Київ: Педагогічна думка, 2015. – 216 с.

59. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. – К.: Просвіта, 1996.

60. Татенко, В. А. (1996). Психология в субъектном измерении, Монография. Киев: Просвіта, 404.

61. Титаренко, Т. (2008). Життєві завдання як практики самоконститування особистості. Соціальна психологія, 6, 3–11.

62. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. – 376 с.

63. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – Київ. : Агропромвидав України, 1998. – 223 с.

64. Хасанов М. Р. Жизненное пространство человека / М. Р. Хасанов // [Электронный ресурс] Современные исследования социальных проблем. –

2011. – № 4. – Т.8. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/zhiznennoe-prostranstvo-cheloveka>

65. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Дэвид Фонтана. Как справиться с кризисом / Гленис Перри. Как жить с вашей болью / Аннабел Брум, Хелен Джеллико : пер. с англ. Т. М. Марютиной. – М. : Педагогика Пресс, 1995. – 352 с.

66. Чепелева Н.В. Нарратив как средство интерпретации личного опыта // Психологія на перетині тисячоліть: 36. наук. пр. - К.: ДОК-К, 1998. - Т. III.-С. 484-91

67. Черноушек, М. (1989). Психология жизненной среды. Москва: Мысль, 174.

68. Швалб Ю. М. К определению понятий среды и пространства жизнедеятельности человека / Ю. М. Швалб // Екологічна психологія / За ред. Швалба Ю.М / Ю. М. Швалб. – Київ: Сталкер, 2006. – (Хрестоматія). – С. 490.)

69. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста /Гейл Шихи. ; пер. с англ. Р. Никитенко. – СПб. : Ювента, – 436 с.

70. Thomae H. Psychologische Biographic als Synthese idiographischer und nomothetischer Forschung. Ibidem, 1987. S.108-116. (стр. 10) (P1)

71. Erikson E. Childhood and society (2d ed.). New York: Norton

ДОДАТКИ