

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри

(підпис) (ПІБ зав. кафедри)

«____» ____ 20__р.

**«НЕВИЗНАЧЕНА ЖИТТЄВА СИТУАЦІЯ ЯК УМОВА
ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти освітньо-професійної програми
«Практична психологія»

Голубничої Оксани Олександрівни

Науковий керівник:

Варава Людмила Анатоліївна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Старинська Олена Віталіївна

кандидат психологічних наук, доцент

кафедри прикладної психології та логопедії

Бердянського державного педагогічного університету

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____ Секретар ЕК_

«____» _____ 20__р.

Маріуполь – 2021

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Основні підходи до розгляду життєвих ситуацій в контексті шляху особистості	7
1.2. Психологічні аспекти виникнення життєвих ситуацій невизначеності ...	17
1.3. Особливості переживання особистістю життєвої ситуації як ситуації невизначеності	28
Висновки до розділу I	38
РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ НОВОУТВОРЕНЬ	39
2.1. Основні теоретичні підходи до вивчення особистісних новоутворень...	39
2.2. Життєва ситуація невизначеності як чинник виникнення особистісних трансформаційних новоутворень	50
2.3. Особистісні трансформаційні новоутворення як ресурс розвитку особистості	61
Висновки до розділу II	70
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ НОВОУТВОРЕНЬ В ЖИТТЄВІЙ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	71
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження	71
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів	79
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності програми	95
Висновки до III розділу	114
ВИСНОВКИ	115
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	118
ДОДАТКИ	128

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблеми виникнення та здійснення особистісних трансформацій обумовлена різними сторонами життя суспільства та людини. В світі сучасних економічних, соціальних, політичних новоутворень, змінюються й умови життя окремої особистості, які в сукупності можуть інтерпретуватися нею як нові, важкі, складні, кризові – тобто невизначені. Тому їх вплив, багато в чому, визначає її подальший розвиток та життєдіяльність. В останній час, в умовах загострення соціально-економічної ситуації в Україні й всьому світі, через ряд подій, все більшої уваги психологів, соціальних працівників, психіатрів, психотерапевтів та інших фахівців, привертає питання соціальної та психологічної допомоги й підтримки населення, що знаходиться в ситуації соціальних обмежень у зв'язку з пандемією, в ситуації переживання утрат та страху невизначеності. Саме такі умови, в яких натепер знаходяться люди, обумовлюють виникнення стресових та інших негативних факторів які впливають на побудову ними власного життєвого шляху та життя в цілому. Стикаючись з негативними, травмуючими подіями людина опиняється в складній життєвій ситуації та внутрішньо переживає її як невизначену – ситуацію «неможливості» у побудові майбутнього, цілей, діяльності, формування адекватних ситуації поведінкових реакцій, особистісного зросту та розвитку.

У зв'язку з цим, проблема переживання особистістю життєвої ситуації невизначеності набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і практичному аспектах. Увага дослідників щодо переживання критичної, кризової ситуації об'єднання мінливості як невизначеної (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Бурлачук, С.Д. Максименко, Н.Г. Осухова, П.В. Лушин), зосереджується головним чином на питаннях пов'язаних з подоланням (Л.І. Анциферова, Б.С. Братусь, К. Муздибаєв, Л.А. Пергаменщик), пристосуванням чи певними копінг-стратегіями (Р. Лазарус, С. Фолкман, Е.

Фрайденберг). Сам розвиток особистості в такій ситуації розглядається більш як перехід від одного вікового етапу к іншому в руслі досліджень вікової психології (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е.Еріксон), або як певна внутрішня потреба в самоактуалізації (А. Маслоу), самореалізації (Ш. Бюлер), власної особистісної інтенціональності. Згідно з теорією Ф.Е. Василюка переживання розглядається як внутрішній процес, особлива діяльність, що спрямована на подолання негативної життєвої ситуації.

Ми вважаємо, що особливості переживання ситуації обумовлюється формуванням внутрішніх, особистісних трансформацій, тобто – новоутворень. В такому випадку новоутворення особистості можуть бути одночасно і результатом процесу переживання, й тією основою, завдяки якій особистість реалізує свій потенціал, ресурси у напрямку вирішення актуальної проблеми та усвідомленої організації життєвого простору, виступаючи суб'єктом власної діяльності.

Мета дослідження – на основі теоретичного та емпіричного дослідження проблеми визначити основні фактори трансформації особистості як формування особистісних новоутворень в ситуації невизначеності та розробити корекційно-розвиваючу програму.

Об'єкт дослідження – невизначена життєва ситуація особистості як феномен життєдіяльності.

Предмет дослідження – трансформаційні особистісні новоутворення як результат переживання життєвої ситуації невизначеності (на прикладі ситуації пандемії COVID-19).

Гіпотеза дослідження – переживання життєвої ситуації невизначеності детермінується трансформацією особистості та виникненням особистісних новоутворень.

Загальна мета, предмет та гіпотеза дослідження визначили постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи щодо різноманітних життєвих ситуацій, які переживаються особистістю як невизначені;

2. З'ясувати особливості та специфіку невизначеної життєвої ситуації;
3. Розглянути теоретичні та практичні напрямки досліджень з проблеми трансформації особистості як особистісних новоутворень;
4. Дослідити основні особистісні новоутворення як трансформаційні особливості в процесі переживання невизначеної життєвої ситуації сьогодення COVID-19;
5. Розробити корекційно-розвивальну програму спрямовану на формування особистісних новоутворень як ресурсу особистості в розгортанні власного життєвого шляху.

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні теоретичні та емпіричні **методи дослідження**: аналіз наукових джерел з даної проблеми; комплекс психодіагностичного тестування; статистичні методи обробки емпіричних даних.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають наступні концептуальні підходи: концепції життєвого шляху особистості (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Ш. Бюлер, Ф.Е. Василюк, В.В. Знаков, В.І. Ковальов, І.С. Кон, О.О. Кронік, О.М. Леонт'єв, Н.А. Логінова, Т.М. Титаренко, Х. Томе, Ю.М. Швалб), теорії особистості (А. Адлер, А. Маслоу, В. Франкл, Е. Фромм,), особистісно-ситуаційний підхід (Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Гришина, Є.Ю. Коржова, С.Д. Максименко, Ю.М. Швалб), дослідження поняття ситуації (П.В. Лушин, Н.Г. Осухова, Х. Хекхаузен), теорії розвитку особистості (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон,), дослідження різноманітних життєвих ситуацій, в тому числі невизначених (А.Г. Абрамова, Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Брюдаль, Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Грішина, А.І. Гусєв, Дж. Каплан, О.О. Кронік, Д.О. Леонт'єв, Н.Г. Осухова, С.Б. Семічов, Х. Томе), концепції стратегій подолання (К.А. Абульханова-Славська, Т.Л. Крюкова, Р. Лазарус, Е.В. Лібіна, А.Г. Маклаков), та особистісних ресурсів і потенціалу (К. Гольштейн, М.С. Каган, Д.О. Леонт'єв, М.К. Мамардашвілі, А. Маслоу, В.О. Петровський, Ю.М. Резнік, К. Ріфф, К. Роджерс).

Наукова новизна магістерської роботи полягає в тому, що вперше: визначено особистісні новоутворення як трансформаційні якості та характеристики, які виникають в переживанні невизначеної життєвої ситуації у особистості; розроблено корекційно-розвивальну програму спрямовану на формування позитивних особистісних трансформаційних новоутворень як ресурсу особистості в розгортанні та побудові нею власного життєвого шляху.

Практичне значення роботи: результати роботи можуть бути використані у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та інших фахівців, що стосується осіб, які переживають життєву ситуацію невизначеності та потребують певної спеціалізованої допомоги. Це дозволить вдосконалити процес надання кваліфікованої соціально-психологічної допомоги й підтримки населенню в ситуації сьогодення COVID-19. Розроблена програма може використовуватися як особливий засіб корекційно-розвивального характеру для підвищення ефективності соціально-психологічного супроводу, трансформації, розвитку та формування усвідомлюваних особистісних новоутворень як власного ресурсу у осіб, що знаходяться в невизначеній життєвій ситуації.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення роботи доповідалися на: Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості» МДУ у матеріалах «Особистісні новоутворення як ресурс трансформації особистості» (Маріуполь, 2021).

Структура магістерської роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 120 сторінок. У тексті вміщено 4 таблиці, 13 рисунків. Додатки викладено на 131 сторінці. У списку використаних джерел 109 найменувань, що охоплюють 10 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ I. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЖИТТЄВОЇ СИТУАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до розгляду життєвих ситуацій в контексті шляху особистості

На сьогоднішній день проблема вивчення категорії життєвого шляху займає значиме місце в психологічній теорії та практиці. На це вказує велика кількість зарубіжних та вітчизняних досліджень в цьому напрямку [97, 78, 21, 8, 55]. Разом з тим, різноманіття теорій та наукових концепцій з розвитку та становлення гармонічної, цілісної особистості не відповідають на нові, сучасні питання її функціонування в різних, подекуди невизначених життєвих ситуаціях. Частина існуючих концепцій підмінює, витісняє розуміння життєвого шляху поняттями онтогенезу або життєвого циклу індивіду зводячи сутність проблеми до біологічних детермінант. Інші, притримуються думки про провідну роль соціально-історичних закономірностей. Тому, за необхідне вважається цілісне розуміння особистості в функціонуванні її життя та переживання життєвих ситуацій як процесу розвитку, збагаченню особистості, що дозволить підвищити рівень соціально-психологічної підтримки та допомоги.

Психологічну концепцію життєвого шляху особистості Шарлотти Бюлер, по праву, можна вважати однією з базових в цьому напрямку [97]. Центральне місце в цій концепції займає ідея інтенціональності, яка розглядається як функціональне ядро особистості. Інтенціональність детермінує життєві вибори і рішення й включає в себе вродженні цільові та ціннісно-сміслові структури особистості. В цьому контексті життєвий шлях – це історія розвитку та об'єктивації інтенціональності особистості, як прагнення до самовизначення та самоздійснення. З точки зору Ш. Бюлер, самовизначення, тобто процес пошуку та осягнення сенсу життя, та життєві цінності формують структуру особистості, а їх відсутність стає фактором дезінтеграції та розпаду її психічного здоров'я.

Ще одним досягненням в цій концепції є виокремлення життєвої події як структурно-функціональної одиниці життєвого шляху особистості [98]. Тому, Ш. Бюлер розглядає ситуацію як суб'єктивну подію, що відповідає змінам у внутрішньому світі особистості і є протилежною об'єктивним подіям – змінам в навколишній середі.

Крім того, проблеми життя, життєдіяльності та розвитку особистості розглядаються іншими зарубіжними психологами, зокрема: А. Адлером як прагнення до досконалості [5]; А. Маслоу як самоактуалізація [64]; В. Франклом як пошук сенсу життя [84]; Е. Фроммом як біофілія, або «синдром росту» та іншими [87]. Ці теорії вивчаються, осмислюються та розвиваються, відбиваючись на розумінні концепції життєвого шляху в цілому.

Вперше проблема життєвого шляху в вітчизняній психології була освітлена С.Л. Рубінштейном в 1935 році. Він розглядав життєвий шлях як цілісне утворення в структурі якого є певні етапи – події, де кожна може стати зворотньою, радикально змінюючи життя. Тобто, події розглядаються ним як «вузлові моменти і поворотні етапи життєвого шляху», що знайшли відгук у внутрішньому світі особистості. В силу здатності торкнутися особистість, породити суб'єктивні переживання біографічний факт стає фактом психічним [77]. Крім того, С.Л. Рубінштейн стверджував, що особистість не тільки залежить від умов та обставин свого життя, а й сама їх обумовлює своєю діяльністю. В такому контексті життєвий шлях трактується як історія формування особистості, яка детермінується як об'єктивними соціальними факторами, так і власною особистісною діяльністю як суб'єкта життя та відношенням до предмету діяльності.

Категорія суб'єкта життя визначається С.Л. Рубінштейном через поняття «спосіб існування», – характерний для особистості спосіб побудови і відтворення життєвих відносин. Виділяються два основних способи існування людини – два типи ставлення до життя.

Перший спосіб існування відрізняється тим, що людина виробляє певне ставлення до дискретних подій життя, але не до цілісного життєвого шляху. Тому вона не здатна зрозуміти сенс життя, поставити життєві цілі, скласти довгострокову перспективу. При такому способі наявна тактика дій в окремих життєвих ситуаціях, але відсутня єдина стратегія життєвого шляху. Не людина управляє і розпоряджається своїм життям, а навпаки, життєві обставини поглинають людину і диктують їй свої «вимоги», тому вона в такому випадку не є суб'єктом власного життєвого шляху.

Другий спосіб життя характерний для людини як суб'єкта. Розвиток суб'єктності приурочено до розвитку механізмів рефлексії і формуванню сенсу життя. Цей спосіб існування відзначається тим, що особистість здатна встати в пізнавальне і практичне відношення до власного життєвого шляху в цілому і конструювати його на свідомій, осмисленій основі. Ці новоутворення в системі психічної регуляції докорінно змінюють характер детермінації життєвого шляху особистості. С.Л. Рубінштейн підкреслював, що з появою рефлексії пов'язано філософське ставлення до життя. Свідомість виступає тут як розрив, як вихід з повною порининності безпосереднім процесом життя. Вона забезпечує: вироблення відповідного ставлення особистості до життя; зайняття позиції над ним; виходу в зовнішню рефлексивну позицію для судження про нього. З цього моменту кожен вчинок людини набуває характеру філософського судження про життя, пов'язаного з ним загального ставлення до нього [78].

Також, Б.Г. Ананьєв в контексті даної проблеми виділяв поняття «суб'єктивної картини життєвого шляху» як внутрішньої періодизації індивідуального життєвого шляху особистості [8]. «Вузлами» періодизації є значимі життєві події, які ділять життя на дискретні відрізки біографічного часу і стають вмістилищем цінної біографічної інформації про розвиток внутрішнього світу людини.

Життєві події, таким чином, підрозділяються на дві групи: події середи і події поведінки людини в середовищі. Події середи – це суттєві зрушення в

природному та соціальному середовищі, що відбуваються не з ініціативи особистості і непідвладні її контролю. Вони складають внутрішню систему тимчасових координат суб'єктивної картини життя, щодо якої розміщуються значні біографічні дати [7]. Події поведінки особистості в середовищі, або події-вчинки – це дискретні зміни життєвих обставин, які виробляються особистістю як суб'єктом. Зміни середовища і вчинки особистості перебувають у діалектичному взаємозв'язку.

Доповнює класифікацію життєвих подій третьою групою Н.А. Логінова [55]. Вона вводить до неї таку категорію як події-переживання – зміни у внутрішньому світі особистості, породжувані змінами зовнішніх обставин і стимулюючі суб'єктну активність особистості.

Сутність суб'єктного підходу полягає в тому, щоб аналізувати особистість як суб'єкта власного життя. Особистість як суб'єкт – це носій особливої форми активності, спрямованої на творення індивідуального життєвого шляху. Саме за допомогою цієї активності, розрізнені види діяльності зв'язуються в системну єдність. Всі види психічного відображення життєвого шляху розглядаються як породжувані в процесі реальної взаємодії особи і обставин життя.

На думку В.В. Знакова, центральною категорією психології людського життя є поняття «буття» [39]. З філософської точки зору поняття буття обіймає все об'єктивно (незалежне від людської свідомості) існуюче. При розробці психологічних аспектів категорії буття С.Л. Рубінштейн вказував, що з появою людини – «виникненням нового рівня суцього у всіх нижележащих рівнях» виявляються нові властивості. Тут розкривається значення сенсу, якого набуває буття, виступаючи як «Світ», співвідносний з людиною як його частиною, продуктом його розвитку. Оскільки є людина, буття стає не чим іншим, як об'єктивно існуючої відправною точкою всієї системи координат. Такою відправною точкою буття стає в силу людської активності, в силу можливості його зміни та перетворення, тому людське існування відрізняється від всякого іншого» [78].

Це означає, що з появою людини природний світ перебудовується під впливом людської активності і перетворюється в «життєвий світ». Наприклад, О.М. Леонтьєв пише, що «суб'єкт ... перебуває спочатку не перед світом, а в самому світі ... складає частину його і поза цього світу взагалі не існує» [49, с.126]. Йому вторить В. Франкл. Він вказує, що тварина не є особистістю тому, що вона не може стати над собою, протистояти самій собі. Тому для тварини не існує і світ, який протистоїть особистості; для неї існує лише середо [84]. Тому в психології людського буття особистість розглядається в контексті створеного нею життєвого світу. Людина має бути взята всередині буття, у власному специфічному ставленні до нього, як суб'єкт пізнання і дії, як суб'єкт життя [78].

Розбіжність між психологією людського буття і гуманістичною (особистісно-центрованою) психологією життєвого шляху може бути адекватно описана в термінах, введених Ф.Е. Василюком [21]. Він аналізує і порівнює дві вихідні методологічні орієнтації – «онтологію ізольованого індивіду» і «онтологію життєвого світу», які суперечать одна одній. У «онтології ізольованого індивіду» прийнятий постулат, що людина вступає у взаємодію зі світом, будучи обдарованою особистісними якостями. Ця схема в більшій мірі властива гуманістичним теоріям життєвого шляху особистості. У «онтології життєвого світу», навпаки, стверджується, що людина знаходить свої особистісні якості тільки в процесі взаємодії зі світом. Як це було сказано В. Франклом, якщо людина хоче прийти до самої себе, її шлях лежить через світ [84].

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що життєвий шлях особистості є складною структурою до складу якої включаються такі поняття, як: сенс життя; цінності; «життєвий світ» як суб'єктивне відображення людського буття; суб'єктність та спосіб існування як особлива форма організації, побудови та відображення життєвих відносин; певні об'єктивні зовнішні обставини й життєві події, що відображають суб'єктивну значимість і цінність перших для самої особистості. Багатовимірність та

глибина цієї категорії свідчить про важливість вивчення даної проблеми, поглибленні й розширенні теоретичних та практичних знань.

Спроби визначення специфіки функціонування особистості та її життя в контексті зовнішніх факторів, об'єктивних обставин навколишнього світу були зроблені й в інших напрямках психології. В екологічній психології, також, є актуальною проблема визначення специфіки взаємодії Людини та Навколишньої середи. В процесі вивчення даної проблеми дослідниками було виділено два погляди: один розглядає навколишню середу тільки як природню, інший включає в поняття середи, також, техногенні та соціогенні характеристики умов життя, розширюючи поняття навколишньої середи до всього різноманіття конкретних умов існування людини [91].

Однією з проблем яка виникає в процесі дослідження цього питання є синонімічність понять середа та ситуація. Диференціюючи дані поняття багато дослідників сходяться у тому, що середа – це комплекс зовнішніх, стійких, відносно стабільних умов, в яких знаходиться людина і які впливають на неї. Ситуація натомість включає в себе саму людину, її переживання і розглядається як комплекс внутрішніх по відношенню до людини умов – вона завжди суб'єктна. Все це свідчить про те, що дані поняття не є тотожними, а тому не припустимо використання їх як синонімів.

У роботах Дж.Г. Міда, П. Бергера і Т. Лукмана доведено, що людина – активна «складова» кожної з життєвих ситуацій: навіть саме визначення характеру ситуації для людини виникає в процесі його власного осмислення або в процесі спілкування з іншими людьми [65, 12]. Ситуації тут не пасивні – вони активно сприймаються і обговорюються, вони динамічні; одна людина визначає ситуацію для іншого і навпаки.

Відомий німецький дослідник Х. Томе, в свою чергу, зазначав, що фактори середи це всього на всього контекст, або свого роду «рамки» в яких людина здійснює активну взаємодію зі своєю життєвою ситуацією [82]. Також, були спроби виділити об'єктивні і суб'єктивні елементи ситуації: об'єктивні елементи ситуації – це її часові та просторові параметри, ті

«дійові особи», які знаходяться в цьому просторі і в цей час, здійснювана ними діяльність, а до суб'єктивних елементів ситуації відносяться міжособистісні відносини, соціально-психологічний клімат в малій групі, групові норми, цінності, стереотипи, особистісні якості самої людини.

З точки зору К. Стеббінса, взагалі все різноманіття ситуацій людського життя поділяється на об'єктивні і суб'єктивні складові. Під об'єктивною ситуацією розуміється актуальне фізичне і соціальне оточення, а під суб'єктивною – будь-який компонент ситуації, що сприймається людиною і отримує те чи інше значення [70].

Ще одним кроком у розширенні проблеми подій зробив К. Левін. Він стверджував, що будь-яке психічне явище (подія), у тому числі і навмисне, вольове, повинно розглядатися як єдність конкретного суб'єкта і конкретного оточення [48]. Поведінка людини, за К. Левіним, визначається не особливостями середовища, які впливають на особистість, а тією конкретною цілісністю, до складу якої входять і особистість, і її оточення. При цьому він підкреслював, що середа – це «зовнішнє поле конкретних сил і впливів», а особистість – це «внутрішнє поле» систем напруг. Людина і середа – це два полюси, два моменти однієї і тієї ж поведінкової цілісності, яка в його концепції отримала назву «життєвий простір».

Також, ним були сформульовані методологічні вимоги до цілісного вивчення ситуації, які не застаріли і сьогодні. Найважливіше з них – необхідність приймати ситуацію в інтерпретації самого діючого суб'єкта. Опис ситуації повинен конструюватися скоріше через суб'єктивні, ніж об'єктивні фактори, тобто ситуація повинна описуватися швидше з позицій особистості, поведінка якої досліджується, ніж з позиції спостерігача. Однак при цьому він визнавав важливість соціального контексту ситуації, його вплив на поведінку людини. Ці дослідження заклали традиції експериментального вивчення поведінки людини в різних життєвих ситуаціях.

Методологічний концепт «визначення ситуації» був введений в науку про людину американським соціологом У. Томасом. Цей дослідник не обмежувався констатацією значної ролі ситуації і ситуаційної обумовленості в поведінці людини. Він довів, що адекватно пояснити поведінку можна лише за допомогою розуміння суб'єктивного значення ситуації для даного індивіду. Діяльності особистості, вважав дослідник, передують стадія розгляду, обдумування, яку можна назвати «визначенням ситуації» [108].

Визначення соціальної ситуації (ситуації соціальних відносин) детермінує не просто дії індивіда в конкретній соціальній ситуації. Весь його спосіб життя і сама особистість формуються в ланцюзі таких визначень. На думку У. Томаса, індивідуальне сприйняття і уявлення індивіда про навколишню соціальну реальність важливіше, ніж об'єктивно вимірювані соціальні факти, що описують цю реальність. Відповідно, для того щоб зрозуміти поведінку людини у ситуації, ми повинні поставити себе в позицію цього суб'єкта. Та пам'ятати, що середовище, яке впливає на суб'єкта і до якої він намагається адаптуватися, – це його світ, природа і суспільство, як він бачить їх, а не як їх розглядає учений [108].

Визначення ситуації відбувається за допомогою *додання об'єктивній ситуації суб'єктивного значення*. Відповідно, поведінка людини не є реакцією на стимули середі, але становить ряд пристосувань до того, як вона інтерпретує навколишні події. Інтерпретація ситуації розглядається на різних рівнях – починаючи від когніцій і закінчуючи слабо усвідомлюваними емоційними станами людей. На інтерпретацію ситуації впливають культурні та групові норми які обумовлюють уявлення людини про стандартні ситуації, і про норми поведінки та прояву емоцій і почуттів в них. Також, визначення ситуації залежить від сформованості картини світу особистості, її чуттєвого досвіду спираючись на котрий вона забарвлює ситуацію відповідним емоційно-чуттєвим ставленням [92].

Оцінюючи внесок символічного інтеракціонізму як підходу до вивчення даного питання, один з провідних сучасних дослідників поняття ситуації

Д. Магнуссон зазначав, що він принципово змінив погляд на ситуацію, довів, що ситуація в тій же мірі є функцією особистості, в якій поведінка особистості є функцією ситуації.

Відзначимо, що спостерігається поступовий перехід, від полярних точок зору на взаємодію особистості і ситуації, до особистісно-ситуаційного підходу (Л.Ф. Бурлачук, Н.В. Гришина, Є.Ю. Коржова) [19, 44]. Дослідники визнають, що люди відрізняються один від одного за ступенем прояву своїх особистісних якостей в різних ситуаціях, а вони в свою чергу впливають на вибір ними певних типів соціальних ситуацій. Таким чином, певні можливості є як у особистості, так і у ситуації. Людина одночасно і творіння, і творець своєї життєвої ситуації.

Розвиваючи схожі з ситуаційним підходом ідеї, С.Л. Виготський зазначав, що найбільшим упущенням науковців є розгляд середі як певної сукупності зовнішніх умов по відношенню до людини. Істотна відмінність середовища дитини від середовища тварини полягає в тому, що людська середа соціальна, тобто дитина є частиною живого середовища та середа ніколи не є для дитини зовнішньою. Якщо дитина – істота соціальна, і її середа є соціальне середовище, то звідси випливає висновок, що сама дитина є частина цього соціального середовища [25].

Ці положення було розвинуто в двох концептах: перший – соціальна ситуація розвитку як «відношення між дитиною і навколишньою дійсністю». Що в більш широкому розумінні означає – життєва ситуація людини утворюється її відносинами з навколишньою дійсністю і тільки через ці відносини може бути зрозуміла. Другий концепт – це поняття переживання, як внутрішнього ставлення людини до того чи іншого моменту дійсності [25]. Саме це внутрішнє ставлення відіграє фундаментальну роль в дитячому віці – середа визначає розвиток дитини через переживання навколишньої дійсності. Так само, вона зберігає своє значення і в житті дорослої людини.

Таким чином, вже в роботах таких класиків світової і вітчизняної психології, як К. Левін і Л.С. Виготський, були фактично сформульовані не

просто методологічні уявлення про роль середовища в розвитку і життєдіяльності людини, але й основи ситуаційного підходу. Цей напрямок дослідження розглядає цілісну єдність особистості та її ситуації. Тим самим було подолано традиційне жорстке протиставлення внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (ситуаційних) чинників. Загально визнаним стало уявлення про те, що поведінку людини визначає не об'єктивно існуюча, а суб'єктивно переживаєма ситуація, така, якою вона існує для неї [89].

Взаємозв'язок особистості та ситуації можна розглядати по меншій мірі в трьох аспектах [70]:

- різні особистості по-різному сприймають одну й ту саму ситуацію та по-різному реагують на неї;
- люди спроможні самі обирати ситуації що на них впливають;
- люди самі беруть участь у створенні своєї соціальної ситуації.

Між тим, вплив на поведінку людини всього різноманіття економічних, соціальних, політичних та інших суспільних відносин завжди особистісно-опосередковано внутрішньою позицією людини як суб'єкта власної діяльності та життя в цілому. Але, часто зустрічаючись з сучасними проблемами, люди опиняються в важких життєвих умовах та переживають їх як ситуацію невизначеності, невпевненості в майбутньому.

Потрапляючи в зовнішні обставини життя у особистості зачіпаються певні життєві цінності, формується суб'єктивне відношення до цих умов, яке перетворює об'єктивні зовнішні обставини на суб'єктивні внутрішні переживання їх, як власної життєвої ситуації. Таким чином, ситуація включаючись до складу життєвих подій разом з системою внутрішніх психологічних якостей та характеристик особистості детермінує її становлення та розвиток в процесі розгортання нею власного життя. Тому для подальшого розгляду цієї проблеми необхідно цілісне розуміння поняття невизначеної життєвої ситуації.

1.2. Психологічні аспекти виникнення життєвих ситуацій невизначеності

В даний час стає ясно, що зрозуміти особистість неможливо поза ситуації, в якій вона знаходиться, оскільки між людиною і умовами її життя існує нерозривний зв'язок. У психологічних дослідженнях, все більше виникає тенденція вивчення поведінки людини як функції особистості й ситуації, та їх взаємодії [9]. Ситуація ж зі свого боку є складовою людського життя, а точніше суб'єктивною оцінкою особистості, оточуючої її реальності. Тому, доцільним ми вважаємо розглядання невизначеної ситуації, також, з точки зору концепції життєвого шляху особистості.

Розвиток особистості на життєвому шляху в залежності від історичного часу стала предметом багаторічних досліджень німецького психолога Ганса Томе. Він справедливо вважає, що необхідно переходити від абстрактних позаісторичних описів розвитку особистості до дослідження розвитку в конкретних соціально-історичних обставинах життя того чи іншого покоління, і каже про нову галузь – психології життєвого шляху [10].

Життєвий шлях людини, у рамках сучасних світових змін, характеризується наявністю різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів, які в сукупності можуть інтерпретуватися нею як важкі, складні, кризові, тобто – невизначені. Ці події, названі С.Л. Рубінштейном «вузловими моментами життєвого шляху», багато в чому визначають подальше розкриття та розвиток життя людини, її психічного і фізичного здоров'я [78]. Саме з такими подіями пов'язані корінні перебудови, зміни: характеру, темпу і напрямків розвитку особистості. Специфіка ж людського життя, полягає в тому, що вона суб'єктна, тобто здійснюється, вибудовується самою особистістю – суб'єктом життєвого шляху, осмислюється і переосмислюється нею [9].

Розуміння сутності подій багато в чому визначає розуміння природи життєвого шляху в цілому. Н.А. Логінова відзначала, що «Подія – це основна «одиниця» всякого історичного процесу, в тому числі і біографії

людини» [56]. Зокрема, С.Л. Рубинштейн, стверджуючи подію як елементарну структурну одиницю життєвого шляху, називає нею не кожен сприйняту людиною зміну її життєвих обставин. Основним критерієм події, на його думку, є доленосність, тобто здатність події зримо вплинути на життєвий шлях особистості. С.Л. Рубинштейн зазначав, що у ході індивідуальної історії бувають і свої «події» – вузлові, поворотні етапи життєвого шляху індивіда, коли з прийняттям того, чи іншого рішення на більш-менш тривалий період визначається життєвий шлях людини [78]. Він розрізняв зовнішні і внутрішні події:

- зовнішні події, заломлюючись через внутрішні умови (внутрішній світ особистості), перетворюються в переживання – внутрішні події;
- внутрішні події – переживання, спонукають особистість робити вчинки, які змінюють життєвий шлях і стають його поворотними пунктами – зовнішніми подіями.

В такому випадку, йдеться про переживання та трансформацію зовнішніх умов у внутрішній план особистості. Обставини серед переживаються як внутрішня суб'єктивна ситуація, що завдяки позиції людини як суб'єкта життя трансформують її життєвий шлях виходячи у зовнішню форму. Ситуація, в ряді вітчизняних робіт, розуміється як когнітивний конструкт особистості, що відображає частину об'єктивної реальності, обмеженої в просторі й часі, і має певний соціальний контекст.

Дослідженню поняття «подія» присвячено значна кількість вітчизняних та зарубіжних робіт (Б.Г. Ананьєв, К.О. Абульханова-Славська, Ш. Бюлер, Н.А. Логінова, С.Л. Рубинштейн та інші) [78, 3, 9, 7]. Для більш детального вивчення, класифікації подій і ситуацій в житті людини можна виділити кілька шкал. Так, Л.Ф. Бурлачук і Н.Б. Михайлова пропонують [20]:

- шкалу ситуацій в континуумі «хвороба – здоров'я»;
- шкалу соціального благополуччя ситуацій;
- шкалу простоти – складності ситуацій у співвідношенні з індивідуальними можливостями людини;

- шкалу новизни – відомості ситуацій;
- шкалу значущості – незначущості ситуації для життя даного суб'єкта;
- шкалу відповідності ситуації потреби самореалізації суб'єкта;
- шкалу стабільності – мінливості ситуацій;
- шкалу просторової розгорнення ситуацій від безпосереднього впливу на людину до просторової віддаленості і незначущості;
- шкалу тимчасової розгортки ситуацій (минуле, сьогодення і майбутнє).

Найбільш істотне значення і інтерес для аналізу даної проблеми, на наш погляд, мають дослідження критичних ситуацій які отримали свій розвиток в концепції переживання Ф.Е. Василюка [21]. Під критичною розуміється ситуація «неможливості», тобто така ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.), і описується через такі поняття, як стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Крім того, особливу увагу ми приділяємо поняттю кризи, яке розроблялося в контексті побудови типології «життєвих світів» Ф.Е. Василюком. З його точки зору, особистісна криза – це критичний момент в житті особистості, що знаходиться у ситуації, коли реалізація життєвого замислу неможлива [21].

Проблема життєвої кризи, як наслідку невизначеності, аспектів та особливостей її переживання та подолання людиною, також, досліджувалося багатьма іншими відомими психологами (Л.І. Анциферова, Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Бурлачук, Н.Г. Осухова) [9, 11, 70, 19]. Проте, в даний час, відсутнє єдине визначення поняття життєвої кризи, зокрема, ця категорія вивчається лише у зв'язку з окремими аспектами життя особистості.

В сучасній психології поняття невизначеності в цілому розглядають як різновид кризової життєвої ситуації: як ситуацію з невідомими змінними, або відносно невідомість того, що відбувається; як наявність неповної інформації щодо того, що відбувається тут і зараз в умовах необхідності прийняття рішення; як ситуацію подвійності, суперечливості і незв'язності інформації,

що надходить; як ситуації смислового абсурду; як ситуації принципової невідомості майбутнього та багато інших [60].

Основні ознаки поняття невизначеної ситуації можна звести до наступних:

- раптовість настання події;
- наднормативний для даної людини, для даної ситуації зміст події;
- внутрішньо-особистісний, міжособистісний або міжгруповий конфлікт, що вимагає оперативного розрішення і досвіду у його вирішенні;
- динамічні, прогресуючі зміни в ситуації;
- ускладнення життя у зв'язку з появою нових вимог до вирішення невідомої, важкої ситуації, яка не мала аналогів в досвіді людини;
- перехід ситуації в фазу нестабільності, вихід до меж адаптаційних ресурсів людини.

Н.А. Логінова та К.В. Карпінський в основу класифікації криз покладають питання детермінації. Вони вважають, що за цією ознакою всю безліч психологічних криз можна поділити на нормативні (кризи розвитку) і ненормативні (життєві кризи) [55, 11]. На наш погляд, життєва криза виникає в ситуації невизначеності і є однією з умов особистісної трансформації.

Нормативні кризи розвитку внутрішньо зумовлені, оскільки різнорівневі психологічні новоутворення людини «дозрівають» всередині неї і змінюють існуючу структурну організацію, а ці внутрішні новоутворення визначають зміни в зовнішньому середовищі. В цьому разі, криза виникає як етап функціональної перебудови систем, руйнування попередньої соціальної ситуації розвитку, формування нової цілісності. Розглядання кризи з точки зору «нормативності» відбивається в понятті вікової кризи та проходженні певних вікових етапів.

Ненормативні кризи, навпаки, детерміновані ззовні. Сюди відносять критичні ситуації та кризи, що виділяються більшістю авторів, як [8]: смерть близьких, переїзди, розлучення, важке захворювання, відділення від батьків, сім'ї, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, статусу,

соціально-економічних умов. У цьому випадку, саме раптові, значні зміни у зовнішньому середовищі вимагають істотної перебудови особистості її системи відносин, образу світу і Я-концепції, ціннісно-сміслової сфери.

Кризи цього виду досить чітко можна розділити на травматичні кризи та кризи адаптації [70]. Травматичні кризи найбільш сильні, викликаються надзвичайними, екстремальними ситуаціями із загрозою втрати здоров'я або життя, руйнують базове почуття безпеки (терористичні акти, катастрофи, насильство, пандемія). Кризи адаптації присутні в життєвому циклі будь-якої людини (втрати близьких, переїзди, розлучення, хвороби) і викликаються різкою зміною зовнішніх і внутрішніх умов життя, створюючи загрозу задоволенню основних життєвих потреб.

Окремо виділяються біографічні кризи [11]. Р.А. Ахмеровим емпірично показано, що при біографічних кризах знижується оцінка людиною продуктивності свого життя в одному з тимчасових модусів суб'єктивної картини життєвого шляху: її минулого, теперішнього або майбутнього. Крім того, порушується інтегрованість самосвідомості, погіршується фізичне і психічне здоров'я. Основними проявами кризи є спустошеність, нереалізованість і безперспективність, які можуть зустрічатися в різних поєднаннях і мати різну ступінь вираженості [11].

У дослідженнях О.О. Кроніка і Р.А. Ахмерова біографічні кризи були виявлені як у дорослих, які переживають вікові, так і у дорослих, які переживають життєві кризи. У зв'язку з цим, автори стверджують, що біографічні кризові переживання включаються певною мірою в переживання психологічної кризи різної детермінації в силу особливостей дорослої людини, осмислювати своє життя як ціле. Сам Р.А. Ахмеров ототожнює біографічні та життєві кризи, що також підкреслює їх інтегративний характер.

Відмінності в детермінації психологічних криз відображаються, головним чином, в динаміці їх перебігу. Ненормативні кризи, викликаючи зміни зовнішніх умов існування, вимагають від особистості істотних зусиль з

адаптації, осмислення змін, що відбулися і, відповідно, особистісної трансформації у зв'язку з ними.

У динаміці цього процесу виділяється 4 фази [70]:

- шок і заперечення, заціпеніння, ігнорування травматичної події;
- фаза реагування – усвідомлення дійсності і пошук сенсу супроводжується переживанням «руйнівних» почуттів гніву, несправедливості, спроби зруйнувати реальність;
- фаза обробки – горе, відчай, прийняття нової реальності;
- фаза нової орієнтації – трансформація і народження нового сенсу.

Схожа динаміка розвитку ненормативної кризи була описана, в свій час Д.О. Леонтьєвим [4]. Він виділяє три стадії проходження критичної життєвої ситуації: захист (відбувається включення неусвідомлюваних захисних механізмів), адаптація до ситуації і оволодіння ситуацією. Індикатором появи останнього рівня є поява потреби в активній зміні сформованої складної життєвої ситуації невизначеності, бажання діяти і трансформувати страждання в практику життя.

Криза як психологічний феномен може бути розглянута за декількома критеріями [25, 11, 21, 18, 36, 81, 80, 92]:

1. тривалість протікання: короткочасна – декілька тижнів, довгочасна – до одного року;
2. результативність: конструктивна або деструктивна;
3. структура особистості, яку зачіпає кризова ситуація: діяльнісна – зачіпає організаційну та управлінську позицію особистості у власному житті, смислова сфера – руйнуються глибинні смисли життя;
4. складність: прості кризи – викликані однією подією, багатовимірні – стосуються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
5. передбачуваність: нормативні – вікові кризи, ненормативні – ситуаційні, що виникають на основі певної життєвої події.

Крім того, криза має структурні та змістовні компоненти, необхідні для цілісного розуміння її функціонування та протікання:

- джерела кризи: протиріччя, проблеми, що виникли у людини;
- симптоми – особливості відображення переживань, які проявляються в поведінці людини;
- обставини та події, що поглиблюють протікання кризи;
- обставини, що полегшують вихід з кризи;
- шляхи виходу, вирішення;
- вплив кризи на успішність діяльності людини;
- наслідки не виходу з кризової ситуації.

Кожна конкретна критична, кризова ситуація не є якимось застиглим утворенням, вона має складну внутрішню динаміку, в якій різні типи ситуацій впливають один на одного через внутрішній стан, зовнішню поведінку людини і її наслідки.

Категорія «психологічної кризи» – одна з основних в концепції соціально-психологічної дезадаптації розробленої А.Г. Абрамовою [1]. Сутністю психологічної кризи, з точки зору автора цієї концепції, – є дисбаланс конструктивних та руйнівних тенденцій і форм психічної діяльності. Він викликається фрустрацією найважливіших потреб особистості і її специфічною ситуативною поведінкою як реакцією на проблему. Особистісна реакція визначається позицією яку займає людина, її уявленням та досвідом стосовно вирішення кризової ситуації.

Невизначеність ситуації, що викликає життєву кризу, внутрішньо сприймається особистістю як втрата управління життям, що відбивається в її суб'єктивному переживанні і певній поведінковій реакції. Це переживання завжди пов'язане з суб'єктивною значимістю і цінністю для конкретної людини тієї сфери, що зачіпається та підіймається протиріччям кризової ситуації. Тому, життєва криза завжди індивідуальна за своєю силою й інтенсивністю, і завжди суб'єктивна. Індивідуальність і суб'єктивність

переживання кризи, відображається у психічному змісті ситуації, масштабі осмислення подій, психологічних особливостях самої людини.

Ще однією особливістю переживання невизначеності ситуації є уявлення про безвихідність ситуації, неможливість розв'язання конфлікту, що виникає внаслідок відсутності інформації, необхідної для вирішення проблеми. Це може бути реальний, об'єктивний дефіцит, або суб'єктивне переживання безпомічності, неконтрольованості подій як результату відсутності попереднього досвіду та організаційно-управлінської позиції особистості. В такому випадку людина переживає глибинну невизначеність: руйнується звичний хід життя, уявлення про майбутнє, близькі та довгострокові цілі, загострюється переживання негативних емоцій та почуттів – людина стає об'єктом зовнішніх обставин.

Життєва ситуація невизначеності викликає перебудову – трансформацію різних підструктур особистості:

1. Емоційна сфера – зміни в почуттях, які переживаються по відношенню до свого життя;

У особистості може виникати одне з трьох домінуючих почуттів:

- депресія – така реакція може проявлятися у таких почуттях, як апатія, байдужість, розчарування, втома, туга, пригніченість, байдужість;
- деструктивне почуття, що може включати в себе дратівливість, злість, образу, агресію, ненависть, досаду, упертість;
- самотність, яка виражається в таких переживаннях, як: почуття непотрібності, нерозуміння, тупика, безнадійності, порожнечі поруч.

Також, під час переживання ситуації невизначеності змінюється обсяг спілкування: він або різко обмежується (відхід у себе), або різко зростає (самотність у натовпі). Людина як би шукає забуття в частоті поверхневих контактів з іншими людьми.

2. Пізнавальна сфера – зниження пізнавальних здібностей, розгубленість (пам'ять, увага, мислення). Зміни в сприйнятті себе і свого життя;

3. Зміни в підструктурі досвіду – можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, які нерідко формуються вже в процесі нової ситуації;
4. Підструктура спрямованості – зазнають змін цінності, інтереси, ідеали, переконання;
5. Змінюється ставлення до майбутнього, сенс і цілісність життя;
6. Порушення змістової відповідності свідомості і буття суб'єкта;
7. Зміни у самосвідомості і Я-концепції особистості.

Наслідки життєвої ситуації невизначеності можуть бути різними. Може статися фіксація неадекватних способів адаптації, ускладнюючи становище особистості і збільшуючи ризик виникнення кризи у майбутньому (навіть до спроб здійснення суїциду або патологічної дезадаптації особистості). Однак результатом невизначеності може стати і збагачення ресурсів особистості, виробітку, на додаток до вже існуючих, звичних способів реагування на нові життєві ситуації – різноманітних, більш ефективних прийомів. Невизначеність може закінчитися у будь-якій момент, якщо зникає небезпека або виявляється рішення.

У своїх роботах С.Д. Максименко зазначає, що невизначеність як стан (процес), що виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ [60]. Розуміння ситуації невизначеності П.В. Лушин розглядає, як перехідні стани, що дозволяють людині переживати позитивні емоції в нових неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозу, а як такі, що кидають виклик [58]. А.І. Гусев в ситуаціях невизначеності визначає резерв різноманітних шляхів розвитку особистості та становлення нової ідентичності [30]. Ця ситуація має певну смуту для особистості, тому, що в неї недостатньо, або зовсім нема життєвого досвіду для розрішення протиріччя, та викликає складні емоційно-чуттєві та поведінкові реакції.

Причини виникнення життєвих ситуацій невизначеності різноманітні. З одного боку, на них впливають соціальні і ситуаційні фактори, з іншого боку

– індивідуальні та біологічні особливості самої людини. Схильність до тривалих станів невизначеності особливо велика у дітей, підлітків та осіб інфантильного складу. До групи ризику що можуть застрягти в переживанні ситуації невизначеності, на наш погляд відносяться люди з фізичним виснаженням, що мають психологічну травму, перенесли важку втрату, або бажають перекласти відповідальність на інших оточуючих.

Значний вплив на виникнення переживання ситуації невизначеності має характер та інтенсивність стресова ситуація. Стресові фактори можуть бути раптовими та небезпечними для життя: природні та техногенні катастрофи (COVID-19), війни, аварії, або хронічні, постійні, розтягнуті в часі: соціально-економічні труднощі, конфліктні ситуації в сім'ї, на роботі.

Таким чином, спираючись на дослідження проблеми ситуацій що переживаються особистістю як невизначені, можна зробити висновок, що невизначеність як соціально-психологічний феномен є складним, різноманітним процесом. Їй одночасно притаманні такі властивості – небезпека для особистісного зростання та потенціал особистісного зростання. Невизначеність як особистісна криза – це критичний момент в житті. Коли особистість знаходячись у ситуації не може, або не знає як реалізувати свої життєві задуми. Цій ситуації характерна наявність внутрішньої суперечності між потребами і неможливістю їх задоволення.

Подолання невизначеності може привести до збереження власного «Я» і життєвого задуму або до «переродження» особистості, оновлення духовного світу, системи цінностей. Можливо декілька варіантів протікання ситуації невизначеності:

- переживання призводить до інтеграції раніше витісненого досвіду, усвідомлення Я-концепції й суб'єктності;
- невизначеність призводить до посилення колишньої Я-концепції, на яку не впливають об'єктивна дійсність і життєвий досвід;
- невизначеність призводить до руйнування існуючого уявлення про себе і позбавляє здатності діяти.

При будь-якому типі протікання ситуації невизначеності відбувається: виникнення і зростання емоційної напруги, почуття загрози, паніки, страху, розгубленості та інших психологічних розладів. Це відбувається у зв'язку з дезорганізацією роботи самосвідомості.

Нові зовнішні умови та вимоги стають загрозою для стабільності, статичності життєвих подій та планів людини, але й в великій мірі, саме вони спонукають особистість до нових, великих зрушень у напрямку розвитку. Тому, проблема розвитку в ситуації переживання особистістю ситуації невизначеності є однією з основних напрямків соціально-психологічної роботи з людьми різних соціальних категорій та віку.

Таким чином, доцільним ми вважаємо розкриття сукупності потенційних можливостей особистості та її ресурсів, в умовах впливу зовнішніх і внутрішніх факторів що визначається більш детально в теорії переживань Ф.Е. Василюка як структура світів – ситуація невизначеності. Переживаючи життєві ситуації невизначеності людина стикається з певними труднощами в розробці адекватних, нових форм поведінки та реагування на зовнішні умови й обставини життя. Все це провокує рушійні зміни в особистості, її мотиваційно-вольовій, емоційно-чуттєвій, поведінковій, смисловій та інших сферах.

1.3. Особливості переживання особистістю життєвої ситуації як ситуації невизначеності

Проблема розвитку та становлення особистості займає одне з провідних місць в наукових концепціях різних психологічних шкіл. Це стосується різних питань, що так чи інакше ставлять науковці: гармонізації та актуалізації; підвищення ефективності діяльності; переживання якості життя та інших. Специфіка розвитку особистості в ситуації переживання невизначеності, теж задає специфічний напрям для вивчення та є одним з провідних напрямків соціально-психологічної практики. Таким чином, доцільним ми вважаємо більш детальне вивчення сукупності потенційних можливостей особистості та її ресурсів в умовах впливу зовнішніх і внутрішніх факторів. Це питання детально розкривається в теорії переживань Ф.Е. Василюка як складна життєва ситуація в структурі виділених автором життєвих світів [21].

У житті сучасної людини і суспільства зростає частота критичних, кризових подій, а ще більш ситуацій – невизначених. Тому все гостріше стає проблема переживання, подолання особистістю зовнішніх та внутрішніх факторів, що зумовлюють подальше життя та гармонічний розвиток особистості як суб'єкту. Проблема особистості у невизначеній ситуації давно привертала увагу психологів-екзистенціалістів [83], інтенсивно розроблювалася в психології особистості [21, 41, 59]. У соціальній психології аналізуються стратегії поведінки у невизначених життєвих ситуаціях, копінг-поведінка [9, 13, 47, 70].

Особливе значення в переживанні невизначених ситуацій займає саме сприйняття, як структурний компонент пізнавальних процесів. Воно визначається чуттєвим відображенням дійсності та грає велике значення в організації поведінки та діяльності людини.

В рамках екологічного підходу, Дж. Гібсоном сприйняття визначається – пристосувальною функцією організму, що забезпечує збір інформації про зовнішнє середовище та орієнтує й регулює поведінку особистості [29]. Цей

підхід вніс в психологію сприйняття тенденцію того, що об'єктом сприйняття стають не тільки одиничні стимули, а й повсякденне оточення людини, її «життєвий простір».

Сприймаючи інформацію з оточуючого середовища людина отримує певні факти та особливості ситуації, що стає перед нею. Саме за цими ознаками ситуації особистість орієнтується в минулому досвіді, знаннях та поведінкових реакціях, які необхідно проявити на даний момент часу для розрішення протиріччя.

Вивчаючи спосіб отримання особистістю знань про ситуації, Н. Кантор відзначала, що в кожній людині є багатий набір знань про буденні ситуації. Вона називає ці знання – «прототип» [103]. Він включає в себе фізичні та просторові особливості, психологічні знання, що містять деталі найбільш підходящої поведінки, почуттів, типових дій інших людей в цих ситуаціях.

Висновки Н. Кантор мають схожість з описаним Т.А. ван Дейком поняттям «модель ситуації» яке, на його думку, представляє собою когнітивний корелят реальної ситуації як деякого фрагменту світу. Ця модель включає особисте знання, яке має людина щодо подібної ситуації і що являє собою результат попереднього досвіду зіткнення з ситуацією такого роду. Нова інформація про певну ситуацію може бути використана для розширення і вдосконалення моделі, включеної в епізодичну пам'ять [106].

Інформація щодо ситуацій, необхідна для того, щоб планувати та здійснювати дії специфічним чином, удосконалюючи та підвищуючи їх ефективність й доцільність. Моделі виникають і трансформуються (оновлюються і змінюються) стосовно повторюваним особистим діям чи подіям, однак вони можуть виникати й у зв'язку з унікальною, невідомою ситуацією. Таким чином, епізодичне знання про ситуації може бути в більшій чи меншій мірі унікальним або загальним, особистим чи соціальним.

Відносно сприйнятої інформації щодо ситуації кожна людина виробляє певні стратегії поведінки та діяльності в різних умовах. Такі стратегії можуть спиратися на певний минулий досвід, знання, бути ефективними чи, навпаки,

руйнівними для подальшого життя. У зарубіжній психології проблема переживання активно вивчається в рамках дослідження процесів психологічного захисту, компенсації, копінг-поведінки [84, 47]. Було описано багато фактів, створена розвинута техніка теоретичної роботи з ними, накопичений великий методичний досвід практичної роботи з особистістю, що знаходиться в критичній життєвій ситуації, або ситуації невизначеності.

Процеси психологічного захисту, що були описані ще З. Фрейдом і вивчалися у зв'язку з багатьма іншими напрямками й досліджуваними проблемами. Механізми захисту можуть використовуватися особистістю в критичній для неї ситуації. В такому разі доцільно розкрити питання щодо необхідності використання людиною цього способу розрішення травматичної події, ситуації. Ця потреба формується в результаті виникнення зовнішніх, або внутрішніх умов, що загрожують цілісності особистості, її психічному здоров'ю і пов'язана зі зміною системи внутрішніх цінностей особистості, спрямованої на зниження рівня суб'єктивної значимості відповідного переживання з тим, щоб звести до мінімуму психотравмуючі моменти.

Значне місце в розробці проблеми організації власного життя та діяльності особистості в умовах невизначеності, кризової ситуації займають теорії щодо подолання або копінг-стратегій як способу виходу з критичної ситуації. Поняття «копінг-поведінка» було введено Р. Лазарусом і С. Фолкманом як поведінка-подолання, що дає можливість впоратися з ситуацією [47]. Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією, згідно з її логікою, значимістю в житті людини і власними психологічними можливостями особистості.

Призначення копінг-поведінки – краще адаптувати людину до вимог ситуації, дозволяючи оволодіти нею, послабити або пом'якшити ці вимоги, уникнути, або звикнути до них і таким чином згасити стресовий вплив ситуації невизначеності. Така поведінка не обов'язково призводить до реального подолання, не завжди усуває трудність, але дозволяє перебудувати спосіб дії, або пристосуватися до ситуації.

У зарубіжній і вітчизняній психології можна виділити три підходи до проблеми подолання: перший підхід розглядає подолання як спосіб психологічного захисту, що ослабляє психічну напругу. Другий, розглядає подолання в термінах рис особистості – як постійну схильність відповідати на стресові події певним чином. У третьому, копінг-поведінка розуміється як динамічний процес, специфіка якого визначається не тільки ситуацією, але і ступенем активності особистості, спрямованої на вирішення виниклих проблем при зіткненні її зі стресовою ситуацією невизначеності.

Подібним чином, у своїй роботі з психології особистості у складних життєвих ситуаціях, Л.І. Анциферова виділяє основні стратегії «долаючої поведінки»:

- 1) перетворюючі стратегії подолання – суб'єкт визначає складну (невизначену) ситуацію як проблему (ставить цілі, намічає план рішення, робить спроби у досягненні мети, також сюди відносяться можливі наслідки дій особистості);
- 2) прийоми пристосування – зміна власних особистісних характеристик і ставлення до ситуації;
- 3) допоміжні прийоми самозбереження – вихід або втеча з ситуації, заперечення.

Якщо ж люди, потрапивши в ситуацію невизначеності, не хочуть, або не можуть скористатися психологічними прийомами самозбереження, вони вдаються до саморуйнівних стратегій – наркоманії, алкоголізму, суїциду.

Так само, Е. Фрайденберг виділила наступні копінг-стратегії як способи подолання критичних ситуацій [70]:

1. Продуктивний копінг – рішення проблеми, робота, досягнення, фокусування на позитивних сторонах ситуації, пошук духовної опори;
2. Соціальний копінг (одержання допомоги від інших) – соціальна підтримка, приналежність до соціальної групи, громадські дії в

рішенні хвилюючої проблеми, допомога спеціалістів з соціально-психологічної сфери діяльності;

3. Непродуктивний копінг – ігнорування проблеми, відхід у себе, спроба відволіктися, виміщення невдач на інших, сльози, агресія, алкоголь, відмова від будь-яких дій, надія, самозвинувачення.

Висвітлюючи питання стратегій та способів переживання критичних, невизначених, тому кризових ситуацій в різних концепціях, – у вигляді чи то психологічного захисту, чи компенсації або копінг-стратегій, зрозуміло, що вони розглядаються як процес підпорядкованим цільовій детермінації, а не тим що направляєється власною метою. Ф.Е. Василюк, напрооти, вказував про переживання як про деякий активний, результативний внутрішній процес, реально перетворюючий психологічну ситуацію. Цільова детермінованість переживання критичної ситуації, за Ф.Е. Василюком, виражається в таких категоріях як [21]:

- стрес – задоволення на тут и тепер (усунення неприємного стану, уникнення страждань);
- фрустрація – реалізація мотиву (задоволення потреби);
- конфлікт – упорядкування внутрішнього світу;
- криза – реалізація життєвого задуму (самоактуалізація).

Переживання використовується для позначення особливої внутрішньої діяльності, внутрішньої роботи, за допомогою якої людині вдається перенести ті, чи інші (зазвичай важкі) життєві події і обставини, відновити втрачену душевну рівновагу, впоратися з ситуацією невизначеності.

Під ситуацією невизначеності розуміється «ситуація неможливості, тобто така ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей та ін.) [21]. Специфіка цієї «неможливості», у свою чергу, визначається, тим, яка життєва необхідність, виявляється паралізованою внаслідок нездатності наявних у суб'єкта типів активності впоратися з зовнішніми і внутрішніми умовами життєдіяльності. Носієм і реалізатором переживання є, насамперед, зовнішня поведінка.

Зовнішні дії здійснюють роботу переживання не прямо, а за допомогою досягнення деяких предметних результатів, через зміни свідомості суб'єкта і взагалі його психологічного світу.

Життєвий світ, який досліджувався ще в феноменології Е. Гуссерля, а також має відбиток у роботі Ф.Е. Василюка, може бути представлений як кристалізоване суб'єктивне уявлення про навколишній світ і себе в ньому [21, 31]. Тому в психології, особистість розглядається всередині буття, у власнім відношенні до нього, як суб'єкт пізнання й дії, як суб'єкт життя. Життєвий шлях з таких позицій є певною траєкторією руху особистості по життєвому світу.

Категорія життєвого світу лягає в основу побудови життєвих світів, і має зовнішній і внутрішній аспекти, позначені відповідно як зовнішній і внутрішній світ. Взаємовплив зовнішнього і внутрішнього світу один на одного визначає вивчення критичних, кризових ситуацій. В цьому разі критичні ситуації уявляються не зовнішньої об'єктивно обумовленими факторами, а з позиції аналізу внутрішнього переживання цього впливу. Це надає змоги розуміти всю цілісність та глибину відображення життєвого світу особистості – цілісність його внутрішніх і зовнішніх джерел, що визначають особливості переживання.

Зовнішній світ, за Ф.Е. Василюком, є відображенням того як особистість сприймає об'єктивний світ - легким або важким [21]. Під легкістю розуміється гарантоване задоволення всіх актуальних потреб істоти, що живе в цьому світі, а трудність визначається відсутністю цього задоволення. Внутрішній світ, також підрозділяється на дві ланки: простота – життя, що організоване навколо однієї потреби, або одних відносин, й складність – наявність декількох відносин, що можуть вступати в конфлікт. Перетин цих категорій і задає специфіку чотирьох можливих станів, або типів життєвого світу. Кожен тип «життєвого світу» має певні особливості та відповідає конкретній цільовій спрямованості.

Таким чином, **перший тип** - внутрішньо простий і зовні легкий (інфантильний) життєвий світ. Він ґрунтується на прагненні до негайного (тут і тепер) задоволення єдиної своєї потреби. Норма цього світу – повна задоволеність, тому життя істоти зведено до безпосередньої вітальності і підкоряється принципу задоволення. У цьому світі, взятому в усій чистоті його характеристик, переживання взагалі немає, оскільки легкість і простота світу, тобто забезпеченість і несуперечність всіх життєвих процесів, виключають можливість виникнення ситуацій, що потребують переживання.

Другий тип життєвого світу – внутрішньо простий і зовні важкий (реалістичний) світ. В такому випадку за для досягнення життєвих благ необхідно діяти й долати перешкоди, тому зовнішній простір сприймається важким. За рахунок внутрішньо простого світу істота націлена лише на задоволення однієї потреби, що не має конкуруючої, а тому має сильну спрямованість на здійснення. Перешкодою тут виступає тільки зовнішня умова. Загальною основою всіх процесів переживання, властивих даному типу життя, є механізм терпіння.

Третій тип, – внутрішньо складний і зовні легкий (ціннісний) світ. Тут основна проблематичність життя вже не зовнішня, а внутрішня (Яку мету поставити? Заради чого діяти?). Якщо в реалістичному світі розвивається психіка, то в легкому і складному – свідомість як «орган» узгодження і сполучення різних життєвих відносин. Головна життєва необхідність цього світу – внутрішня цілісність, а єдиний принцип, здатний погоджувати різноспрямовані життєві відносини, – це принцип цінності. Саме, за допомогою цього принципу можливе узгодження однакових по інтенсивності цілей, що вступають в конфлікт. Ще одним варіантом негативного впливу такого типу життєвого світу є відсутність предмету однієї з життєвих відносин – конфлікт між свідомістю в якій ще актуальна значеннева установка та буттям де неможлива її реалізація. Тому, такий конфлікт потребує внутрішніх ціннісно-мотиваційних перебудов, які мають два

варіанти: перший – періодична зміна ціннісно-мотиваційних структур, другий – вищий щабель ціннісного переживання самоцінності.

Четвертий тип життєвих світів – внутрішньо складний і зовні важкий (творчій) світ. Головна внутрішня необхідність суб'єкта цього світу – втілення ідеального надситуативного задуму свого життя в цілому. Це творче завдання, що не має готового алгоритму рішення. Людина вирішує його на матеріалі конкретних ситуативних дій в умовах зовнішніх труднощів і внутрішніх неузгодженостей, що постійно поновлюються. Основне новоутворення, що з'являється у істоти такого життєвого світу – це воля.

Значення волі полягає у втіленні цілісності особистості, як задумі людини про собі, про своє життя. Отже, в цілому йдеться про: самобудівництво особистості, про активне і свідоме творення людиною себе. Почуттєво-практичне втілення проектів і задумів зі створення себе в умовах важкого і найскладнішого існування орієнтовано на життєву творчість в цілому.

Творчість це і є вищий принцип такого типу життєвого світу. Таким, чином, одна з основних функцій волі у тому, щоб на тлі розпалюваної боротьби діяльності і мотивів зупинити, чи відхилити активність суб'єкта. І в цьому сенсі завдання волі – це боротьба мотивів. Воля у своїй сутності – структура цілісної особистості, вона лежить не в окремій діяльності, а в будівництві усього життя, реалізації життєвого задуму. Тому воля захищає інтереси тієї чи іншої діяльності не під силу свого підпорядкування їй, а з вільного рішення свідомості, що виходить внутрішнього життєвого задуму.

У зв'язку з розробленою Ф.Е. Василюком типологією критичних ситуацій, можна зробити висновок, що у людей які належать до різних життєвих світів, різна психологічна стійкість. Тобто, різні за силою значущості ситуації можуть викликати кризовий стан «неможливості». Найбільш крихкі і вразливі представники легкого і простого світу: для інфантильної істоти всяка життєва трудність або невизначеність може стати кризою. Інфантильні установки в життєвому світі людини залежать від:

психологічної зрілості;
 сформованості самосвідомості;
 конституціонально-характерологічних особливостей;
 поточного психофізіологічного стану (при хворобах, перевтомі, виснаженні вплив інфантильної установки може посилюватися, що проявляється в підвищеній образливості, примхливості, нестриманості).

Таким чином, неадекватна ситуації сила переживання особистості може бути напряму пов'язана з певними інфантильними установками. Чим більше вони визначають світовідчуття особистості, тим імовірніше, що будь-яка ситуативна невизначеність і неприємність буде відчуватися як глобальна життєва криза. Аналізуючи переживання особистістю труднощів, вагомим зауваженням здається, об'єднання об'єктивного і суб'єктивного аспекту ситуації у вирішенні теоретичних та практичних завдань. Це необхідно у зв'язку з неоднорідністю та специфічністю сприйняття ситуацій. Тільки на тлі комплексного розуміння може бути реалізована та розвинута ідея психологічної підтримки.

Треба не тільки враховувати передували життєві ситуації, але й таку інтегративну характеристику самосвідомості, як образ світу особистості. Якщо говорити про об'єктивний аспект, то це рівень об'єктивної складності ситуації («сильна – слабка») і специфіка травмуючої ситуації. Якщо про аспект суб'єктивний, внутрішній, – то це особливості образу світу людини.

У психології прийнято виділяти три групи життєвих негараздів [47]:

1. «повсякденні неприємності» (термін введений Р.Лазарусом), тобто негативні події, пов'язані з різними подіями у повсякденному житті (невдачі на роботі, пониження в посаді, відхід у відставку і т.п.);
2. важкі життєві ситуації, тобто непередбачені нещастя (небезпечна хвороба, трагічна втрата, ситуація вимушеного безробіття і т.п.);

3. екстремальні ситуації – це виняткові події (природні лиха, епідемії, технологічні аварії, катастрофи, війни, соціальні потрясіння), коли раптово гине або травмується велика кількість людей.

За критерієм «рівню об'єктивної складності» розрізняються важкі життєві ситуації двох типів. Ситуації першого типу:

1. неприємності повсякденного життя;
2. важкі життєві ситуації в нормальному циклі людського життя, що дають шанс на відновлення «порядку життя».

Ситуації другого типу – це ті важкі та екстремальні ситуації, які призводять до розриву життєвого шляху особистості і провокують життєву кризу. До таких ситуацій відносяться:

- ситуації «виживання» або «зламу»;
- важкі втрати в ході нормального циклу людської життя;
- екстремальні ситуації природного, технологічного та антропогенного характеру та їх відстрочені наслідки.

Таке розрізнення дає можливість більш диференційовано описувати важкі і екстремальні життєві ситуації та більш адекватно підбирати варіант надання психологічної допомоги, але слід зазначити, що кожна з цих ситуацій переживається й інтерпретується особистістю як невизначена. Будь-яка конкретна ситуація – це не застигле утворення. Вона має складну внутрішню динаміку, в якій безліч об'єктивних аспектів ситуації впливають одна на одну через внутрішній стан людини, її поведінку. Але здійснюється цей вплив не безпосередньо, а через призму образу світу особистості. Крім того, з моменту виникнення переживання невизначеності, або несподіваності ситуації починається внутрішня психологічна боротьба з нею – загальна картина динаміки ще більш ускладнюється.

Сьогодні, в період суспільно-історичних потрясінь і переходу до нового укладу життя, число ситуацій невизначеності в житті людей значно зросло, виникло багато складних проблем, з якими люди раніше не стикалися

у своєму житті. Це робить актуальним вивчення того, яким чином людина може впоратися з життєвими ситуаціями невизначеності, з несподіваними негативними подіями, що допомагає впоратися з ними та породжуваними ними емоційними, поведінковими порушеннями. Також, іншою стороною питання є визначення внутрішніх механізмів, трансформації якостей й новоутворень, що надають можливість у досягненні особистістю гармонійного внутрішнього стану та тенденції до цілісного становлення та розгортання власного життєвого шляху особистістю.

Висновки до розділу I

Ситуація існування та розвитку особистості в сучасному суспільстві характеризується крайньою нестабільністю, пов'язаною з соціально-економічними та політичними змінами, що руйнують звичний, знайомий уклад життя. Це руйнування звичних, роками сталих стратегій життєдіяльності знижують резистентність особистості до деструктивних впливів. Саме тому, поняття невизначеності стало центральним у багатьох психологічних дослідженнях.

Одним з варіантів зівладання з ситуацією невизначеності є психологічна трансформація особистості, приводом для якої можуть стати різноманітні обставини, що вимагають зміни звичного стилю життя і діяльності. Результатом та одночасно основою психологічної трансформації особистості, для подальшої життєдіяльності та організації власного життєвого шляху є формування власних внутрішніх новоутворень, зміни звичного способу дії, в процесі якої здійснюється інтелектуально-рефлексивна оцінка минулої і майбутньої діяльності, аналізуються необхідність і можливість її трансформації, набуття суб'єктності щодо життя.

Результат подолання ситуації невизначеності багато в чому залежить від розуміння її як події в більшій чи меншій мірі небезпечної і складної для особистості. В цьому разі, не уникнення, а саме переживання – як процес пов'язаний з трансформацією здібностей, формуванням нових особистісних якостей та способів поведінки, є на нашу думку, важливим фактором в зівладанні життєвої ситуації невизначеності й розвитку особистості в цілому. З цією метою важливим є пошук та конкретизація особистісних трансформацій та новоутворень як певного конструкту особистості, який допоможе зробити процес подолання ситуацій невизначеності більш продуктивним. Тому в центрі нашої уваги знаходиться не тільки специфіка життєвого шляху – життєві труднощі, стреси, кризи і невизначеності, а ще й ті психологічні резерви і ресурси особистості, які допомагають людині їх успішно долати та будувати суб'єктне майбутнє.

РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ НОВОУТВОРЕНЬ

2.1. Основні теоретичні підходи до вивчення особистісних новоутворень

Проблема становлення та розвитку особистості потребує дослідження питання щодо механізмів виникнення новоутворень та їх закріплення в структурі особистості. Сьогодні існує багато підходів до вивчення особистості, кожен з них має свою теорію, уявлення: про її властивості, структуру, розвиток. Також, у рамках різних теоретичних підходів, було розроблено періодизації щодо ступенів, етапів розвитку та становлення особистості. Хронологічно ці етапи практично однакові, але мають різні трактування відносно концептуального підходу в якому вони були розроблені. Крім того, існує значна різниця між визначенням ведучих, рушійних сил розвитку: одні віддають перевагу зовнішнім факторам як детермінантам становлення особистості та її якостей, другі – включають когнітивні, емоційно-вольові, моральні та інші внутрішні перебудови як основу розвитку. Діалектичний підхід в свою чергу об'єднав в собі розрізнені погляди щодо детермінант розвитку, й визначив взаємозв'язок всіх сторін психічного розвитку як зовнішніх так і внутрішніх.

Однією з значимих в розробці даної проблеми стала культурно-історична теорія розвитку, що розроблювалася вітчизняним психологом Л. С. Виготським. Він розглядав соціальну середу як джерело розвитку, в якому сплітаються дві певні лінії [25]:

перша – має на увазі природне дозрівання;

друга – полягає в оволодінні культури за допомогою «психологічних знарядь», тобто використання знаково-символічної системи.

У поглядах Л. С. Виготського, особистість є поняття соціальне, у ньому представлено надприродне, історичне в людині. Особистість не є вродженою ознакою людини, але виникає в результаті її культурного розвитку. В цьому

сенсі корелятом особистості буде відношення примітивних і вищих реакцій [25]. Розвиваючись, людина освоює власну поведінку, однак, необхідною передумовою цього процесу є утворення особистості. Це ствердження ґрунтується на положенні, що розвиток тієї чи іншої функції завжди є похідним від розвитку особистості в цілому і обумовлено їм [25].

У своєму розвитку особистість проходить ряд змін, що мають стадіальну природу. Більш-менш стабільні процеси розвитку, внаслідок літичного накопичення нових потенцій, руйнування однієї соціальної ситуації розвитку і виникнення іншої, змінюються критичними періодами в житті особистості, під час яких йде бурхливе формування психологічних новоутворень. Психологічні новоутворення – це ті психічні і соціальні зміни, які вперше виникають на даному ступені й визначають свідомість дитини, її ставлення до середовища, внутрішнє і зовнішнє життя, весь хід розвитку в даний період [25]. Л. С. Виготський розрізняв центральні та побічні новоутворення, зміни в структурі свідомості й особистості.

Кризи характеризуються єдністю негативної (деструктивної) і позитивної (конструктивної) сторін, і стають основою для становлення подальшого розвитку дитини. У кризові періоди загострюються основні протиріччя: з одного боку, між збільшеними потребами дитини та її все ще обмеженими можливостями, з іншого – між новими потребами дитини і сформованими раніше відносинами з дорослими. Кризові та літичні періоди чергуються, тому періодизація Л. С. Виготського виглядає таким чином [25]:

1. **криза новонародженості** – головним новоутворенням тут є «комплекс поживлення»;
2. **дитячий вік** (від народження до 1 року) – відповідає розвитку пізнавальних процесів, прямоходінню та мові як головним новоутворенням цього віку. Слідом за цим періодом, наступає **криза одного року** ознакою якої є формування «Пра-ми», що виражається в тісному зв'язку з матір'ю. Це початкове переживання злитості себе та

іншого передуює виникненню свідомості власної особистості, тобто усвідомлення свого окремого і виділеного Я [26];

3. **раннє дитинство** (1-3 роки) – розвиваються психічні процеси, складаються основні структури мови, формується активна мова, з'являється стійкий інтерес до однолітків. **Криза трьох років** передбачає що: сприйняття стає поступово незалежним від наочної ситуації, виокремлення себе з кола оточуючих – формування позиції «Я сам»;
4. **дошкільний вік** (3-7 років) – самоконтроль, становлення уяви. **Криза семи років** включає в себе «інтелектуалізацію афекту» як новоутворення в емоційно-вольовій сфері, що означає розуміння власних переживань;
5. **шкільний вік** (8-12 років) – довільність всіх психічних процесів: сприйняття, пам'яті, уваги, розвиток логіки почуттів, переживання набувають сенсу, з'являється самооцінка. **Криза тринадцяти років** – рефлексія, почуття дорослості;
6. **пубертатний період** (14-17 років) – розвиток самосвідомості.

Також дослідженням вікового розвитку займався Е. Еріксон. Він стверджував, що особистість в процесі розвитку проходить послідовність певних фаз, які були обґрунтовані в його епігенетичній теорії розвитку особистості. Відповідного до неї, розвиток підпорядковується взаємодії трьох взаємопов'язаних процесів: біологічного, психічного і соціального. Велике значення Е. Еріксон надавав соціальному фактору, тому як, саме суспільство в значній мірі визначає зміст розвитку та завдання, що ставляться перед особистістю на кожному етапі. Певна фаза, як правило, завершується кризою, яка фіксує досягнення людиною всіх вимог, які висуваються до неї на конкретному етапі розвитку в рамках даного соціокультурного середовища. Цей процес він трактував як істотне перетворення внутрішнього світу особистості, системи її відносин з

навколишнім соціумом і природою, в результаті яких в неї формуються певні риси характеру, поведінки і мислення.

Усього таких перехідних точок – криз Е. Еріксон виділив вісім, на основі аналізу найважливіших вікових змін, які властиві переважній кількості людей [37]:

1. орально-сенсорна стадія (0-1 рік) – головне завдання цього віку: формування базової довіри до світу, подолання почуття роз'єднаності і відчуження;
2. анальна стадія (1-3 роки) – в цьому випадку завданням виступає боротьба проти почуття сорому і сильного сумніву у своїх діях, за власну незалежність і самостійність;
3. локомоторно-генітальна, або едіпова (3-6 років) – завданням «ігрового» віку є розвиток активної ініціативи, самостійності, цілеспрямованості в протилежність пасивності, переживанню почуття провини та наслідуванню зразків;
4. шкільний вік (6-12 років) – тут постає нове завдання на формування впевненості в себе й компетентності, чому протистоїть усвідомлення власного невміння і неповноцінності.
5. юнацький вік (12-20 років) – у підлітковому і ранньому юнацькому віці з'являється задача першого цільного усвідомлення «Его»-ідентичності, набуття свого «Я», визнання людьми. Негативний полюс у вирішенні цього завдання – невпевненість в розумінні власного «Я», дифузія ідентичності, самотність, інфантильність, «плутаність ролей», ворожість;
6. молодість (20-25 років) – завдання кінця юності і початку зрілості – це набуття почуття близькості, любові, єдності з людьми в протилежність самотності, ізоляції;
7. зрілість (25-65 років) – боротьба творчих сил людини проти відсталості і застою;

8. старість (після 65 років) – становлення остаточної, цільної «Его»-ідентичності – «прийняття себе, свого життєвого шляху», мудрість в протидію можливому розчаруванню в житті і наростаючому розпачу.

Е. Еріксон вважав, що якщо конфлікти, виникаючі на кожній стадії, вирішуються успішно, то криза не приймає гострих форм і закінчується утворенням певних особистісних якостей, які в сукупності складають той, чи інший тип особистості. Поява нових якостей на певному віковому етапі породжує специфічні проблеми, які можуть бути вирішені людиною з позитивним чи негативним результатом. Результат цього вибору багато в чому залежить від зовнішніх факторів – від впливу оточуючих, поведінки і виховання батьків, норм суспільства, етнічної групи. Невдале вирішення кризи призводить до того, що переходячи на нову стадію, людина переносить з собою необхідність одночасно розв'язувати суперечності даної і попередньої стадії. Досягнення рівноваги на кожній стадії знаменує собою придбання нової форми «Его»-ідентичності і відкриває можливість включення суб'єкта в більш широке соціальне оточення.

Х. Томе пояснює розвиток людини зміною послідовно важливих, очікуваних подій, які можна передбачати і щодо яких, будувати плани. Аналізуючи епігенетичні концепції Е. Еріксона, Х. Томе підтримує його ідею про послідовну зміну провідних тем у різні періоди життя. Однак, вважає недоведеною тезу про те, що зміна тем обумовлена закладеним в природі людини «основним життєвим планом», згідно з яким кожна тема приурочена до певного вікового періоду. За словами Х. Томе, не «внутрішній генеральний план», а взаємодія людини з конкретно-історичною дійсністю породжує ті проблеми, необхідність вирішувати які й формують відповідні властивості особистості [83].

У концепції провідної діяльності (А.Н. Леонтьєв, А.В. Запорожец, П.І. Зінченко, П.Я. Гальперін, Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін, Е.А. Климов), процес розвитку розглядається як процес саморуху суб'єкта завдяки його діяльності [50, 38, 58, 27, 13, 15, 95]. Досліджуючи проблему становлення й

розвитку особистості як процес безперервної зміни діяльностей, Д.Б. Ельконін зазначав, що засвоєння структур «провідної діяльності» підпорядкує найголовніші психологічні новоутворення віку в якому вона є актуальною [94].

В системі провідної діяльності Д.Б. Ельконін виявляє приховане діалектичне протиріччя між двома аспектами – операціонально-технічним, що належить до розвитку підсистеми «дитина-річ», та емоційно-мотиваційним, пов'язаним з розвитком підсистеми «дитина-дорослий» [94]. Розгортаючись, в процесі переходу від однієї стадії розвитку до іншої, провідні діяльності поперемінно чергують розкриття то одного, то іншого аспекту. Кожна епоха дитинства складається з закономірно пов'язаних між собою двох періодів. У першому періоді йде засвоєння завдань, мотивів, норм людської діяльності і розвиток мотиваційно-потребової сфери. У другому – засвоєння способів дій з предметами і формування операціонально-технічних можливостей. Перехід від однієї епохи до наступної відбувається при виникненні невідповідності між операціонально-технічними можливостями дитини і завданнями й мотивами діяльності, на основі яких вони сформувалися. Як раз моменти, коли ця розбіжність приймає найбільшу величину, і називаються кризами, після яких йде розвиток тієї сторони, котра відставала в попередній період. Але кожна зі сторін готує розвиток іншої. Таким чином, розвиток дитини, з точки зору Д.Б. Ельконіна може бути представлений в такому вигляді [95]:

1. Епоха раннє дитинство, що включає наступні періоди:

- дитячий вік (0-1 рік) – головним новоутворенням є виникнення індивідуального психічного життя, перебудова фізіологічних механізмів існування. Провідна діяльність – безпосередньо-емоційне спілкування;
- ранній вік (1-3 роки) – новоутворення цього періоду – це становлення самосвідомості. Народження автономної особистості з намірами і

бажаннями, тенденція до самостійної діяльності, схожою на діяльність дорослого. Провідна діяльність – «предметно-орудійна»;

2. Епоха дитинства, що підпорядкує наступні періоди:

- дошкільний (3-7 років) – новоутворення – вступ у відносини з суспільством як із сукупністю людей, які здійснюють обов'язкову, суспільно необхідну і суспільно-корисну діяльність. Провідна діяльність – сюжетно-рольова гра;
- молодший шкільний (7-11 років) – провідне новоутворення особистості – почуття і уявлення про себе як про дорослого, потреба в визнанні власної дорослості оточуючими. Провідна діяльність – учбова;

3. Епоха підлітковості включає такі вікові періоди:

- молодший підлітковий вік (12-15 років) – новоутворення кризи – відкриття власного «Я», виникнення рефлексії – на її основі самосвідомості, усвідомлення своєї індивідуальності. Провідна діяльність – інтимно-особистісне спілкування з однолітками;
- старший підлітковий вік (15-17 років) – новоутворення даного періоду визначає ціннісні орієнтації в сфері ідеології та світогляду, побудова життєвих планів у часовій перспективі. Провідна діяльність – навчально-професійна.

В зарубіжних теоріях розвитку особистості, також були зроблені спроби виділення основних особистісних новоутворень та якостей, які мали певне трактування згідно з предметом дослідження того чи іншого напрямку. Таким чином, в психоаналітичній теорії, З.Фрейдом були виведені стадії психічного (психосексуального) розвитку особистості, які впливають на формування особистісних якостей. В загальному вигляді, ці стадії відповідають за формування таких характеристик [86]:

1. оральна стадія (від народження до 2-х років). Вища ступінь задоволення на стадії грудного вигодовування відповідає максимальній самостійності у дорослому віці. Незадоволеність

потреби, можуть обумовити формування залежної особистості, яка постійно роздратована, агресивна, саркастична, схильна до переїдання, говірливості;

2. анальна стадія (від 2 до 3 років). Діти, які успішно пройшли дану стадію відрізняються гнучкістю мислення, великодушністю в протилежність цьому при прискоренні процесу приучення до горщику можуть сформуватися педантичність, зацикленість на чистоті, або негативізм, бажання лідирувати та анархічність в поведінці – при неналежній увазі до цього питання;
3. фалічна стадія (від 4 до 5 років). Успішне проходження цієї стадії вирішується за допомогою ототожнювання, ідентифікації себе з батьками відповідної статі. Діти починають копіювати зразки їхньої поведінки, інтонації мови, зачіски і т.п. При застряганні на цьому етапі формуються певні негативні характеристики: хлопчики стають боязкими, сором'язливими, пасивними чоловіками, дівчата ж фіксуються на «комплексі Електри» – компенсаторні механізми, сексуальні перверсії;
4. латентна стадія (від 6 до 12 років). Здійснюється ідентифікування себе з представниками однієї статі, засвоювання норм статтєво-рольової поведінки;
5. генітальна стадія (від 12 до 18 років). З'являється інтерес до протилежної статі.

Останнім двом стадіям З. Фрейд приділяв мало уваги, вважаючи, що основні особистісні характеристики закладаються у віці 5-6 років. Відповідно до теорії психоаналізу, успішне подолання оральної, анальної, і фалічної стадій, обумовлює формування психічно здорової особистості [86].

Значний внесок в розвиток теорії особистості також зробила К. Хорні. Вона розглядала розвиток дитини через необхідність задоволення потреби у безпеці. При неможливості, або фрустрації цієї потреби у дитини виникають базальні почуття ворожості та тривоги, які в подальшому житті визначають

вибір захисної стратегії поведінки: «від людей» – ізоляція; «до людей» – безпорадність, «проти людей» – ворожість [90].

В свою чергу, К. Роджерс вважав, що основним мотивом розвитку особистості є актуалізація, тобто збереження та розгортання себе, своїх якостей, які вже біологічно закладені від природи [76, 104]. «Хороше життя з погляду мого досвіду – це процес руху шляхом, обраним людським організмом, коли він внутрішньо вільний розвиватися в будь-якому напрямку, причому якості цього напрямку мають певну загальність» [76, с.234]. До якостей, які формуються у людини К. Роджерс відносив: відкритість досвіду, бажання жити сьогоднішнім, довіру власному організму і як результат залученість у становлення собою.

Поняття самоактуалізації було розглянуто в концепції А. Маслоу, де він зазначав, що мотиваційний статус здорової людини полягає насамперед у прагненні до самоактуалізації, що розуміється як вихід глибинної природи особистості на поверхню, примирення з внутрішньої самістю, максимальне самовираження, тобто реалізація прихованих здібностей і потенційних можливостей, «ідеальне функціонування» [64]. Самоактуалізація позначає рівень розвитку особистості та реалізується при умові проходження всіх ступенів піраміди потреб. У випадку невиконання одного з рівнів потреб, особистість не може рушити далі, що в цілому провокує формування різних негативних особистісних якостей.

Велику частину в дослідженні теми розвитку особистості займають розробки категорії смислу та його впливу на реалізацію людиною власного життя. В. Франкл відмічав важливість пошуку і реалізації людиною сенсу життя та розглядав його як вроджену мотиваційну тенденцію, що визначає поведінку і розвиток особистості [84]. Відсутність сенсу породжує у людини стан, який Франкл називає екзистенціальним вакуумом.

В контексті власної концепції, Е. Фромм розвинув ідею протилежних тенденцій особистості, які мають своє відображення в двох основних тенденціях: в безпеці та свободі. Ця дихотомія, на думку Е. Фромма, є

універсальним і неминучим фактом природи людини, обумовленим екзистенційними потребами, а конфлікт між прагненням до свободи і прагненням до безпеки являє собою найбільш потужну мотиваційну силу в житті сучасних людей. Екзистенційні потреби включають в себе [88]:

- потребу у встановленні зав'язків;
- потребу у подоланні;
- потребу в корінні;
- потребу в ідентичності;
- потребу в системі поглядів і відданості.

Саме за цими потребами Е. Фромм створив 5 типів характеру, що являють собою взаємодію екзистенціальних потреб людини і соціального контексту, в якому вона живе. Е. Фромм розділив ці типи на два великі класи:

- неплодотворні (нездорові) – рецептивний, експлуатуючий, накопичуючий і ринковий характер;
- плідні (здорові) – плідна особистість.

Типи характерів не існують у чистому вигляді, і Е. Фромм також наголошував, що непродуктивний і продуктивний класи у різних людей поєднуються в різних співвідношеннях та відповідають за формування певних особистісних якостей.

Аналіз теоретичних даних, концепцій та теорій розвитку особистості виявив наявність загальновікових закономірностей та особливих ознак нормативних криз. Діалектичний принцип і виділення якісно своєрідних етапів на всьому шляху розвитку особистості передбачає наявність обов'язкових перехідних періодів, пов'язаних з якісними змінами, які поділяють і об'єднують стабільні стадії. Даний принцип простежується в роботах Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна, Е.Еріксона та інших [25, 93, 37].

В контексті діалектичного підходу і концепції нормативності криз розвитку особистості, кризовий період визначається як неминучий перехід від однієї вікової стадії до наступної. Він пов'язується зі зміною соціальної ситуації розвитку, з руйнуванням старої системи відносин – відкриттям,

освоєнням і прийняттям нової, формуванням певних особистісних новоутворень. У процесі проживання та внутрішньої роботи особистості, спрямованої на вихід з кризи і пов'язаної з усвідомленням і рефлексією змін, перетворюється не тільки система відносин особистості, а й її уявлення про себе.

Кризові періоди, які виділяються різними авторами, мають схожі вікові межі, що дозволяє вважати їх нормативними. Суть нормативної кризи полягає в перетворенні всієї системи відносин особистості, інтеграції в структуру особистості вікових новоутворень, що латентно формувалися на попередній стадії. Основне діалектичне протиріччя розвитку особистості дорослої людини обумовлено необхідністю змін, пов'язаних із соціальними експектаціями і прагненням до збереження особистісної цілісності, унікальності. Рефлексія особистістю змін – процес зіставлення реальної, наявної форми розвитку з ідеальною, пов'язаний з пошуком і прийняттям власної ідентичності.

В ряді зарубіжних концепцій формування нових особистісних якостей пов'язано з поняттями: «пошуку сенсу», «актуалізацією», «Его-ідентичністю», «задоволення потреб» та іншими [84, 64, 37, 85]. Особистісні якості, що описуються авторами таких концепцій відповідають проходженню певного вікового етапу, або визначаються в доволі абстрактній формі, посиляючись тільки на один аспект, що вивчається авторською теорією. Так, чи інакше такі висновки дають лише однобічну картину формування новоутворень, через розгортання певних біологічних, соціо-культурних закономірностей як фактору розвитку особистості.

В нашому дослідженні ми пропонуємо розглядати особистісні новоутворення не лише в контексті нормативних криз, а також в умовах протікання ненормативних, через розкриття специфіки формування особистісних якостей в важкій життєвій ситуації.

2.2. Життєва ситуація невизначеності як чинник виникнення особистісних трансформаційних новоутворень

Повсякденне життя людини характеризується встановленим, звичним і досить стабільним порядком. В процесі життя у людини складається певний образ світу і себе в ньому. Як правило, реальний світ з «зовні» і сформований у людини суб'єктивний образ об'єктивного врівноважені, що відповідає за переживання особистістю задоволеності власним буттям. Реальність повсякденного життя являдо собою низку типових, звичних ситуацій в добре освоєному зовнішньому просторі. Таким чином, ситуації повсякденного життя не несли загрози встановленому балансу між об'єктивним світом і його суб'єктивним переживанням, тобто, життєвому світу особистості.

Однак, сучасні процеси у соціально-економічній, політичній, соціальній сферах накладають відбиток нестабільності на ситуації, з якими доводиться стикатися особистості в процесі свого розвитку і побудови життєвого шляху. Все більше людей стикаючись з такими явищами, гостро переживають зовнішню і внутрішню нестабільність, невпевненість, що характеризує життєву ситуацію як невизначену. Вивчення специфіки життєвих ситуацій невизначеності пов'язано з дослідженням:

стратегій подолання їх особистістю (Л.І. Анциферова, А.А. Демчук, К. Муздибаєв, Л.А. Пергаменщик, Р. Лазарус, С. Фолкман, Є. Фрайденберг) [9, 16, 72, 101];

особливостей кризових ситуацій (Р.А. Ахмеров, Л.Ф. Бурлачук, Ф.Е. Василюк, А. Гусєв, С.Д. Максименко, Є. Носенко, П.В. Лушин) [11, 10, 18, 70];

активності особистості та її ролі в подоланні життєвих труднощів (Б.Г. Ананьєв, К.А. Абульханова-Славська, А.В. Брушлінській, В.В. Знаков, Б.Ф. Ломов, В.А. Петровський, С.Л. Рубінштейн) [8, 4, 17, 39, 57, 74].

Одне з теоретичних обґрунтувань кризової ситуації як невизначеної дає Ф.Е. Василюк, він визначає її, як ситуацію неможливості, тобто таку, в якій

суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб (мотивів, прагнень, цінностей та ін.) [22]. «Неможливість», у свою чергу, визначається, тим, яка життєва необхідність, виявляється паралізованою внаслідок нездатності наявних у суб'єкта типів активності впоратися з зовнішніми і внутрішніми умовами життєдіяльності. У типології, виведених їм, життєвих світів існують дві категорії «життєвого світу»:

1. зовнішній, що характеризується легкістю/трудністю;
2. внутрішній, який визначається простотою/складністю.

Виходячи з цього трудність життєвого світу – це своєрідне переживання об'єктивної реальності, а точніше, перешкод і перепон які виникають перед особистістю в процесі реалізації нею власних цілей, мотивів, потреб, відносин. Будь-яка ситуація невизначеності обумовлює:

- порушення діяльності та сформованих відносин з оточуючими;
- породження негативних емоційних явищ і переживань;
- виникнення дискомфорту та дисбалансу майже в усіх сферах життя.

Ці негативні прояви, могут мати несприятливі наслідки для розвитку особистості, формування нею цілей і майбутньої перспективи, проектування та реалізації життєвого задуму, шляху в цілому.

Концепція життєвої ситуації невизначеності розробляється відповідно до уявлень К. Левіна про психологічну ситуацію. Він описував її як актуальну систему взаємодії особистості та її оточення [48]. Невизначеність ситуації виникає у разі коли присутня:

- неврівноваженість в системі відносин особистості та її оточення;
- невідповідність цілей, прагнень – можливостям їх реалізації;
- розбіжність між цілями та необхідними для їх досягнення особистісними якостями.

Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здібностей і можливостей людини, її матеріального і особистісного потенціалу, разом з тим обмежуючи її активність. Для всіх ситуацій невизначеності характерне

порушення звичного способу життя і виникнення необхідності змін: поведінкового, особистісного характеру.

Вивчаючи аспекти складної життєвої ситуації невизначеності, дослідники розглядають різні сторони, особливості, характеристики даної ситуації – вводять класифікації, а також моделі подолання, адаптації, пристосування до неї. Важливим для дослідження цього питання, стало розділення ситуацій повсякденного життя і екстремальних. У такому випадку, ми говоримо про те, що переживання «неможливості», тобто «невизначеності» ситуації може виникати в різних умовах.

У першому випадку – зовнішні умови несуть не значні зміни, але у зв'язку з внутрішньою необхідністю активності самої особистості: постає потреба пошуку нових рішень, тим самим фруструючи суб'єкта дії. Долаючи подібні труднощі, особистість звертається до минулого досвіду, аналізуючи старі та синтезуючи на їх основі, нові способи дії відповідно до висунутих умов та вимог. Крім того, це дозволяє розширити власний досвід і поглибити розуміння подібних ситуацій, що говорить про підвищення ефективності та якості взаємодії людини з навколишньою дійсністю.

У другому випадку, ми говоримо про екстремальні – ситуації найвищого ступеня складності та невизначеності для людини, вони несуть у собі руйнівну для особистісного розвитку тенденцію і виходять за рамки досвіду конкретної особистості. Тут наголошується висока інтенсивність переживання негативних емоційно-чуттєвих реакцій – «людина переживає те, що пережити не можна». Це формує необхідність глибокої внутрішньої роботи з перебудови і формування нових особистісних якостей.

Вивчаючи ситуації невизначеності повсякденного життя і екстремальні, дослідники відзначають, що це розділення вельми умовно. Навіть якщо об'єктивно ситуація залишає шанс для перетворення, суб'єктивно людина може переживати її як недоступну для цього – почуття браку ресурсів для подолання даного протиріччя.

Акцентують увагу на відхиленнях у функціонуванні особистості (функціональному стані системи) Г. Бернлер і Л. Юнссон. Вони пов'язують це з результатом тривалого, хронічного переживання життєвої ситуації невизначеності, до якого відносять: кризу і злам. Вони вважають, що сила впливу складної ситуації невизначеності залежить від особистісних якостей, які знижують адаптивні можливості людини. До таких характеристик особистості відносяться [70]:

- черезмірне прагнення до стабільності;
- ригідність (косність) способів дії і поведінки;
- внутрішня заборона на звернення за допомогою;
- почуття покірності і приреченості, втрата надії на зміни.

Особистість з такими якостями, не просто відчуває труднощі в реалізації життєвого задуму, а й переживає внутрішню катастрофу. Для неї неможливим стає колишній спосіб життя і самореалізація. В даному випадку, розпадається Я-образ, уявлення про свої можливості, втрачається сенс життя – переживається глибока внутрішня криза. Якщо період переживання буде успішним, результатом цієї складної, внутрішньої діяльності стане: «метаморфоза особистості» (Ф.Е. Василюк) [22], її переродження, «трансформація» (К.Г. Юнг) [96], – створення нового Я-образу, постановка сенсу життя, перебудова ціннісної сфери і формування суб'єктної позиції в побудові життєвого шляху.

У ході досліджень проблеми життєвого шляху особистості, а також, вікових особливостей її розвитку, психологами було виявлено, що на кожному етапі життя людина стикається з певними ситуаціями невизначеності. В одних випадках це стосується виникнення протиріч на певному віковому етапі – кризи розвитку, в інших говориться про ситуативні особливості подолання виниклих протиріч. У ситуативних концепціях, акцент робиться на побудові стратегій подолання ситуації невизначеності. Якості й характеристики особистості тут розглядаються як безумовні,

вроджені риси особистості які можуть розвиватися та удосконалюватися в процесі життя.

У контексті вікової психології в якості особливостей проходження кризи виділяють провідні і побічні новоутворення особистості, але в такому розгляді нові якості обмежуються біологічною та соціальною обумовленістю.

Вся складність і багатовимірність досліджуваного явища вимагає підготовленості фахівців до необхідності забезпечення психологічної підтримки людям в подібних, важких життєвих ситуаціях. Тому, дана проблема невизначеності – «людини у важких ситуаціях», розробляється в різних теоретичних, а також практичних напрямках. Різноманітність труднощів, специфічні джерела їх виникнення, варіативність психологічних і соціальних наслідків для сучасної людини створюють пізнавальну ситуацію, в якій необхідно аналізувати особливості процесу переживання, подолання в широкому спектрі життєвих ситуацій.

Саме тому дослідники надають перевагу вивченню подолання невизначеності в специфічних життєвих ситуаціях, щоб вловити індивідуальну і ситуаційну специфічність феномену. Наприклад, вивчається подолання:

сімейних труднощів та негараздів (Т.Л. Крюкова, А.В. Лібін, Е.В. Лібіна) [46, 53, 54];

труднощів у навчальній і професійній діяльності (В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова) [13, 46];

особливості саморегуляції в ситуації втрати роботи (А.К. Осніцький) [69];

в різних формах індивідуальної кризи зайнятості (А.Н. Дьомін) [33];

бідності (К. Муздибаев) [66].

Ми пропонуємо розглядати невизначеність в складних життєвих ситуаціях як ряд певних, об'єктивних чинників, які ставлять людину перед необхідністю створення нових моделей поведінки, формування особливих особистісних якостей – новоутворень, як результату переживання

особистістю критичних ситуацій і одночасно, як основу для подальшої побудови гармонійного життєвого шляху. Необхідність розглядання цієї проблеми в контексті поняття новоутворень особистості диктується бідністю та вузькоспрямованістю теоретико-методологічних засад до визначення специфіки формування нових особистісних якостей та характеристик в умовах переживання сучасних соціальних труднощів (COVID-19).

Сучасні теорії, стосовно «людини в важкій ситуації» визначають головним чином техніки та копінг-стратегії – способи подолання невизначеності ситуацій. Але з іншого боку, необхідно відмітити й дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів, які підкреслюють також, і важливість ресурсів та стабільних рис особистості, що стають суттєвою детермінантою в переживанні людиною складних життєвих ситуацій невизначеності. Головним чином, виділяють особистісні якості як раніше сформовані особистісні характеристики, які впливають на вибір стратегії та ефективність подолання труднощів ситуації.

З точки зору С. Кобаса, найбільш універсальним фактором опору життєвим негараздам виступає стійкість особистості. Емпірично доведено, що саме ця риса характеру стає основою для відкритого та енергійного опору критичним ситуаціям і подіям невизначеності. Нестійкі ж люди демонструють: відсутність енергії, безсилля, екстернальність локусу контролю, нігілізм і відчуженість від свого Я [70].

Надзвичайно цінним, в той же час, видається і висновок, отриманий при дослідженні особистісних факторів. Більш уразливими для стресових ударів стають ті, хто дотримується ірраціональних переконань з приводу того, що сталося. Тоді як раціональні переконання виступають в якості своєрідного буфера проти негативних впливів [70]. Разом з тим, виділяється ще ряд важливих рис і диспозицій особистості, які надають помітний вплив на гостроту переживання невизначеності в стресових ситуаціях (песимізм і оптимізм, «навчена безпорадність», депресивність та інші).

Особливу увагу в дослідженні цієї проблеми підкреслював С. Мадді. Він також відзначав важливість питання особистісного потенціалу особистості. Стійкість розглядалася ним як міра здатностей людини витримувати стресову ситуацію невизначеності, зберігаючи внутрішню збалансованість та не знижуючи успішність діяльності. В вітчизняній трактовці термін «hardiness» визначається як життестійкість особистості, що за С. Мадді є стрижневою особистісною характеристикою та лежить в основі «мужності бути» по П. Тілліху, і відповідає за ефективність подолання несприятливих труднощів життя [60]. Життестійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини з ним. Ця диспозиція включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль та прийняття ризику. Ці характеристики розвиваються в дитинстві і частково в підлітковому віці, хоча їх можна цілеспрямовано розвивати і пізніше.

Виразність цих компонентів і життестійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях невизначеності за рахунок стійкого оволодіння стресами і сприйняття їх як менш значущих. Стресові впливи невизначеності переробляються людиною саме на базі життестійкості. Вона стає каталізатором поведінки, що дозволяє виносити довготривалу тривогу, супроводжуючу вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенціальної дилеми – трансформувати негативний досвід у нові можливості [60].

Проаналізував проблему життєвих ситуацій невизначеності, ми стверджуємо, що можливі дві протилежні тенденції в переживанні особистістю таких подій:

неможливість знайти в собі внутрішнього потенціалу та ресурсів для подолання, «переживання» життєвої ситуації невизначеності;
знаходження в собі особистісних ресурсів, створення нового до цього часу невідомого способу діяльності, набуття суб'єктності та формування управлінської позиції по відношенню до власного життя, що відбивається в структурі новоутворень особистості як розвитку.

Все це відбивається в специфіці переживання людьми життєвих ситуацій невизначеності – одні справляються з пред'явленими вимогами, інші вимагають психологічної та соціальної допомоги фахівців для розрішення зовнішніх і внутрішніх протиріч. Однак, не можна не відзначити, що новоутворення, які формуються в контексті переживання особистістю ситуації невизначеності відзначаються і в першому і в другому випадку. Отже, ми можемо стверджувати, що внутрішні перебудови можуть мати позитивний чи негативний характер. Значима різниця між ними, визначається конструктивним чи деструктивним впливом на подальше життя особистості.

Особистісні новоутворення позитивного характеру стають основою для подальшого розгортання часової перспективи, побудови образу майбутнього, цілей, мрій, ефективної діяльності та соціальної взаємодії. Такі новоутворення можуть лежати у двох сферах:

1. поведінкова – характеризується оволодінням нових форм соціальної взаємодії, гнучкістю у сприйнятті та оцінці ситуацій, людей, суб'єктністю у побудові й організації власної діяльності й життя в цілому;
2. особистісна – полягає у формуванні нових якостей і характеристик з включенням їх до системи власного життєвого досвіду.

Іншим полюсом є негативні новоутворення. Вони так само відображають поведінкову й особистісну сферу людини та проявляються таким чином:

- неадаптивні форми взаємодії з навколишнім світом;
- ригідність у мисленні та діях;
- негативний емоційно-чуттєвий стан;
- складність формування образу та цілей стосовно майбутнього;
- відсутність суб'єктної позиції щодо організації власного життя.

В такому випадку відбувається фіксація на переживанні фруструючої ситуації як «неможливої» для гармонічної життєдіяльності. Особистість «застряє» в актуальній ситуації та переживає внутрішню безпорадність,

особистісну невизначеність. Це суттєво впливає на її: самопочуття – як варіант розвитку психосоматичних захворювань, спілкування з оточуючими, діяльність, переживання задоволеності життям. Дезадаптивність подібних проявів зачіпає майже всі сторони життєдіяльності особистості. Та може призводити до руйнівних та небезпечних наслідків. Важливим в такому випадку вбачається своєчасна психологічна та соціальна допомога.

Загалом суб'єктивне сприйняття та специфічне переживання ситуації особистістю може розглядатися як універсальна якість, що відбивається на процесі подолання, проходження життєвих труднощів. Тому доцільним буде, врахування всіх аспектів переживання: його об'єктивної сторони – обставин, умов, а також суб'єктивного відображення ситуації особистістю. Ще однією стороною в дослідженні цієї проблеми – це визначення стійких вроджених якостей які можуть сприяти ефективному подоланню складної ситуації невизначеності. А також, специфічних для кожної людини особистісних якостей та характеристик які ми називаємо новоутвореннями. Сама назва говорить про те, що ці якості можуть бути новими, незнайомими особистості до цього. Ситуація невизначеності стає свого роду поштовхом для їх формування.

Але ми хочемо акцентувати на тому, що все ж існує й інша сторона процесу переживання. Описуючи її ми назвали це – негативними новоутвореннями, які мають певну специфіку та вплив на особистість. Тому, в загальному плані, дослідження процесу переживання життєвих ситуацій невизначеності, на нашу думку, повинно бути зорієнтовано на встановлення зв'язку між неспецифічними особистісними новоутвореннями та переживанням особистістю ситуації. Тобто, встановлення позитивних особистісних характеристик, що можуть стати ресурсом для особистості.

Встановлення балансу між суперечливими внутрішнім та зовнішнім світами можливо завдяки активності спрямованої як на зовнішнє – перебудова власних дій, діяльності, так і на серйозну трансформацію у внутрішньому світі особистості. Тому актуальною на сьогодні є проблема

особистісних новоутворень та їх впливу на розвиток і побудову життя в умовах складних, кризових ситуаціях невизначеності. Це дозволить більш детально дослідити особливості внутрішніх особистісних процесів та змін, що відбуваються в особистості під час подолання життєвої та особистісною невизначеності. На базі цього можливе розширення та уточнення існуючих теорій стосовно даної проблеми та відкриття нових шляхів у розумінні «особистості в невизначеній життєвій ситуації».

2.3. Особистісні трансформаційні новоутворення як ресурс розвитку особистості

Розвиток наук про людину призвів до помітного ускладнення уявлень про неї. Психологія зрушила з точки сприйняття людини як індивідуальності, що характеризується набором вимірних ознак різного ступеня вираженості. Вона стала розглядати людину як особистість, що володіє внутрішнім світом, яка здатна формувати певне відношення до власних дій і проявів, опосередковувати і регулювати їх, робити себе об'єктом цілеспрямованих дій. Також, це свідчить про можливість довільно ініціювати та вибирати дії – виходити за рамки будь-яких апріорних даностей і завдань. При цьому, поряд з універсальними, особистості притаманні й інші властивості – більш високого рівня, поява яких пов'язана з досягненням певного рівня особистісного розвитку і виявляється не в кожного [50]. Саме ці прижиттєві властивості особистості складають психологічні характеристики, які не є загальними для всіх, і крім того, являють собою носії вищих довільних регуляцій високого рівня.

Світ у всьому своєму різноманітті ситуацій несе в собі постійні зміни, новизну, розвиток. Тому, ще в працях Хосе Ортегі-і-Гассета підкреслювалося, що життя складається перш за все з можливостей та полягає в їх усвідомленні [68]. Розвиток психологічних знань, в останні роки набуває певного напрямку в дослідженні, саме можливостей особистості в контексті вивчення її життєвого шляху, буття [78]. Разом з цим в категоріальному полі психології активно використовується, відновлюється, розвивається поняття потенціалу.

Розкриваючи це поняття М.К. Мамардашвілі вказував на істотну різницю потенціалу та можливості. Де потенція – це можливість, яка володіє одночасно ще й силою на свою реалізацію [62]. Таким чином, потенція прагне до реалізації, незалежно від суб'єкту: його виборів, думок, цілей. Вона являє собою самоактуалізуючу можливість. Тим самим вона відрізняється від реалізуємої суб'єктом екзистенціальної можливості, яка може стати

реальністю лише за умови самовизначення суб'єкту по відношенню до неї, реалізації та прийняття відповідальності за неї [52, 74].

Ідея закладених з самого початку вроджених потенцій, що актуалізуються була введена К. Гольштейном та стала ключовим пояснювальним принципом багатьох теорій, зокрема гуманістичної психології. Таким чином, внутрішні вродженні потенції та потенціал описувалися в руслі цього підходу в таких термінах як [76, 64, 98]:

«повноцінне людське існування» (К. Роджерс);

«самоактуалізація» (К. Гольштейн, А. Маслоу);

«самореалізація» (Ш. Бюлер);

«особистісне зростання» (К. Роджерс, К. Мустакас).

З точки зору гуманістичного підходу, людським потенціалом наділені абсолютно всі люди, різниця полягає лише в ступені його розкриття, й особистісній зрілості.

У найширшому і загальному сенсі, людський потенціал являє собою силу, що проявляється у певних умовах. Тому часто він розуміється як те, що допомагає досягти успіху, бажаного рівня життя або виконання діяльності; те, що передбачає розкриття, розгортання, розвиток. Представниками гуманістичного напрямку потенціал розглядається як джерело прихованих можливостей для досягнення цілей, як спрямованість, що надає людському житті цінність і сенс. Але в цілому теоретичне осмислення цієї категорії в наукових роботах поки представлено досить фрагментарно.

Широта визначення категорії людського потенціалу обумовила напрямки деталізації, розробки більш конкретних понять відносно різних сфер функціонування та розвитку суспільства. Так, з'явилися вузькі поняття [6]:

людські ресурси в соціально-організаційному аспекті;

людській капітал в економічному плані;

життєвий потенціал (життєздібність) в соціально-екологічному контексті;

особистісний потенціал в екзистенційному, духовно-практичному аспекті.

Розглядаючи це проблемне поняття нас інтересує змістовна частина саме особистісного потенціалу. Тому як, саме в його структурі закладені особливості та характеристики можливостей та здатностей особистості до реалізації діяльності в контексті будь-яких умов та ситуацій невизначеності.

Свого часу М.С. Каган розглядав особистість через особливості її соціальної діяльності. Він виділяв п'ять видів людської діяльності, у зв'язку з якими існують різні види потенціалів: пізнавальний, ціннісний, творчий, комунікативний та естетичний [40]. Кожний з приведених потенціалів має спектр можливостей особистості в відповідній сфері.

Модель особистісного потенціалу людини (ОПЛ) Ю.М. Резніка, також має інтегративний характер та включає в себе: реалізовані здатності (актуальні ресурси) та незатребувані, або нереалізовані можливості (нерозвинуті здібності, задатки, характеристики). В структуру ОПЛ, крім того, він включав: креативний центр особистості, репертуар видів діяльності та технічні навички. Потенціал тісно переплетений з видами діяльності та визначається в цій моделі, такими видами [75]:

кваліфікаційно-професійний;
інформаційно-пізнавальний;
організаційно-комунікативний;
духовно-моральний;
репродуктивний.

Основними інструментами реалізації ОПЛ виступають особистісні стратегії, зокрема, стратегії життєвого благополуччя, успіху та самореалізації.

В основі гармонійної взаємодії з навколишнім світом лежать, за думкою ряду авторів (С.В. Величко, А.Г. Маклаков та ін.), здатність змінювати свої цілі і стратегії їх досягнення залежно від зміни умов навколишнього світу, тобто бути йому адаптивним. С.В. Величко зазначає,

що адаптивна людина здатна коригувати свої цілі та плани, щоб використовувати нові можливості, а також погоджувати протилежні вимоги: однаковості і різноманітності, стабільності і змін, адаптації та саморегуляції [24]. Спільним у багатьох підходах до цього питання вона вважає: вивчення потенціалу як ресурсу, що активно проявляється індивідом в навколишньому середовищі, і який формується під впливом суб'єктивних і об'єктивних, тобто внутрішніх і зовнішніх чинників.

Заломлений крізь призму адаптації до навколишнього світу, особистісний потенціал набуває нового конструкту – особистісний адаптаційний потенціал (ОАП), що відображає відповідність чи невідповідність психологічних характеристик особистості, загальноприйнятим нормам і умовам навколишнього світу.

В процесі дослідження ОАП, А.Г. Маклаков виділяє ряд особистісних характеристик, які відрізняються відносною стабільністю і багато в чому визначають успіх процесу адаптації в різних умовах діяльності [61]. До них можуть бути віднесені: поведінкова регуляція, комунікативні якості і ступінь орієнтації на загальноприйняті норми поведінки. На думку автора, саме вони забезпечують ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, що визначають особистісний адаптаційний потенціал.

Один з представників позитивної психології Мартін Селігман виділив три основних об'єкта інтересу в цьому напрямку: позитивні емоційні стани (щастя, задоволеність життям, психологічне благополуччя, переживання потоку, надія, оптимізм та інші), позитивні риси особистості і позитивні соціальні інститути [106]. У контексті проблеми особистісного потенціалу особливе зацікавлення викликають, насамперед позитивні риси особистості, що розуміються як ресурси. Саме поняття «позитивний особистісний ресурс» позначає в цьому контексті ті особистісні риси, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодінню їм. Також позитивні ресурси особистості виконують важливу буферну

функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, особистісних порушень [104].

Дослідницький підхід К. Ріфф був по суті першою спробою виділити особистісні характеристики, необхідні для повноцінного, благополучного функціонування. Вона спиралася на запроваджене Аристотелем розрізнення понять:

гедонії – як емоційного благополуччя, тобто суб'єктивного переживання щастя і позитивних емоцій;

евдемонії – позитивного функціонування, що спирається на певне об'єктивне підґрунтя – особистісні характеристики, що забезпечують благополуччя особистості.

Концепція позитивного особистісного здоров'я М. Джехода [100], також була покладена в основу розробки підходу К. Ріфф. Відомість цей підхід знайшов під назвою «психологічного благополуччя» [105]. Благополуччя в цьому контексті – це об'єктивна оснащеність необхідними психологічними особливостями, що дозволяють суб'єкту функціонувати в усіх відношеннях більш успішно, ніж при їх відсутності. Тому, є доцільним розглядати цю концепцію як варіант підходу до особистісного потенціалу. Відповідно до теорії К. Ріфф, в структуру психологічного благополуччя входять 6 характеристик:

самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання і прийняття внутрішньої неоднорідності, множинних аспектів свого Я, ухвалення своїх негативних рис, слабкостей, поряд з позитивними аспектами і достоїнствами, впевненість в собі і позитивна оцінка власного минулого;

позитивні відносини з іншими – здатність культивувати і породжувати тепло, довіру, близькі стосунки з іншими людьми, емпатія, готовність співпереживати ближнім, співпрацювати з ними;

автономія – самодетермінація, незалежність і особистісний контроль над тим, що з тобою відбувається, незважаючи на ситуації, здатність

діяти, оцінювати поведінку своє та інших людей на основі не зовнішнього, а власних цінностей;

контроль над оточенням – здатність справлятися з повсякденними звичайними справами, успішно реалізовувати складний комплекс зовнішніх форм активності, ефективно використовувати можливості навколишнього світу;

цілеспрямованість життя – наявність спрямованості власного життя, життєвих цілей;

особистісне зростання – розвиток, використання наявних навичок, талантів, можливостей для власного розвитку і для реалізації свого потенціалу, відкритість досвіду і здатність виявляти в навколишньому світі виклики, на які потрібно реагувати.

Все це – компоненти психологічного благополуччя, нестача якого створює ситуацію уразливості при можливих негараздах. Шлях до відновлення, оздоровлення та попередження негативних наслідків у майбутньому лежить, з погляду Ріфф, не стільки в лікуванні самих негативних симптомів, скільки в посиленні позитивних характеристик.

Отже, останнім часом, все більшої популярності в психології набуває проблема «потенціалу» та «ресурсів» особистості. Ця проблема вивчається науковцями у зв'язку з різними питаннями та аспектами людського буття. Ресурси знаходять своє методологічне місце в дослідженні питань: ефективного вирішення завдань адаптації, саморегуляції, самореалізації та опанування ситуацій. Виділяючи особистісний потенціал як багатовимірний, глибокий феномен науковці сходяться на тому, що він грає величезне значення в становленні й розвитку особистості, її способах та формах діяльності, стратегіях життя.

Проаналізував різні джерела стосовно потенціалу, ми виявили, що це інтегративна якість особистості, яка заключає в собі можливість і спрямованість на реалізацію певних внутрішніх інтенцій, цілей (самоактуалізації, самореалізації, досягнення психологічного благополуччя

та інше). Також, стає зрозумілим, що потенціал розкривається з внутрішньою ресурсною основою, яка включає певні характеристики, здібності, здатності. Саме вони задають ефективність та продуктивність діяльності особистості. Широта та розрізненість досліджень стосовно особистісного потенціалу та його конкретного змісту, формують необхідність більш чіткого визначення поняття ресурсів.

Часто, в наукових теоріях, поняття та категорії мають тенденцію до взаємозаміщення, взаємопідміни. «Ресурси» в психології трактуються відносно теоретико-методологічних напрямків в категоріальному полі яких використовується поняття потенціалу. Тому, ми вважаємо необхідним розмежування цих категорій, які дуже часто використовуються в психології як синоніми (тимчасово) неактуалізованих можливостей.

Звертаючись до походження поняття, ми визначаємо, що «потенціал», від латинського *potentia* – сила, міць. В тлумачному словнику С.І. Ожегова потенціал визначається як:

1. фізична величина, що характеризує силове поле в даній точці;
2. ступінь потужності в якомусь відношенні, сукупність яких-небудь засобів, можливостей;
3. внутрішні можливості.

Отже, загалом це поняття орієнтоване на оцінку можливостей особистості та близьке по суті поняттю енергії в фізичних науках. Ми пропонуємо розглядати його в контексті окремої взятої особистості, як її внутрішню тенденцію до реалізації та прояву власних можливостей. Під ресурсом, в загальноприйнятому плані розуміють засіб, можливість до яких можна вдатися за будь-якої необхідності [58]. В символічній формі потенціал особистості – це своєрідна «енергія», яка звільняючись «штовхає» розвиток та становлення особистості, удосконалюючи її діяльність щодо досягнення цілей. Особистісний потенціал – це інтегральна системна характеристика індивідуально-психологічних особливостей особистості. Вона лежить в основі здатності особистості виходити у своїй життєдіяльності з стійких

внутрішніх критеріїв та орієнтирів, а також зберігати стабільність смислових орієнтацій і ефективність діяльності на тлі тисків, і зовнішніх умов, що змінюються. Це здатність людини проявляти себе в якості особистості, виступати автономним саморегульованим суб'єктом активності, оказувати цілеспрямовані зміни в зовнішньому світі. Тому потенціал поєднує стійкість до впливу зовнішніх обставин і гнучке реагування на зміни зовнішньої і внутрішньої ситуації [6].

Ресурси, в такому разі – це ті індивідуально-психологічні особливості особистості – придбані в процесі життя запаси, що наповнюють змістовно та визначають характеристики «енергії» потенціалу. Крім того, самі ресурси можуть задавати вектор спрямованості внутрішньої енергії. Тобто, загалом – це потенційні засоби, можливості та їх джерела, використання яких забезпечує спрямованість на позитивні зміни в конкретній сфері життя та в діяльності людини з метою отримання бажаного результату.

До змісту ресурсу К.А. Абульханова-Славська включає: потребу в активності й здатності особистості, а його динаміку розкриває через протиріччя, які можуть бути «закладені в самій активності», або «в відношенні активності та діяльності, спілкування пов'язаного з діяльністю». Значущим виявляється акцент на формованність та інструментальність «ресурсу»: «тимчасові потенціал створюються все більш наростаючою здатністю особистості до оволодіння власними природними психічними можливостями та особливостями, перетворенням їх в ресурси своєї активності, з подальшим використанням, або свідомим застосуванням активності як ресурсу самовираження, самореалізації» [2, ст. 235].

Тобто, однією з необхідних дій в досягненні певного ступеню розвитку, або бажаних цілей є «опредмечування» – знаходження та усвідомлення внутрішніх можливостей, потенцій та оволодіння ними в якості ресурсу власної діяльності.

В запропонованій «моделі чотирьох ресурсів» В.А. Петровського, автор розглядає ресурси таким чином [73]:

1. робочій ресурс – те, що «маю»;
2. резерв, що заключає в себе внутрішні можливості особистості – те, що «можу»;
3. зовнішній ресурс – включає в себе ситуативні можливості (умови, шанси).

В розглянутій теорії було введено поняття «спроможності» як підсумковий ресурс особистості, що досягається за умови актуалізації внутрішніх резервів та присвоєнні зовнішніх ресурсів. Відповідність робочих ресурсів запитам («хочу») відповідає переживанню:

бажаного як можливого – заключається в понятті мобілізації зусиль та формулюється як «хочу, що можу»;

можливого як бажаного – підкреслює рівень домагань особистості, тобто «можу, що хочу».

Досягаючи рівності між «спроможністю» та домаганнями (робочій ресурс), особистість, за В.А. Петровським набуває власної досконалості як суб'єкт – «суб'єкт у власному сенсі цього слова» [73, с.81]. В якості ключового ресурсу, автор виокремлює «саморефлексію», що здатна посилювати привабливість стимулу.

В загальному вигляді, як одиниці особистості – ресурси класифікуються на:

внутрішні і зовнішні;

актуальні і потенційні;

вузькоспрямовані і універсальні метаресурси;

біологічні, психологічні, соціальні, матеріальні.

Значне місце в психологічному дослідженні займає власне проблема психологічних ресурсів. Змістовна сторона внутрішніх психологічних ресурсів включає в себе різноманітні складові. Так, Д.А. Леонт'єв виділяє:

ресурси стійкості – ціннісно-сміслові ресурси (задоволеність життям, осмисленість життя, почуття зв'язності, суб'єктивна вітальність, оптимізм, базові переконання, самоствавлення),

ресурси саморегуляції – стратегії саморегуляції (міра суб'єктивного контролю, стійкі очікування, каузальні орієнтації, толерантність до невизначеності, схильність до ризику, полінезалежність, рефлексивність),

мотиваційні ресурси (життєві цілі, смисли життя),

інструментальні ресурси (навички, компетенції, техніки опанування).

При цьому найбільш значущими в цій моделі виявляються ресурси саморегуляції, що компенсують дефіцит інших ресурсів, оскільки засновані «на переструктуруванні системних зав'язків у взаємодіях зі світом» [51].

У зв'язку з досліджуваною проблемою особистісних трансформаційних новоутворень в життєвій ситуації невизначеності, ми можемо провести аналогію потенційних ресурсів особистості та новоутворень. Близькість цих понять обумовлена специфікою розглядання ресурсів як специфічних якостей, характеристик особистості. В існуючих теоріях стосовно даного питання існують розбіжності між трактуванням ресурсів як генетично закладених характеристик особистості, а також, як системно організованих якостей, які формуються під впливом внутрішніх та зовнішніх умов. Разом з тим, розглядаючи системно проблему ресурсів, науковці зводять їх до фіксованих якостей особистості, що мають змоги удосконалюватися (трансформуватися) впродовж життя.

В нашому дослідженні ми розглядаємо ресурси як можливості – якості особистості, які трансформуються та розвиваються в процесі життя та спрямовують енергію потенціалу в конструктивне русло. Іншою стороною цього спрямування може бути «застій» як небажання, або неможливість використати ці можливості для подальшого розвитку, розгортання власної діяльності, досягнення певних цілей. В якості ресурсу може виступати одночасно як природно закладені характеристики, так і якості які трансформуються під впливом зовнішніх обставин – ми називаємо їх новоутвореннями. Виходячи з аналізу різноманітних концепцій та «моделі

чотирьох ресурсів» В.А. Петровського ми пропонуємо модель формування особистісних новоутворень як ресурсу особистості (рис. 2.1.).

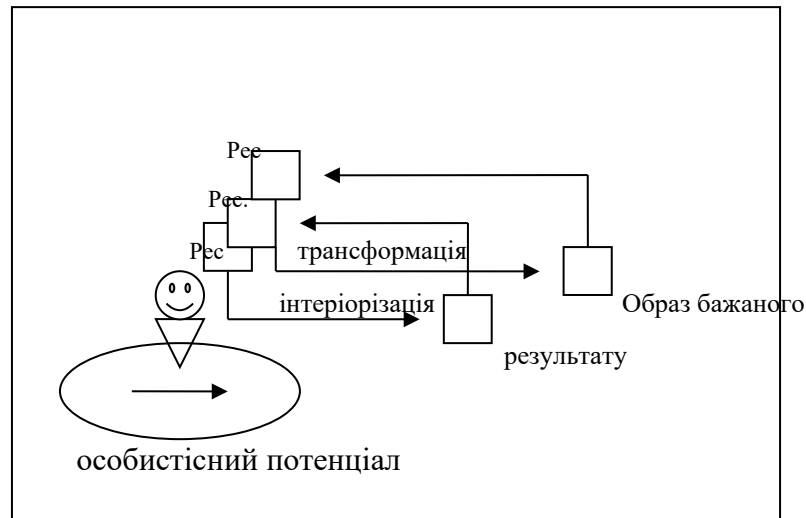


Рисунок 2.1. Схема трансформування особистісних ресурсів як основи ефективної життєдіяльності

Ця схема може бути проінтерпретована таким чином: кожна особистість має в собі певний внутрішній особистісний потенціал, який інтенціонально спрямований до реалізації. Формуючи цілі та зазнаючи зовнішніх впливів, що заважають їх досягати, особистість за допомогою рефлексії звертається до власних внутрішніх ресурсів та за їх допомогою здійснює певні дії, діяльність щодо реалізації бажаного. Самі зовнішні умови та результат діяльності (переживання) сприяють трансформуванню, знаходженню та інтеріоризації нових ресурсів. Описаний нами процес може здійснюватися на протязі всього життя людини, розширюючи та ускладнюючи структуру внутрішніх ресурсів. Тому ми вважаємо, що вирішення проблеми переживання особистістю життєвих ситуацій невизначеності можливе завдяки психологічній допомозі, яка орієнтована на:

- усвідомлення особистістю власних внутрішніх ресурсів їх трансформацію;
- інтеріоризацію зовнішніх можливостей у внутрішній план;
- цілісного спрямування енергії потенціалу у напрямку побудови власного життєвого шляху.

Дані напрямки діяльності психологічної служби, можуть бути реалізовані в контексті корекційно-розвиваючої програми.

Висновки до розділу II

Досліджуючи проблему переживання особистістю життєвих ситуацій невизначеності було виявлено різні підходи та концепції щодо цього питання. В своїй більшості вони орієнтуються на вивчення: способів та стратегій подолання, характеру впливу ситуацій невизначеності на особистість, особливостей особистісних характеристик, що допомагають людині в складних умовах. Серед існуючих напрямків, особливу увагу ми приділяли підходам, що досліджують потенціал та ресурси особистості. Головним завданням при аналізі цих концепцій було розмежування понять та побудова власної моделі феномену особистісних новоутворень як ресурсів в контексті переживання життєвої ситуації невизначеності.

Взаємодія людини та середовища (в контексті соціальних, політичних, економічних, екологічних умов) відбувається в конкретних життєвих ситуаціях і може виступати пусковим механізмом для трансформування та розвитку певних особистісних новоутворень – ресурсів. Особистісні ресурси проявляються у цій взаємодії як безперервний процес реалізації внутрішніх цілей та дій, які орієнтовані на встановлення балансу між зовнішнім та внутрішнім світом. В цьому сенсі потенціал – це та основа, ми називаємо її енергією, за допомогою якої розкривається різноманіття ресурсів.

Енергія потенціалу має певну інтенціональність, в різних теоріях це визначається як: «самоактуалізація», «самореалізація», пошук сенсу та інше. Тому потенціал, загалом може розглядатися як вроджена особистісна спрямованість до розвитку та становлення себе як особистості, суб'єкту. Ресурси зі свого боку дозволяють координувати та реалізовувати цю спрямованість. Вони можуть знаходитись в самій людині, або інтеріорізуватися з зовні. Однак найголовніші свої функції: спрямування та реалізації життєвого задуму вони здатні здійснювати, лише при певній внутрішній роботі особисті. Яка на наш погляд полягає в усвідомленні та використанні (суб'єктна позиція) особистісних ресурсів з метою гармонічного розгортання свого життєвого шляху та його управлінням.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ НОВОУТВОРЕНЬ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Досліджуючи проблему особистісних трансформаційних новоутворень в контексті переживання життєвих ситуацій невизначеності нами були проаналізовані теоретико-методологічні підходи до визначення: життєвого шляху особистості, життєвих криз та ситуацій невизначеності, стратегій подолання та особистісних ресурсів.

З метою виявлення та описання картини особистісних трансформацій та новоутворень в життєвих ситуаціях невизначеності нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних складають 100 осіб (70 жінок та 30 чоловіків) віком від 25 до 50 років.

Для проведення дослідження нами використовувались методики, до яких належить опитувальник способів опонуючої поведінки (Р. Лазарус), опитувальник толерантності до невизначеності (Д. Мак Лейн), модифіковані шкали семантичного диференціалу (Ч. Осгуд), тест незакінчених речень (Дж.М. Сакса), схема оцінки особистісних збитків в критичній ситуації (А. Ю. Швалб) та розроблена нами авторська анкета.

В процесі аналізу досліджуваної проблеми ми спиралися на розроблену Ф.Е. Василюком концепцію переживання як процесу подолання складних життєвих ситуацій невизначеності, що мала своє відображення в моделі життєвих світів особистості. Виходячи з цієї концепції, а також розробок Дж. Гібсона, Н. Кантор стосовно особливостей сприйняття навколишньої дійсності, ми зробили висновок, що для більш детального дослідження ситуації невизначеності треба не тільки враховувати передували життєві ситуації, але й таку інтегративну характеристику самосвідомості, як образ світу особистості. Якщо говорити про об'єктивний аспект дослідження, то це рівень об'єктивної складності («сильна – слабка») і реальна специфіка травмуючої ситуації. Суб'єктивний, або внутрішній аспект – це особливості

образу світу людини. Те, яким чином вона сприймає оточуючу дійсність, переживає зовнішні впливи та ситуації. Тим самим вибудовуючи специфічно забарвлені особистісні події, які особистість включає до історії власного життя. Тобто, будь-яка ситуація невизначеності, що переживається особистістю, має складну внутрішню динаміку, в якій безліч об'єктивних аспектів ситуації впливають один на одного через внутрішній стан людини та її поведінку. Але здійснюється цей вплив не безпосередньо, а через призму образу світу особистості.

Тому, щоб виявити та описати суб'єктивну картину життєвої ситуації невизначеності та відношення особистості до неї, нами була розроблена анкета (Додаток А).

Вона включає в себе: відкриті питання на які респондент повинен дати розгорнуту відповідь, а також таблицю, де необхідно описати життєву ситуацію невизначеності з власного досвіду та особливості переживання, дій і особистісних якостей, які на думку досліджуваного проявлялися в ній. Це сприяє більш якісному дослідженню характеру сприйняття особистістю важкості та легкості ситуацій, її реакцій та дій під час переживання, подолання невизначеності. З цією ж ціллю було використана схема оцінки особистісних збитків в критичній ситуації (А. Ю. Швалб). Вона дозволила визначити ступінь об'єктивної складності ситуації та охопити одразу як внутрішній – суб'єктивний пласт проблеми, так і об'єктивні чинники. Відповіді та результати представлених завдань інтерпретувалися за допомогою якісного аналізу, а також кореляційного зв'язку з результатами інших методик.

Також в число використаних методик до діагностики увійшли шкали семантичного диференціалу (Ч. Осгуд) та тест незакінчених речень (Дж. М. Сакса), що були модифіковані згідно з напрямком нашого дослідження.

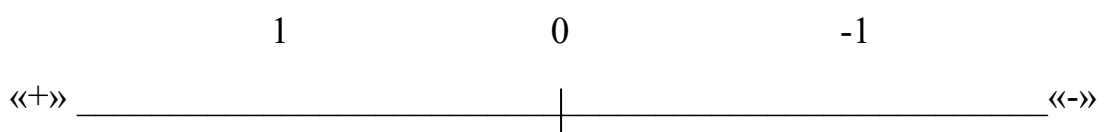
Метод семантичного диференціалу був розроблений американськими вченими під керівництвом Ч. Осгуда. Методика представляє собою інструмент дослідження семантичних просторів суб'єкта та може

розглядатися як різновид проєктивних тестів. Вона служить для якісного і кількісного індексування значень, смислів за допомогою двополюсних шкал, що задаються парами антонімічних прикметників. Це дозволяє врахувати той факт, що певна стимулююча ситуація набуває сенсу не тільки завдяки її об'єктивному змісту, а також з причин, пов'язаних з особливостями самого реципієнта, – нахили, потяги, переконання, – які він надає цій ситуації. Тобто, індивідуальні риси досліджуваного ніби проєктуються на ситуації, відбиваючись на результатах тесту.

В представленій нами анкеті пари антонімічних слів були спрямовані на оцінку реципієнтом власних уявлень про особистісні якості, що сформувались у нього в процесі подолання життєвих труднощів в ситуації невизначеності. Таким чином завдання полягало у визначенні місця на відрізьку між словами, яке б відображало ступінь сформованої певної особистісної риси. Аналіз даної методики включав одразу два напрямки:

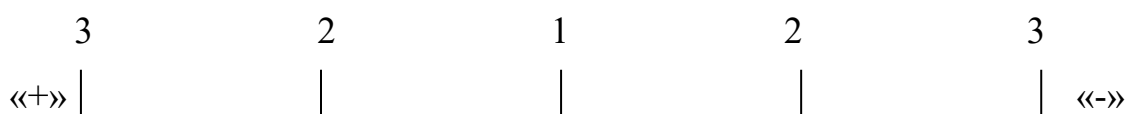
1. визначення позитивних, або негативних складових в структурі новоутворень. Шкала була поділена на три критерії:

позитивний – мав оцінку в «1» бал,
 негативний – оцінювався «-1» балом,
 невизначений – «0» балів.



2. аналіз вираженості певної якості в структурі новоутворень. Шкала мала таку градацію вираженості якості:

«3» бали, сильна вираженість;
 «2» бали, слабка вираженість;
 «1» бал, недиференційована вираженість.



Відсутність позначки «0» в другому випадку обумовлюється тим, що людина може спостерігати за собою певні якості, але із-за малої

рефлексивної здатності, або алекситимії не може співвіднести її з конкретним особистісним новоутворенням.

Також за таким принципом були проаналізовані почуття, що виявляються у особистості в ситуації труднощів. Результати розглядання цього аспекту були представлені в якісному аналізі та зіставлені з іншими методиками щодо вивчення досліджуваної проблеми.

Показники діагностики особистісних новоутворень та почуттів особистості були викладені в вигляді таблиці. За допомогою обчислення середнє арифметичних показників по кожному напрямку:

підраховувалися коефіцієнти вираженості позитивних, негативних та невизначених характеристик для кожного опитуваного;

проводився статистичний аналіз вираженості особистісних якостей, що загалом формувалися у респондентів в ситуації подолання труднощів;

аналізувався ступінь вираженості негативних почуттів в ситуації невизначеності для особистості.

Для діагностики уявлень особистості про життєві ситуації невизначеності, специфіку дій та особистісних новоутворень нами була розроблена *модифікація тесту незакінчених речень* (Дж. М. Сакса). Дана методика є варіацією техніки словесних асоціацій. Але одночасно цей тест скорочує кількість асоціацій, що викликаються окремим словом та дає можливість краще визначати контекст, більш широко діагностувати особливості ситуації. Тобто надає респонденту велику свободу і варіативність відповідей, а також відображає широку площу когнітивного та поведінкового пластів. Аналіз цієї методики було засновано на статистичній та якісній обробці та зіставлений з результатами обробки семантичних диференціалів по критерію особистісних новоутворень. Це дозволило розширити та поглибити спектр особистісних новоутворень, що формувалися у респондентів та оцінити характер впливу цих якостей на побудову стратегій поведінки в життєвій ситуації невизначеності.

Для виявлення зв'язку між характером особистісних новоутворень та стратегіями поведінки в ситуаціях невизначеності нами був використаний опитувальник способів опануючої поведінки Р. Лазаруса (Додаток Б). Дана методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Опитувальник був розроблений Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптований Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році, додатково стандартизована в НППНІ ім. Бехетерева Л.І. Вассерманом, Б.В. Іовлевої, Є.Р. Ісаєвої, Е.А. Трифонової, О.Ю. Щелкової, М.Ю. Новожилова. Він складається з 50 стверджень на які респондент повинен обрати найбільш підходящий варіант відповіді:

- 0 – ніколи;
- 1 – рідко;
- 2 – інколи;
- 3 – часто.

За допомогою математичних обчислень визначався рівень прояву окремого копінгу. Таким чином були виявлені показники наступних копінг стратегій:

1. конфронтація – визначала ступінь агресивності зусиль щодо подолання ситуації. Ця стратегія передбачає певну міру ворожості та готовності до ризику;
2. дистанціювання – когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації та зменшення ступеня її значимості;
3. самоконтроль – внутрішні зусилля на урегулювання власних почуттів та дій;
4. пошук соціальної підтримки – спрямованість на інформаційну, дієву та емоційну допомогу ззовні;
5. прийняття відповідальності – визнання власної ролі в проблемній ситуації з наступними спробами її вирішення;

6. втеча-уникнення – мисленні та поведінкові зусилля, що спрямовані на втечу від проблеми, або уникнення її;
7. планування вирішення проблеми – довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо змінення ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми;
8. позитивна оцінка – зусилля направлені на формування позитивного значення проблемної ситуації та фокусуванні на розвитку, зростанні власної особистості.

Інтерпретація результатів дослідження цієї методики була орієнтована на визначення ефективних та неефективних (деструктивних) копінг-стратегій. Ефективність визначалася відповідністю дій щодо ситуації, яку переживає особистість. Також одними із факторів доцільності копінг-стратегії стали: емоційна регуляція, аналітика ситуації, набуття суб'єктної позиції (прийняття відповідальності за вирішення ситуації, планування дій щодо вирішення проблеми та усвідомлення позитивної значущості для трансформації власних особистісних якостей і новоутворень). Неефективними копінг-стратегіями ми визначали: агресивні, ворожі дії, що можуть бути спрямовані як на ситуацію так і на оточуючих людей, себе; дистанціювання як емоціональне та когнітивне відчуження від ситуації, які неорієнтовані на конструктивні дії по вирішенню ситуації; втечу та уникнення проблемного питання, що також не несе за собою конкретних результатів.

Аналіз копінг стратегій був зіставлений з результатами інших методик та послуговував вистоюванню кореляційних зв'язків між ними.

Для визначення відношення респондентів до нового у власному житті нами був використаний опитувальник толерантності до невизначеності Д. МакЛейна (Додаток В). Методика представлена у формі опитувальника, що вимірює схильність особистості до жорсткої регламентації життя і повної відомості того, що відбувається, або відкритості і невизначеності. Розроблена Д. МакЛейном та мала під назву Multiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance

Scale-I (скорочено MSTAT-I), вперше перекладена і адаптована на російську мову Є.Г. Луковицькою в 1998 році. Друга адаптація методики була проведена Є.Н. Осіним в 2004 році.

Спочатку поняття толерантності до невизначеності було введено в роботах Е. Френкель-Брансвік, який висловив припущення, що заперечення емоційної амбівалентності та непереносимість ситуацій когнітивної невизначеності є проявами однієї і тієї ж особистісної риси. У свою чергу, дане положення сходить до загальногуманістичних концепцій, згідно з якими відкрита, актуалізована особистість прагне до ситуацій, які найбільш розкривають її потенціал, тобто до найменш визначених. Відповідно, з гуманістичних позицій прийняття відкритості і невизначеності навколишнього може слугувати характеристикою зрілої особистості, яка самоактуалізується та відкрита новому досвіду. Уникання ж невизначеності, зі свого боку, свідчить про протилежну спрямованість особистості. Тобто виступає гальмуючим фактором в розвитку особистості та набутті нею суб'єктної позиції по відношенню до власного життя. У цьому сенсі методика має зв'язок з такими опитувальниками, як HARDI-Survey, адаптований під назвою тест життєстійкості, та шкалами толерантності до невизначеності Баднера и Мак Дональда.

В нашому дослідженні при інтерпретації цієї методики ми користались адаптованою версією за Є.Н. Осіним. Таким чином були проаналізовані такі показники:

- Відношення до новизни;
- Відношення до складних завдань;
- Відношення до невизначених ситуацій;
- Переважає до невизначеності;
- Толерантність до невизначеності.

Бали кожного показника визначались у рамках виділених шкал, які мали наступне значення:

низький рівень – ригідність та непохитність внутрішніх переконань, складна переносимість нового. В такому разі людина надає перевагу визначеності, знайомості ситуацій, що надає їй внутрішнього почуття стабільності, спокою, але не дозволяє просуватися вперед ні в складній ситуації, ні в особистіснім рості;

середній рівень – більш лояльне відношення до невизначеності та новому;

високий рівень – толерантне відношення до нового, людина орієнтована на розвиток та розкриття нових сторін в ситуації, собі.

В загальному вигляді проінтерпретовані методики були проаналізовані за допомогою статистичного, кореляційного та якісного аналізу які були спрямовані на визначення зв'язку між характером усвідомлення, формою прояву виділених нами та індивідуально описаними якостями, характеристиками особистості та з певним типом стратегій поведінки в життєвій ситуації невизначеності і відношення до нового.

В ході життя людина пізнає себе і навколишню дійсність накопичує щодо цього знання, які складають частину її уявлень про власні потенційні можливості та якості щодо вирішення життєвих ситуацій, а також її розуміння у використанні способів встановлення відношень зі світом. Однак ці знання інколи набувають негативного забарвлення – особистість використовує неадекватні способи реагування, застрягає в певному негативному переживанні, ігнорує події, стає об'єктом життя. Тому важливою віхою в процесі встановлення балансу між зовнішнім та внутрішнім світом, ми вважаємо усвідомлення, осягнення та використання власних потенційних можливостей, ресурсів.

3.2. Констатуюче дослідження та аналіз отриманих результатів

В процесі дослідження проблеми особистісних новоутворень в життєвій ситуації невизначеності нами були проаналізовані анкети респондентів досліджуваної групи, що складалася з 84 особи (55 жінок та 29 чоловіків) віком від 25 до 55 років. Досліджуваними були надані відповіді на відкриті питання та незакінчені речення, за результатами яких, ми отримали інформацію про ситуації, які респонденти відносять до складних за прогнозуванням, тобто невизначених. Більша частина опитуваних 70% відзначала ситуацію пандемії в країні, соціально-політичні та економічні проблеми, різкі зміни в звичному перебігу життя, невизначеність, непрогнозованість ситуацій, конфлікти (рис. 3.1.).

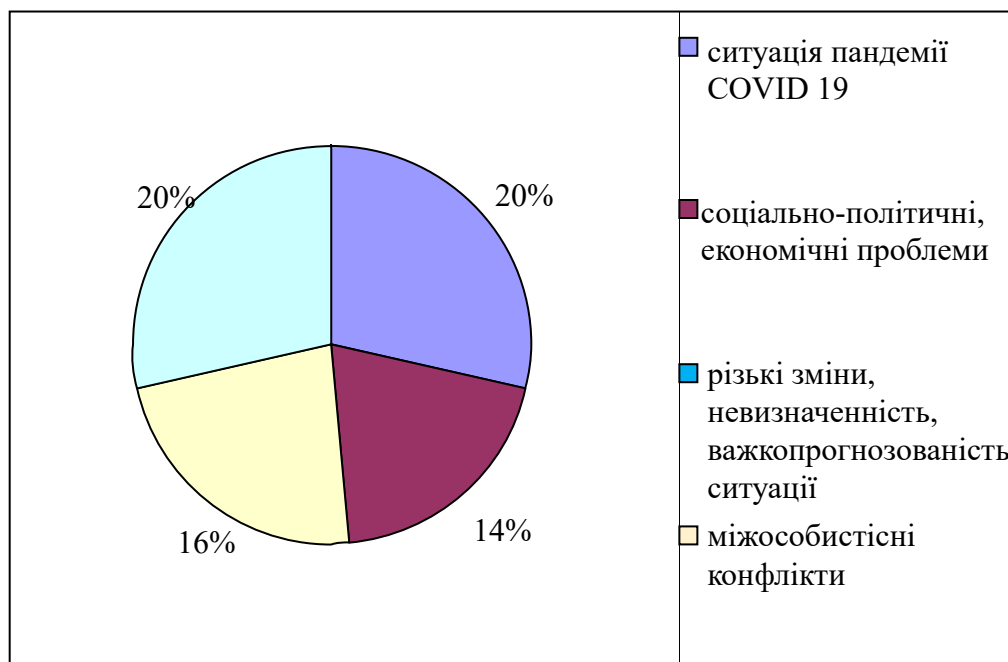


Рисунок 3.1. Ситуації визначені респондентами як складні за прогнозуванням

Подальше дослідження полягало в виявленні особливостей формування особистісних трансформаційних новоутворень та ресурсів як основи інтенціональної спрямованості особистості до розвитку у співвідношенні з характеристиками копінг стратегій в життєвих ситуаціях невизначеності, що було здійснено за допомогою результатів отриманих за опитувальником способів опануюючої поведінки (Р. Лазарус).

Для комплексного дослідження особливостей копінг-стратегій були проаналізовані наступні способи поведінки в життєвих ситуаціях:

- конфронтація – визначала ступінь агресивності, напористості зусиль щодо подолання ситуації;
- дистанціювання – когнітивні зусилля на відокремлення від ситуації та зменшення ступеня її значимості;
- самоконтроль – внутрішні зусилля на урегулювання власних почуттів та дій;
- пошук соціальної підтримки – спрямованість на інформаційну, дієву та емоційну допомогу ззовні;
- прийняття відповідальності – визнання власної ролі в проблемній ситуації з наступними спробами її вирішення;
- втеча-уникнення – мисленні та поведінкові зусилля, що спрямовані на втечу від проблеми, або уникнення її;
- планування вирішення проблеми – довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо змінення ситуації, які включають аналітичний підхід до проблеми;
- позитивна оцінка – зусилля направлені на формування позитивного значення проблемної ситуації та фокусуванні на розвитку, зростанні власної особистості.

При аналізі отриманих даних були виділені три показники вираженості копінг стратегій:

низький – рівень напруженості копінг-механізмів в даному випадку відповідає адекватності їх використання в проблемних ситуаціях;

середній – відповідає пограничному стану використовуваних стратегій поведінки та схильність до дезадаптивних проявів;

високий – ярко виражені неадаптивні механізми подолання, що призводять до глибокої дезадаптації особистості в життєвих ситуаціях невизначеності.

Аналіз отриманих даних показав, що показник вираженості низького рівня напруги адаптаційного потенціалу та деяких копінг-механізмів спостерігається у 48% людей від повної вибірки. Показники середнього рівня зустрічаються у 100% загальної вибірки респондентів. Та 96% респондентів мають ядро виражений високий рівень напруженості певних копінг-механізмів (табл. 3.1.).

Рівень вираженості копінг-стратегій	Кількість досліджуваних	
	Особи	Процентне відношення до загальної вибірки
низький	40	48
середній	84	100
високий	78	96

Таблиця 3.1. Загальна характеристика ступеня вираженості копінг-механізмів досліджуваної вибірки

Особливості презентації процентного відношення рівнів вираженості полягають у тому, що у однієї і тієї ж людини досліджуються одночасно вісім копінг-стратегій, які мають різні показники прояву. Ці стратегії мають певний взаємозв'язок та можуть використовуватися в залежності від поставлених завдань та виниклих проблем, тоді ми кажемо про адекватність використання копінг-механізмів актуальній ситуації.

Адекватний рівень вираженості деяких копінг-механізмів був проаналізований та виявлений у 48% відсотків респондентів з загальної досліджуваної вибірки. Цей рівень відповідає низькому рівню напруженості копінг-механізмів, а також проявляється в адаптивному використанні способів опанування, подолання труднощів та спостерігається у виборі наступних копінгів: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення (рис. 3.2.). Адаптивне використання заключається в адекватності представлених способів поведінки життєвій ситуації невизначеності, що постала перед особистістю. В досліджуваній групі низький рівень напруження деяких копінгів співпадав з середньою ступеню напруження

інших. В жодній з проаналізованих анкет не було виявлено використання усіх способів поведінки, одночасно з низьким рівнем напруженості.

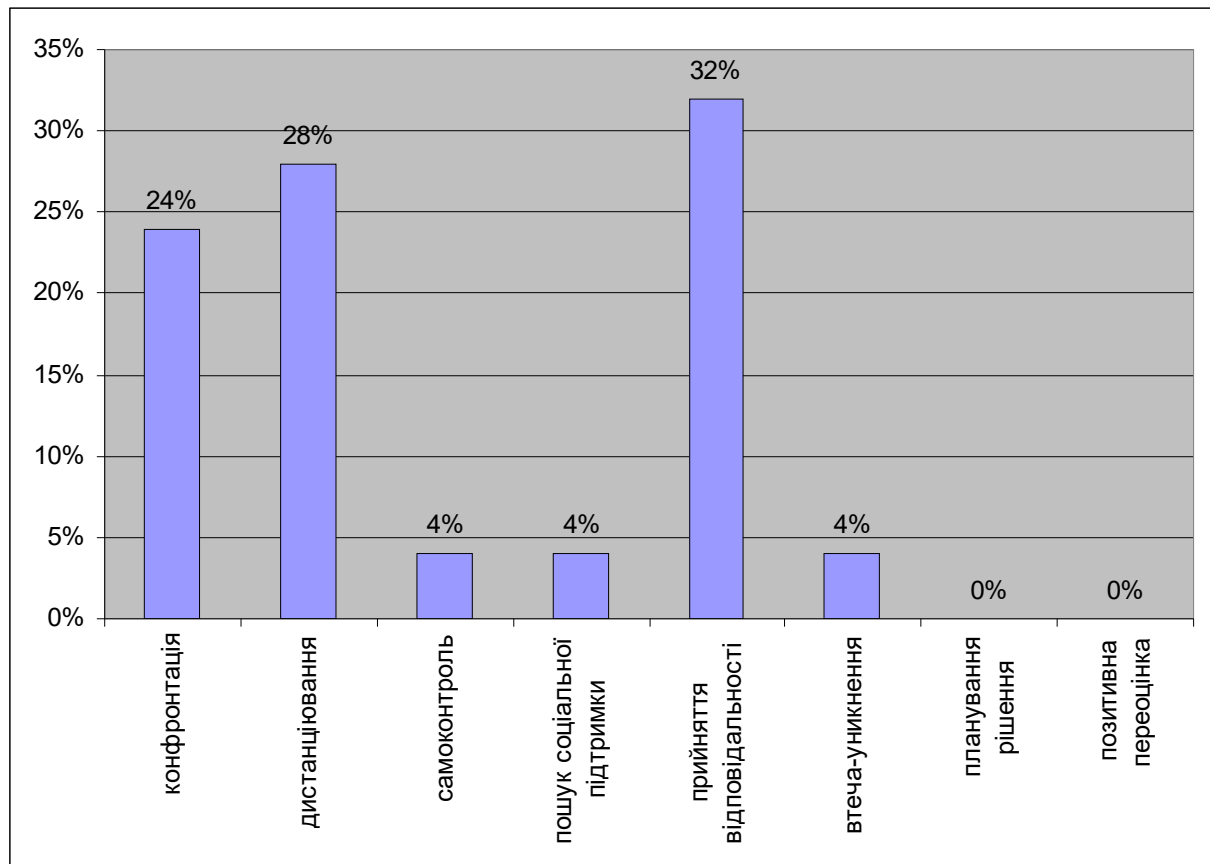


Рисунок 3.2. Характеристика низького (адекватного) рівня вираженості копінг-механізмів у досліджуваній групі

Також нами був проаналізований та виведений у процентному відношенні рівень пограничного стану напруження способів подолання, який був виявлений у досліджуваній групі (рис. 3.3.). На цьому рівні проявляються наступні копінг-механізми: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення, позитивна переоцінка. Вони спостерігаються у 100% досліджуваних людей та характеризують ступінь підвищеного використання даних копінг-механізмів в життєвих ситуаціях невизначеності. Накопичене напруження свідчить: про загрозу виникнення дисбалансу, негативних поведінкових проявів в ситуаціях високого стресового впливу. Найбільш високі показники прояву у досліджуваній групі відносились до способів: конфронтації, дистанціювання, пошуку соціальної підтримки та прийняття

відповідальності. Підвищення напруженості декількох копінг-механізмів може призводити до: агресивних, неконтрольованих дій; відчуження від ситуації з неможливістю її конструктивного вирішення; залежності від інтелектуальної, емоційної підтримки оточуючих.

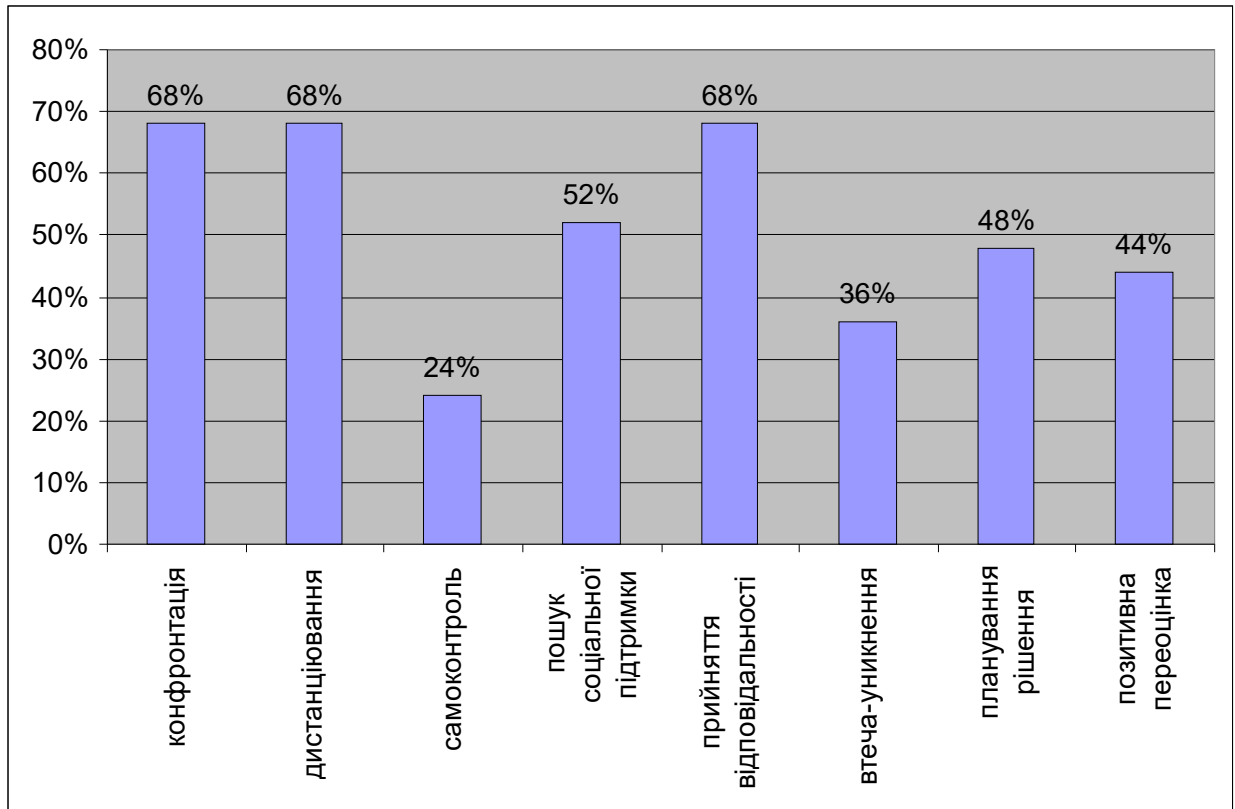


Рисунок 3.3. Характеристика середнього (пограничного) рівня вираженості копінг-механізмів у досліджуваній групі

До високого рівню напруження копінг-механізмів в результаті дослідження увійшли показники: конфронтації, дистанціювання, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, втечі-уникнення, планування рішення та позитивної переоцінки (рис. 3.4.). Ці показники представляють собою ті варіанти вираженості стратегій, що призводять до дезадаптивних форм поведінки, порушення взаємодії особистості з оточенням та внутрішнього дисбалансу. Одночасно вони не стають адекватними ситуації. Це призводить до сильних негативних переживань, які можуть проявлятися на емоційно-чуттєвому рівні та тілесних проявах. Аналізуючи дані отримані при опитуванні реципієнтів ми виявили високу вираженість адаптаційної напруженості одночасно декількох показників, це свідчить про високу

ступінь дезадаптації та неспроможність до подолання, а також конструктивного переживання життєвої ситуації невизначеності.

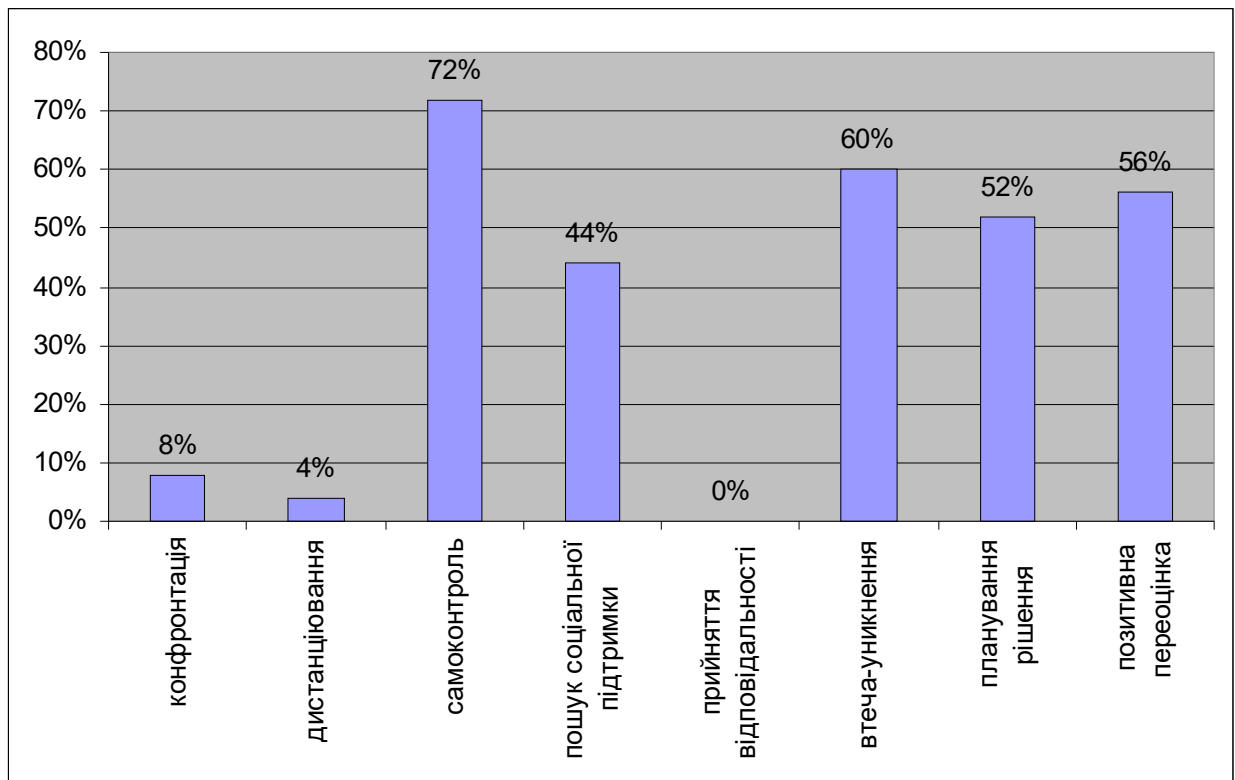


Рисунок 3.4. Характеристика високого (дезадаптивного) рівня вираженості копінг-механізмів у досліджуваній групі

Можливими варіаціями подібної дезадаптивної поведінки можуть бути: надмірна раціоналізація та подавлення власних емоційних і чуттєвих проявів; навпаки сильне емоційно-чуттєве переживання, що гальмує інтелектуальні процеси та не дає можливості пошуку виходу зі складної ситуації невизначеності; інфантильні прояви особистості; занадто позитивна оцінка та відсутність практичних дій; самозвинувачення та депресивні розлади.

Для дослідження емоційних переживань та особистісних трансформаційних новоутворень, що фіксують в себе досліджувані в життєвій ситуації невизначеності нами була модифікована методика семантичного диференціалу, яка розкривала два рівня характеристик: емоційно-чуттєвого стану та особистісних якостей які включаються у структуру особисті в результаті переживання труднощів.

Шкалу семантичного диференціалу, яка направлена на оцінку вираженості характеру особистісних якостей: позитивних та негативних, для зручності аналізу результатів дослідження ми поділили на три критерії:

- позитивний – мав оцінку в «1» бал,
- негативний – оцінювався «-1» балом,
- невизначений – «0» балів.

Оцінка вираженості певної якості в структурі новоутворень мала таку градацію:

- «3» бали, сильна вираженість;
- «2» бали, слабка вираженість;
- «1» бал, недиференційована вираженість.

Аналізуючи дані отримані в результаті дослідження були отримані високі показники вираженості позитивних якостей в життєвій ситуації невизначеності та середні показники негативних та недиференційованих трансформаційних новоутворень особистості (табл. 3.2.).

Середній показник вираженості особистісних новоутворень в досліджуваній групі		
позитивні якості	негативні якості	недиференційовані якості
2,6	1,9	2,2

Таблиця 3.2. Характеристика середньої вираженості формування особистісних новоутворень

Вираженість позитивних новоутворень, що були зафіксовані респондентами мала певні особливості. З запропонованих у семантичному диференціалі дев'ятнадцяти протилежних якостей високу кількість виборів (були обрані більше ніж 50% респондентів) набули: сила, гнучкість, цілеспрямованість, зацікавленість, готовність, рішучість, впевненість, терпимість, самоконтроль, відповідальність, спокійність, простота, стійкість (рис. 3.5.). Ці якості були обрані досліджуваними як ті, що максимально

характеризують їх та являються результатом подолання, опанування ними життєвих ситуацій невизначеності. Середнього рівня вираженості набули: врівноваженість та толерантність.

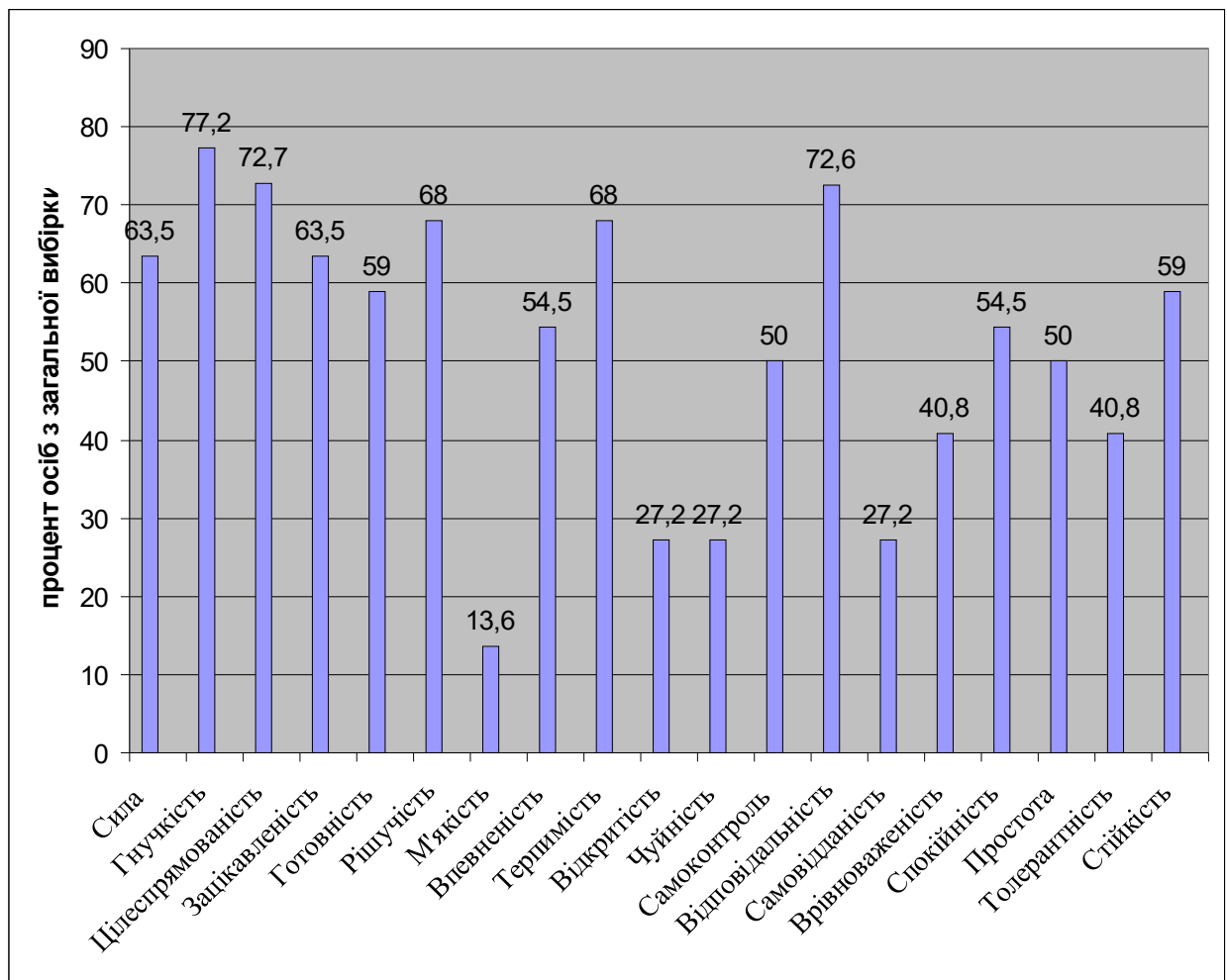


Рисунок 3.5. Позитивні особистісні новоутворення зафіксовані респондентами в життєвій ситуації невизначеності

Зафіксовані респондентами особистісні новоутворення серед запропонованих в семантичному диференціалі мають зв'язок з позначеними в анкеті якостями, що були описані в відкритих питаннях самими досліджуваними. Характерними для більшості респондентів серед описаних якостей, відзначаються: терпеливість, впевненість, уважність, відповідальність, стриманість, спокійність, стійкість, гнучкість, наполегливість, рішучість. Ці новоутворення були визначені респондентами як ті, що трансформуються та розвиваються в життєвій ситуації невизначеності.

Аналізуючи результати дослідження за допомогою семантичного диференціалу та відкритих запитань ми простежуємо зв'язок. У 59% респондентів було виявлено велика вираженість позитивних особистісних трансформаційних новоутворень, що складала в середньому показник 2,6 бали з 3 максимальних (рис. 3.7.).

Аналізуючи прояв негативних особистісних трансформаційних новоутворень, респондентам були запропоновані семантичні диференціали, що складала крім дев'ятнадцяти позитивних, ще й негативні характеристики. Серед запропонованих якостей, які мали негативну спрямованість найбільшої кількості виборів набули: твердість та закритість (рис. 3.6.).

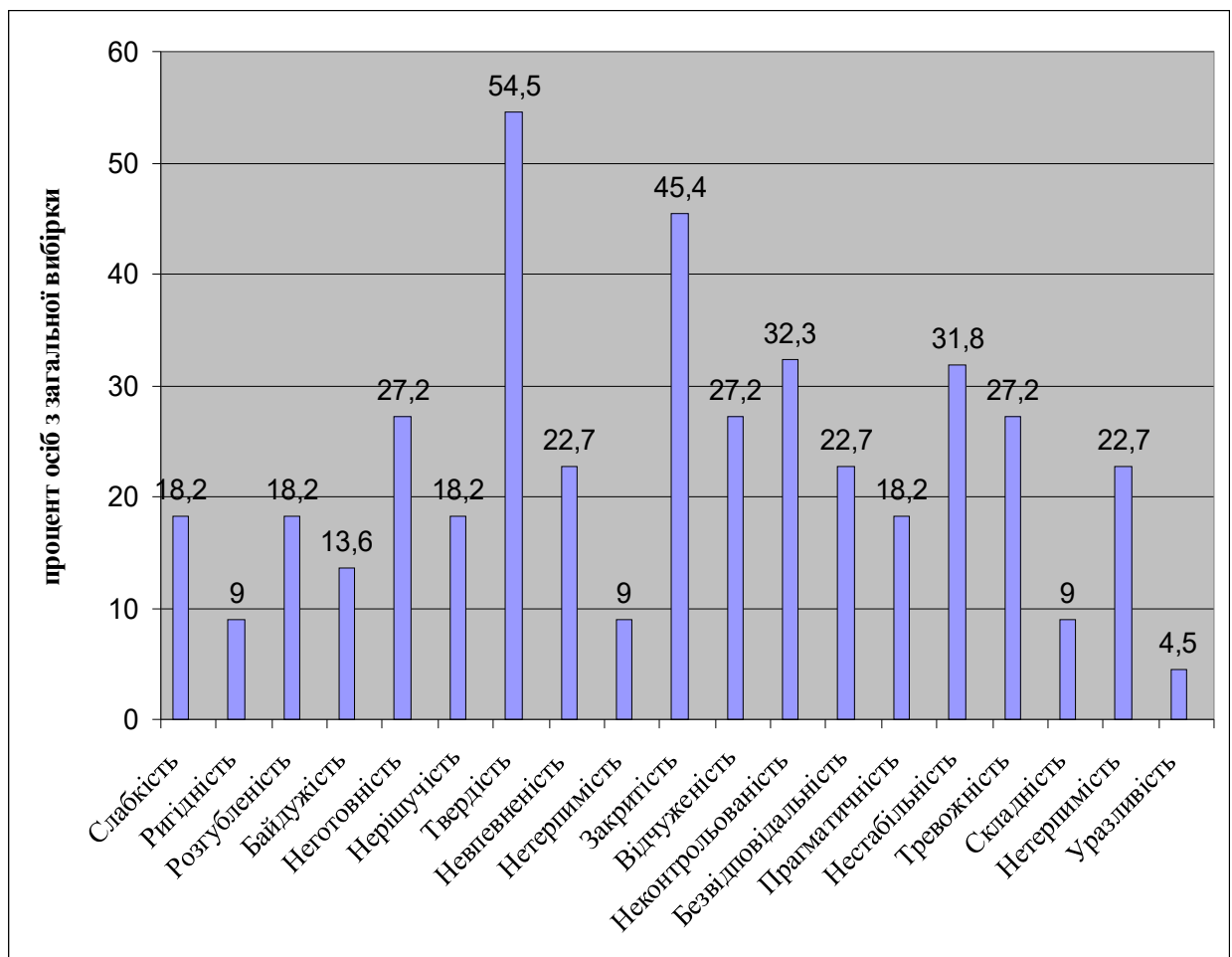


Рисунок 3.6. Негативні особистісні трансформаційні новоутворення зафіксовані респондентами в життєвій ситуації невизначеності

Співвідношення показників диференціалу та відповідей в анкеті показали 32% респондентів у яких відзначається високий прояв негативних якостей (рис. 3.7.). В відкритих відповідях анкети ці якості були

охарактеризовані досліджуваними як: недовірливість, байдужість, скритність, агресивність до оточуючих. Також була зафіксована як негативне новоутворення, повна відсутність трансформування позитивних якостей та превалювання стійких негативних емоційно-чуттєвих реакцій.

Середнє число респондентів яким було складно диференціювати власні якості змін складало 11%. Найбільшу кількість виборів як невизначених отримали показники: сила-слабкість (9,8%), зацікавленість-байдужість (9,8%), м'якість-твердість (18,6%), впевненість-непевненість (13,6%), терпимість-нетерпимість (9,8%), відкритість-закритість (13,6%), чуйність-відчуженість (22,7%), спокійність-тревожність (13,6%), простота-складність (22,7%), толерантність-нетерпимість (13,6%), стійкість-уразливість (13,6%).

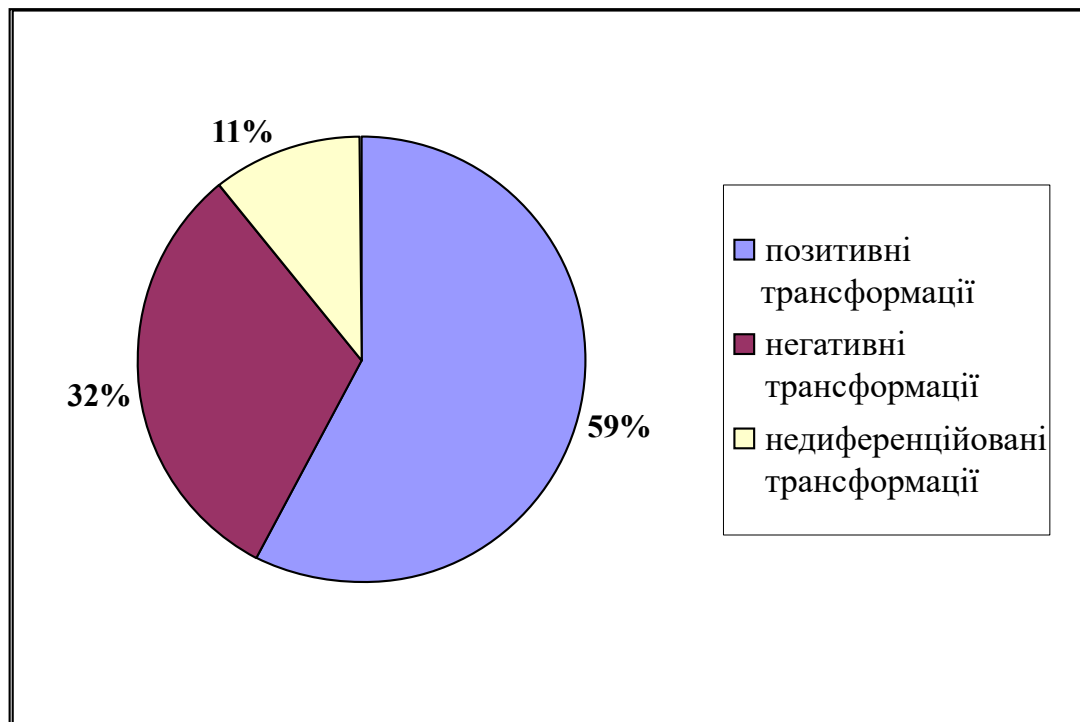


Рисунок 3.7. Загальні результати характеру трансформаційних новоутворень в досліджуваній виборці

Таким же чином, на основі результатів семантичного диференціалу, що визначав характер переживання та емоційно-чуттєвих реакцій респондентів та статистичного аналізу були виділені показники вираженості позитивних, негативних та недиференційованих емоційно-чуттєвих реакцій досліджуваних в життєвих ситуаціях невизначеності (табл. 3.3.). Була показана

вираженість негативних станів особистості, що в середньому відповідала показнику 2,3 бали з 3 максимальних (рис. 3.9.).

Середній показник вираженості емоційно-чуттєвих станів в досліджуваній групі		
позитивні переживання	негативні переживання	недиференційовані переживання
1,6	2,3	1,3

Таблиця 3.3. Характеристика середньої вираженості емоційно-чуттєвих змін станів досліджуваних в життєвих ситуаціях невизначеності

Аналізуючи особливості переживань респондентам були запропоновані семантичні диференціали, що склали вісімнадцять антонімів, які визначали певні емоційні стани та почуття, дев'ять з яких були спрямовані на визначення вираженості позитивних проявів (рис. 3.8.).

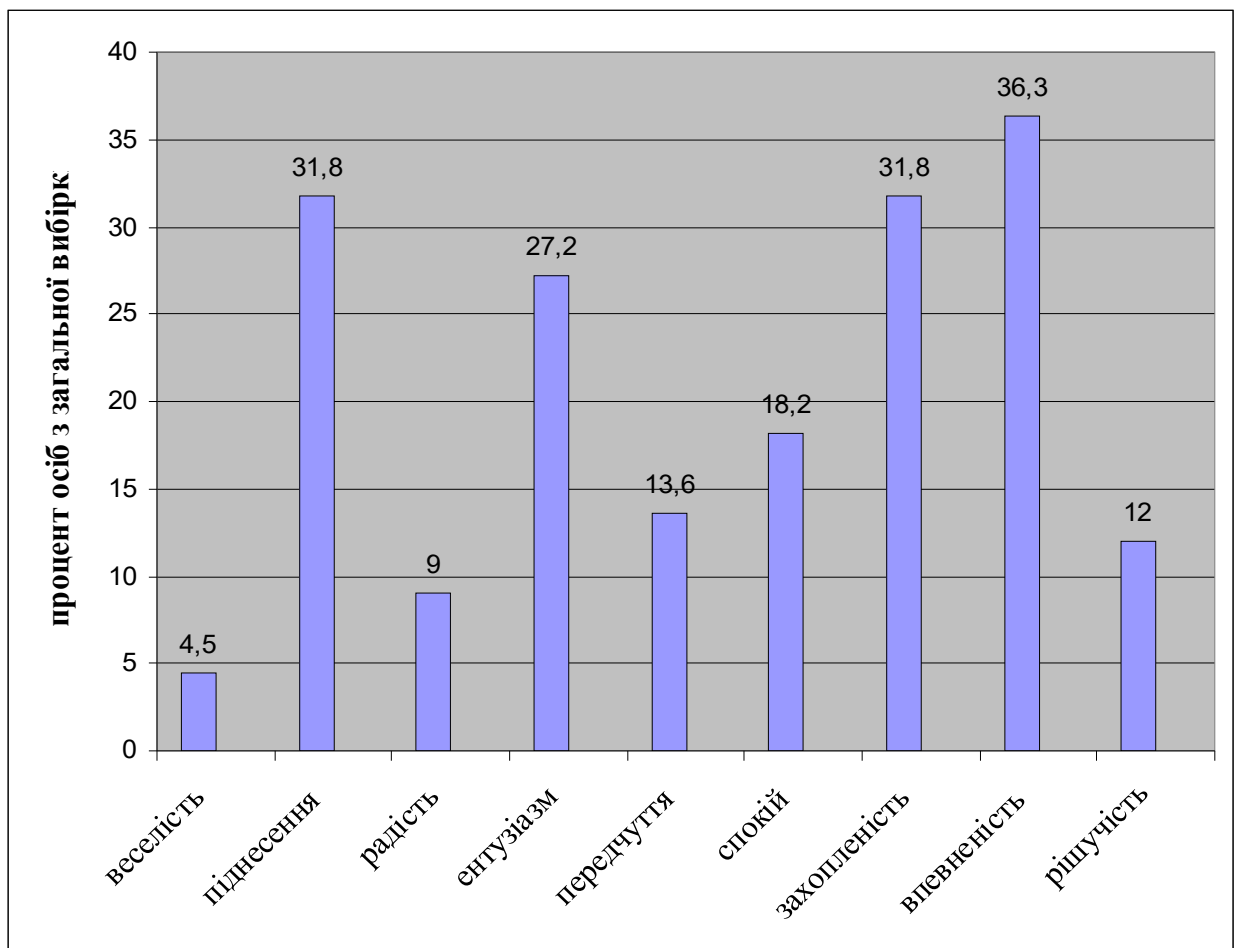


Рисунок 3.8. Позитивні переживання та стани зафіксовані респондентами в життєвій ситуації невизначеності

Крім позитивних респондентами були визначені, також і негативні емоційно-чуттєві переживання та стани. Серед запропонованих варіантів, які мали негативну спрямованість найбільшої кількості виборів набули: смуток, сум, страх, тривога (рис. 3.9.). Ці поняття визначалися більше ніж в 50% відповідей респондентів з загальної вибірки.

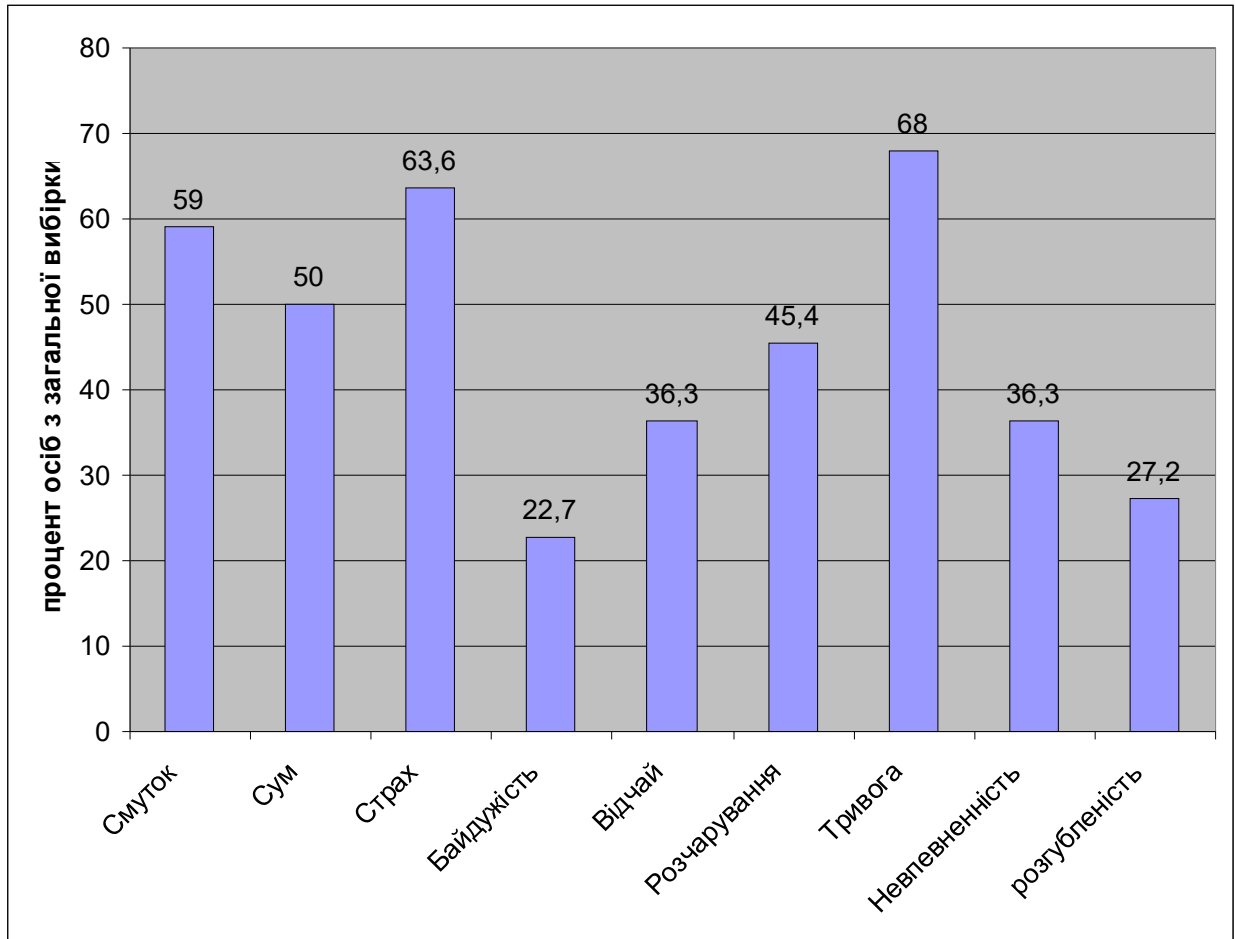


Рисунок 3.9. Негативні переживання та стани в ситуації невизначеності, що були визначені респондентами

Результати визначених за допомогою семантичного диференціалу негативних переживань були співвіднесені з відповідями на незакінчені речення та відкриті питання розробленої нами анкети. Респондентами були виділені та описані наступні негативні переживання в життєвих ситуаціях невизначеності: засмучення; розгубленість; тривога; страх; невпевненість в собі і своїх силах; заперечення; замкнутість; апатія; переживання незахищеності; печаль; хвилювання; сумніви; ображення; гнів; самотність;

безвихідність; зневіреність; розчарування; почуття власної марності; пригніченість.

Середнє число респондентів яким було складно диференціювати власні переживання складало 12%. Найбільшу кількість виборів як невизначених отримали показники: смуток-веселість (13,6%), відчай-піднесення (13,6%), сум-радість (27,2%), байдужість-захопленість (22,7%).

Аналізуючи всі отримані дані, ми зафіксували прояви позитивних і негативних емоційно-чуттєвих станів в різній степені вираженості у 91% респондентів, у 9% були присутні лише позитивні складові (рис. 3.10.). Це свідчить про характерні для більшості осіб переживання негативних емоцій та почуттів в життєвих ситуаціях невизначеності.

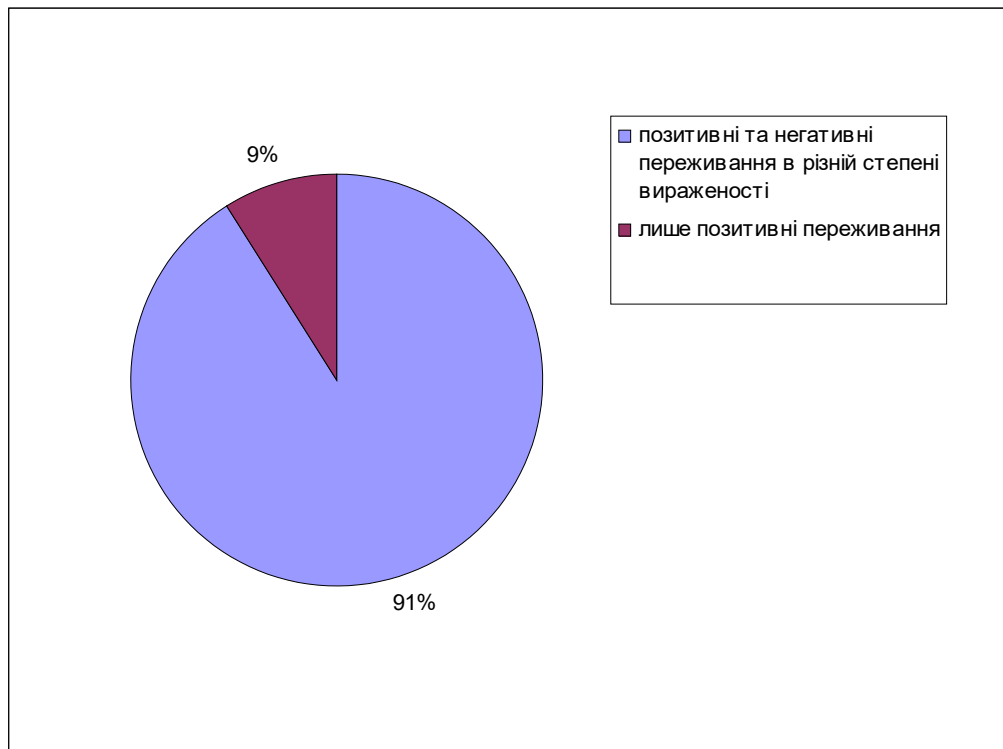


Рисунок 3.10. Характеристика специфіки переживання респондентами життєвих ситуацій невизначеності

Досліджуючи проблему трансформування особистісних проявів новоутворень якостей в життєвій ситуації що переживається як невизначена, ми виявили: виникнення позитивних новоутворень у 59% осіб з загальної вибірки досліджуваних; негативні особистісні якості у 32% респондентів та

11% досліджуваних з труднощами в диференціації власних особистісних якостей. Вираженість негативних переживань в життєвій ситуації невизначеності (за умов ситуації COVID-19) була зафіксована у 91% досліджуваних. Характерними переживаннями в ситуації невизначеності для них стали: смуток, сум, страх, розчарування, тривога. Ці емоційно-чуттєві прояви просліджувалися як осіб з позитивними та і у тих хто відмічав формування в себе негативних особистісних новоутворень.

Респондентами виділяються наступні способи дій в ситуаціях невизначеності: пошук шляхів вирішення, підтримки, позитивних моментів; активне, цілеспрямоване подолання труднощів; самостійне вирішення; контроль над ситуацією та над собою; наполегливість; активність; терпеливість; звернення до власного досвіду, здержаність, толерантність, стійкість; аналіз ситуації. Також серед стратегій поведінки були названі надія, віра в Бога (долі), пошук підтримки у близьких людей. Аналіз частини вибірки у якої було зафіксовано формування позитивних новоутворень (59% осіб з загальної вибірки) був проведений у співвідношенні з копінг-механізмами (рис. 3.11.).

Результати аналізу середнього значення копінг-механізмів осіб зі трансформованими позитивними особистісними новоутвореннями показав велику ступінь напруженості п'ятьох з восьми способів поведінки, до яких відносяться: самоконтроль (13,3), пошук соціальної підтримки (11,8), втеча-уникнення (12,5), планування рішення (13,4), позитивна переоцінка (13,7). Аналізуючи копінг-механізми для групи респондентів (32% осіб з загальної вибірки) з трансформованістю негативних новоутворень ми отримали подібні результати (рис. 3.12.). Великого ступеня напруженості набули: самоконтроль (14,6), пошук соціальної підтримки (12), втеча-уникнення (13,6), планування рішення (14), позитивна переоцінка (14,3).

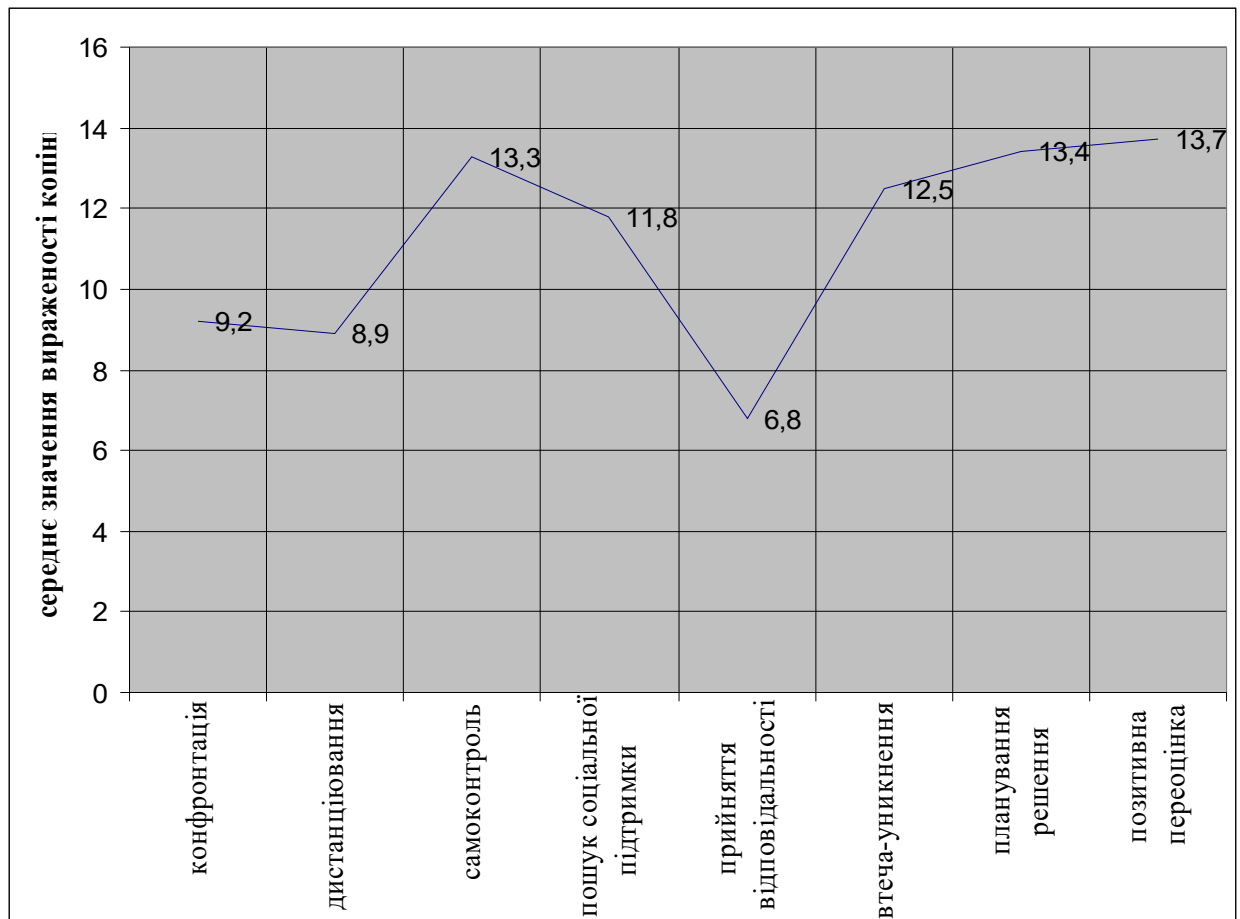


Рисунок 3.11. Вираженість копінг-механізмів у осіб з позитивними особистісними трансформаційними новоутвореннями

Ці результати збігаються з даними отриманими при аналізі вираженості високого рівня напруженості для усієї вибірки (рис. 3.4.). Але показники трансформації на позитивні новоутворення дозволяють зробити висновок, що серед 59% осіб загальної вибірки які відзначали в себе позитивні особистісні якості та ефективні способи поведінки, рівень напруженості копінгів може прийняти конструктивне значення. Тому що ступінь усвідомленості власних можливостей та необхідних для ефективного опанування ситуації дій зменшує вплив негативних емоційно-чуттєвих переживань, що впливають на результати подолання ситуації невизначеності та подальшого розвитку особистості. У 32% осіб зі сформованістю негативних особистісних новоутворень, високим ступенем напруженості копінг-механізмів та значним впливом негативних емоційно-чуттєвих станів виникає глибоке внутрішнє переживання та дисбаланс, що заважають усвідомленню власних

потенційних можливостей, трансформації позитивних новоутворень для конструктивного вирішення виниклих труднощів, набуття суб'єктної позиції та особистісного розвитку в цілому.

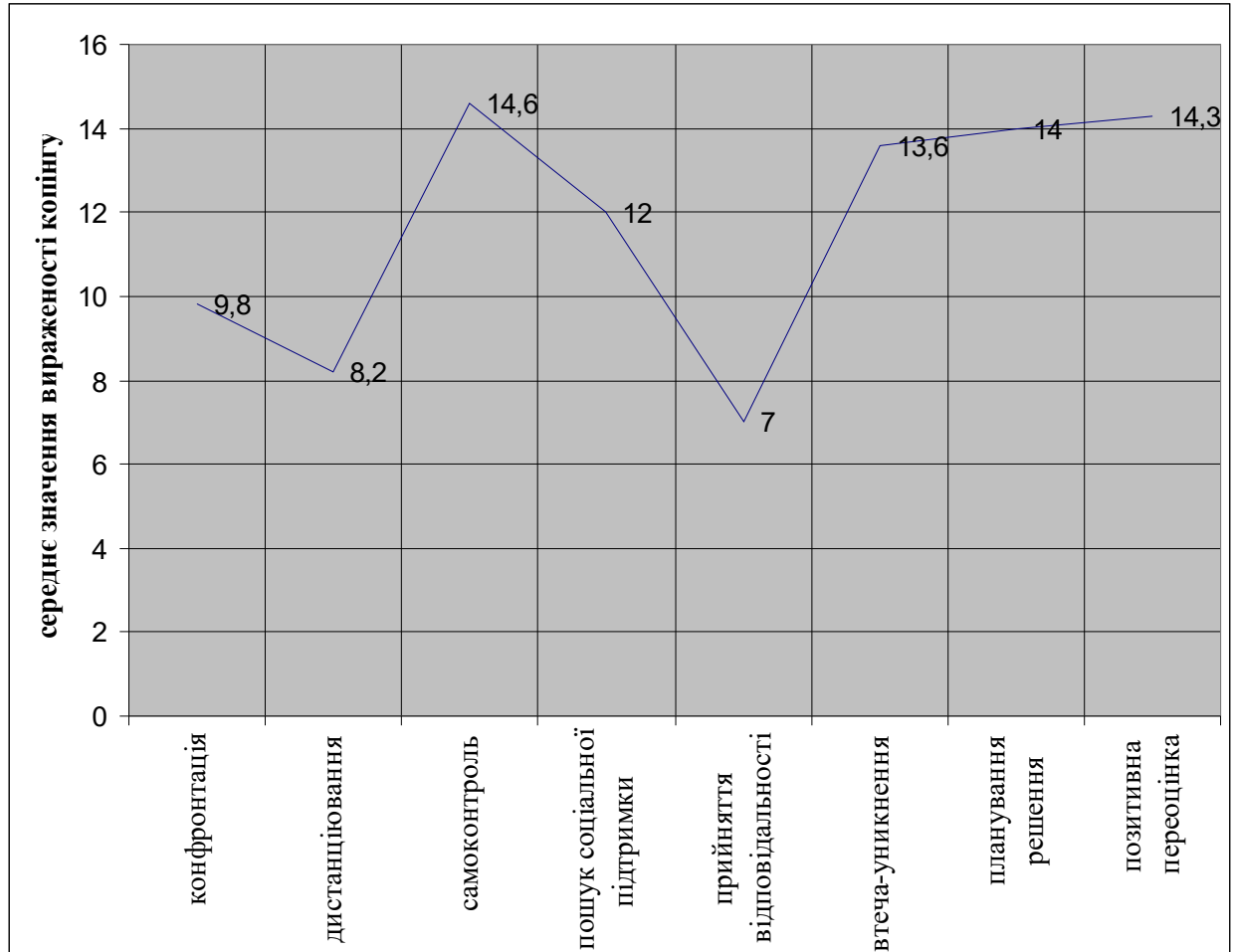


Рисунок 3.12. Вираженість копінг-механізмів у осіб з негативними особистісними трансформаційними новоутвореннями

Це також відбивається на ефективності організації та побудови власного життя, можливості розвитку та здоров'ї особистості. Соматичні прояви які були описані респондентами визначаються ними як: втома, безсонниця, нудота, слабкість, погіршення настрою, головні болі, підвищення артеріального тиску, біль та слабкість в ногах, збудження, знервованість, загострення хронічних захворювань, прискорення серцебиття, приступи задухи, відсутність апетиту, захворювання шлунково-кишкового тракту.

Неможливість конструктивно реалізовувати власні можливості, досягнути особистісний потенціал впливає на якість побудови особистістю власного майбутнього та реалізацію життєвих задумів. Тому необхідним ми вважаємо впровадження корекційно-розвиваючої програми спрямованої на усвідомлення особами, які мають негативні особистісні новоутворення, неадаптивні форми поведінки та глибокі емоційно-чуттєві переживання негативного характеру, трансформації власних потенційних можливостей та спрямування їх на реалізацію цілей і проектування ними власного майбутнього.

3.3. Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми

В актуальній життєвій ситуації особистість стикається з рядом певних негативних зовнішніх умов, що переломлюючись через суб'єктивне сприйняття проявляються у формі переживання невизначеності, емоційно-чуттєвих та поведінкових реакціях. Відбувається дисбаланс між зовнішнім та внутрішнім світом особистості. Нівелювання власних потенційних можливостей та ресурсів призводить до неможливості трансформації переживань, а також дезадаптивних способів подолання життєвих труднощів. Тому нами була розроблена корекційно-розвивальна програма щодо усвідомлення власних особистісних можливостей, ресурсів та збільшення ефективності поведінкових стратегій у життєвих ситуаціях невизначеності.

Особистісний потенціал являючи собою інтенціональну спрямованість людини до розвитку та саморозкриття, може являти також основу для розкриття можливостей і розвинення ресурсів особистості як запоруки створення й реалізації ефективної взаємодії з навколишнім світом. Ресурси в такому випадку, можуть ставати фундаментом для розгортання життєвої перспективи, побудови образу майбутнього та цілей, а також ефективних дій для їх досягнення і реалізації. Все це відображається на позитивному сприйнятті особистості себе, навколишнього світу та власного майбутнього. А також заключається в переживанні вдоволеності життям та підвищенні її суб'єктивної якості.

Для розвитку особистісних новоутворень, як трансформаційних ресурсів особистості, що впливають на способи організації та побудови власного життя, нами був розроблений комплекс тренінгових занять (Додаток Г). Програма орієнтована на людей, які знаходяться, або переживають життєву ситуацію невизначеності, що має негативний вплив на гармонічну, цілісну життєдіяльність та життя в цілому.

Корекційно-розвиваюча програма складається з трьох блоків, які спрямовані на:

1. визначення життєвих ситуацій та подій, що переживаються особою як невизначені; усвідомлення характеру цих труднощів, власної ролі в їх перебігу; зняття побоювань і негативного емоційного-чуттєвого стану;
2. усвідомлення власних можливостей та ресурсів особистості для трансформації ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях;
3. встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; формування картини майбутнього, цілей на основі власних особистісних ресурсів та можливостей.

Основними завданнями програми є:

розкриття та усвідомлення внутрішніх особистісних можливостей та потенціалу, що допомагають особистості в трансформації життєвої ситуації невизначеності на конструктивну;

формування нових позитивних особистісних якостей та трансформаційних новоутворень для ефективної життєдіяльності в будь-якій життєвій ситуації;

набуття суб'єктної позиції щодо власного життя, як ефективної стратегії переживання життєвих труднощів;

інтеграція особистісних ресурсів та ефективних стратегій поведінки щодо зміни життєвої ситуації невизначеності в усвідомлено бажану.

Методичні основи:

групові обговорення, мозковий штурм;

робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;

аналіз проблемних ситуацій;

ігрові методи;

арт-терапевтичні техніки;

психогімнастика.

Цільова аудиторія: чоловіки і жінки, які мають прояви негативного емоційно-чуттєвого стану щодо життєвих ситуацій які переживаються ними

як невизначені, а також проявляють дезадаптивні способи поведінки щодо її опанування та подолання.

Кожен блок корекційно-розвиваючої програми складається з двох тренінгових занять, які мають свою ціль і завдання. Тренінгове заняття має на увазі чотирьох часову роботу в груповій формі.

Перший блок спрямований на визначення життєвих ситуацій та подій, що переживаються особистістю як невизначені; усвідомлення характеру цих труднощів, власної ролі в їх перебігу; зняття побоювань і негативного емоційного-чуттєвого стану.

Тренінгове заняття №1

Ціль: визначення та зняття негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються особистістю як невизначені.

Перше заняття має наступні завдання:

1. створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
2. встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
3. визначення життєвих ситуацій та подій, які мають негативне емоціонально-чуттєве забарвлення;
4. усвідомлення характеру життєвих труднощів, розмежування їх реальної та уявної загрози;
5. зменшення негативних емоціонально-чуттєвих переживань щодо життєвої ситуації невизначеності.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Плутаниця»	знайомство з групою; встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи.
«Як ми схожі»	встановлення контакту в групі;

	більш детальне знайомство учасників.
«Я сподіваюсь – Я бажаю»	формулювання учасниками тренінгу своїх очікувань від майбутніх занять.
«Історія переживань»	аналіз найбільш актуальних ситуацій та подій життя, що мають негативну емоційну забарвленість за умов їх невизначеності.
«Моделювання ситуації»	визначення учасниками ситуацій які викликають побоювання та страхи; усвідомлення реальних та уявних загроз; визначення особистісних збитків, що можуть реально загрожувати особистості та визначення способів їх мінімізації.
«Варіанти рішень»	розширення поведінкових альтернатив та способів вирішення труднощів.
Завершення першого заняття (рефлексивне коло)	фіксація особистісних результатів та почуттів учасниками групи.

Тренінгове заняття №2

Друге заняття спрямоване на закріплення отриманих на першій зустрічі знань та вмінь щодо розвитку емоційної стійкості в життєвих ситуаціях невизначеності, а також має наступні завдання:

1. створення сприятливого клімату в групі та готовності до роботи;
2. визначення характеру емоційно-чуттєвого стану учасників щодо переживання життєвих ситуацій невизначеності;
3. зменшення негативних емоціонально-чуттєвих реакцій;

4. трансформація учасників з об'єкту переживань в суб'єкта, який здатен регулювати власні емоційні та поведінкові прояви.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Нетрадиційне привітання»	вироблення вільного, розкутого спілкування; згуртовування групи.
«Очі в очі»	розкриття можливості невербального спілкування; обмін позитивними емоціями.
«Розповідач»	ознайомлення учасників зі способом трансформації переживання ситуації в об'єкт власного сприйняття; розвиток рефлексивних можливостей.
«Де живуть мої проблеми»	виявлення зон локалізації напруги, подавлених емоцій, страждань в тілі учасника.
«Відро для сміття»	зняття емоційно-чуттєвої напруги локалізованої на тілі.
«Внутрішній промінь»	зняття емоційно-чуттєвої напруги; розслаблення; релаксація.
Завершення другого заняття (рефлексивне коло)	обговорення динаміки змін емоційно-чуттєвих проявів, результатів, які отримали учасники групи.

Другий блок спрямований на усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів для формування ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях.

Тренінгове заняття №3

Заняття спрямоване на розкриття та усвідомлення учасниками групи власних потенційних можливостей та ресурсів.

Завдання:

1. підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
2. визначення особливостей сприйняття учасниками власних трансформацій якостей та можливостей;
3. спрямовування учасників до усвідомлення особистісних ресурсів як основи для вирішення життєвих труднощів;
4. розкриття можливостей до особистісних змін та набуття нових позитивних особистісних новоутворень.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Визначення зв'язку»	підтримка позитивного настрою серед учасників; розвиток уважності.
«Запрошення без слів»	підтримка позитивного настрою серед учасників; розвиток вміння користуватися невербальним спілкуванням.
«Самохарактеристики»	виявлення актуального ставлення учасників до себе.
«Матрьошка»	виявлення особистісних якостей та потенціалу особистості; розвиток рефлексивних здатностей.

«Зовні в середину»	створення умов для саморозкриття та самопізнання; розширення діапазону особистісних якостей.
«Хвастощі»	створення умов та формування навичок саморозкриття та самопрезентації; розвиток позитивного відношення до себе.
«Контраргументи»	створення умов для саморозкриття; позитивна орієнтація до власних можливостей та оцінки особистісних якостей.
Завершення третього заняття (рефлексивне коло)	фіксація позитивних результатів; оцінка учасниками досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по його закінченні.

Тренінгове заняття №4

Заняття спрямоване на усвідомлення власних ресурсів як основи для побудови ефективних стратегій вирішення життєвих труднощів та має наступні завдання:

1. розкриття та усвідомлення учасниками тренінгу власних потенційних можливостей до особистісного трансформаційного зростання;
2. усвідомлення та розширення уявлень учасників щодо різновидів ресурсів;
3. набуття нових позитивних особистісних новоутворень;
4. побудова стратегій поведінки в визначених життєвих ситуаціях згідно з власними особистісними можливостями та ресурсами.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Мозковий штурм»	розширення уявлень та знань учасників групи щодо людських ресурсів; розвиток рефлексивних можливостей.
«В мене є»	визначення учасниками групи особистісних ресурсів, які потрібні в життєвій ситуації невизначеності.
«Спільний колаж»	усвідомлення і фіксація власних особистісних ресурсів в життєвій ситуації для перебудови її у визначену.
«Чарівні дзеркала»	формування позитивної самооцінки; розширення та фіксація власних можливостей; орієнтація на саморозвиток.
«Комісійний магазин»	поглиблення процесів саморозкриття, саморефлексії, саморозуміння.
Завершення четвертого заняття (рефлексивне коло)	обговорення з учасниками труднощів з якими вони зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його; фіксація власних особистісних якостей які були сформовані в ході заняття.

Третій блок спрямований на встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; формування картини майбутнього, цілей на основі власних особистісних ресурсів та можливостей.

Тренінгове заняття №5

Заняття спрямоване на усвідомлення та формування учасниками власних цілей та їх реалізацію завдяки зафіксованим позитивним особистісним трансформованим новоутворенням та якостям. Заняття включає наступні завдання:

1. усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів та можливостей;
2. формування вміння вистроювання пріоритетності дій та планування як засобів зняття негативних емоційно-чуттєвих переживань щодо життєвих труднощів та невизначеності;
3. аналіз цілей, їх прихованого внутрішнього змісту та потреб, що несвідомо реалізуються завдяки їм;
4. розвиток здібностей до прогнозування результатів власної діяльності;
5. проектування власного майбутнього.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Чого ти хочеш?»	усвідомлення учасниками прихованого змісту власних цілей; розвиток рефлексивних можливостей.
«Через три роки»	усвідомлення учасниками власних можливостей та якостей які орієнтують на досягнення бажаних цілей.
«Очікування»	учасникам надається можливість поглянути не тільки на позитивні,

	але і на негативні припущення про себе і своє життя; трансформувати їх так, щоб вони стали продуктивними.
«Карта майбутнього»	розвиток навичок планування власного майбутнього; формування умов для постановки цілей і усвідомлення перепон на шляху їх реалізації; розвиток навичок планування та диференціації цілей, для зменшення емоційно-чуттєвої напруги у ситуаціях невизначеності.
«Малюємо цілі»	розвиток навичок аналізу та формування цілей.
«Метод Уолта Діснея»	розвиток можливостей сприйняття ситуації та вирішення її за допомогою зміни позицій з яких вона розглядається; розширення альтернатив взаємодії з ситуацією; зняття емоціонального напруження щодо планованих дій.
Завершення п'ятого заняття (рефлексивне коло)	обмін враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорення та фіксація способів реалізації та постановки цілей.

Тренінгове заняття №6

Заняття спрямоване на встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; усвідомлення ними

власних бажань, інтересів, ресурсів, цілей; оволодіння технікою планування та цілепокладання. Тренінгове заняття має наступні завдання:

1. формування учасниками позитивних визначених за власним бажанням моделей майбутнього;
2. інтеграція особистісних ресурсів та ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях щодо їх визначеності;
3. формування умов для набуття учасниками суб'єктної позиції в побудові та організації власного життя;
4. визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів та закріплення результатів усіх попередніх занять.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

Назва вправи	Цілі
«Перспектива майбутнього»	визначення характеру образу майбутнього; розвиток навичок планування майбутнього учасниками тренінгу.
«Хочу-можу-буду»	розвиток у учасників вмінь: формувати цілі, усвідомлювати власні ресурси та чітко конструювати, планувати власні дії на досягнення бажаного результату.
«Айсберг»	встановлення позитивного емоціонального клімату; створення умов для усвідомлення зовнішніх та внутрішніх ресурсів.
«Малюнок двох художників»	усвідомлення власного стилю взаємодії з іншими; розвиток вміння ефективної взаємодії; усвідомлення ресурсності

	спільної діяльності.
«Актуалізація власних ресурсів»	усвідомлення учасниками різноманіття власних якостей та ресурсів; розширення варіантів використання їх для досягнення власних цілей; інтеграція потенційних можливостей, ресурсів та способів ефективної поведінки в життєвих ситуаціях різного характеру.
«Я – подарунок для людства»	закріплення позитивного настрою та самооцінки; фіксація власних якостей як особистісного потенціалу.
«Скриня подарунків»	отримання зворотної реакції серед учасників; закріплення позитивних якостей.
Завершення шостого заняття (рефлексивне коло)	підбивання підсумків загальної роботи; фіксація: результатів, позитивних змін власних особистісних набутоків, переживань з якими уходять учасники групи; розкриття можливостей використання особистісних ресурсів, потенціалів та способів поведінки для досягнення цілей в будь-якій життєвій ситуації.

Структура корекційно-розвиваючої програми

ПЕРШИЙ БЛОК			
МЕТА			КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Визначення життєвих ситуацій та подій, що переживаються особистістю як важкі; усвідомлення нею характеру цих труднощів, власної ролі в їх перебігу; зняття побоювань і негативного емоційного-чуттєвого стану.			8
Тренінгове заняття №1		Тренінгове заняття №2	
МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
визначення та зменшення негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються особистістю як важкі.	4	закріплення отриманих на першій зустрічі знань та вмінь щодо розвитку емоційної стійкості в важких життєвих ситуаціях.	4
ДРУГИЙ БЛОК			
МЕТА			КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
Усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів для формування ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях.			8
Тренінгове заняття №3		Тренінгове заняття №4	
МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
розкриття та усвідомлення учасниками групи власних потенційних можливостей та ресурсів.	4	усвідомлення учасниками власних особистісних ресурсів як основи для побудови ефективних стратегій вирішення життєвих труднощів	4

ТРЕТІЙ БЛОК			
МЕТА		КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	
Встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; формування картини майбутнього, цілей на основі власних особистісних ресурсів та можливостей.		8	
Тренінгове заняття №5		Тренінгове заняття №6	
МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	МЕТА:	КІЛЬКІСТЬ ГОДИН
усвідомлення та формування учасниками власних цілей та їх реалізація, завдяки зафіксованим позитивним особистісним новоутворенням та якостям.	4	встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; усвідомлення ними власних бажань, інтересів, ресурсів, цілей; оволодіння технікою планування та цілепокладання.	4

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма була впроваджена в напрямку психологічної допомоги та підтримки особам у яких спостерігалися виражені негативні переживання щодо життєвих ситуацій невизначеності з якими вони стикаються в актуальному сьогоденні та супутні дезадаптивні способи поведінки. Група з якою проводилась робота складала частину досліджуваної вибірки та налічувала дев'ятнадцять осіб (12 жінок та 7 чоловіків). Загальна кількість занять складала шість тренінгів і відповідала 24 робочим годинам.

На першому занятті метою якого було визначення та зменшення негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються учасниками як невизначені відзначались наступні труднощі в

виконанні: раціональне усвідомлення змісту життєвої ситуації невизначенності, через сильний вплив емоціонально-чуттєвих переживань та складність пропонування альтернатив вирішення, що простежувалося під час вправи «Варіанти рішень». Більша кількість учасників засновувала свої пропозиції на основі минулого досвіду вирішення труднощів який був і спирався на неефективні стратегії поведінки. У деяких учасників відмічалися труднощі з формуванням альтернатив, тому що ситуація визначалася ними як «неможлива» для вирішення. Усі виниклі труднощі були обговорені під час загального рефлексивного кола. В результаті заняття був усвідомлений реальний зміст ситуації учасниками та зменшені негативні емоційно-чуттєві переживання.

Друге заняття було спрямоване на закріплення отриманих на першій зустрічі знань та вмій щодо розвитку емоційної стійкості в важких життєвих ситуаціях. Під час виконання вправи «Де живуть мої проблеми» були труднощі в диференціації учасниками власних переживань та знаходженні місця локалізації напруження. Це було вирішено в результаті рефлексії та розширення чуттєвих можливостей у напрямку розуміння власного тіла. Негативні емоційні переживання були знижені в процесі виконання технік візуалізації та релаксації. По закінченні заняття проводилось рефлексивне коло з фіксацією динаміки змін емоційно-чуттєвих переживань під час виконання вправ, а також закріплення механізмів усвідомлення власних станів та саморелаксації як основи ефективної регуляції власних емоційних проявів та їх впливу на здоров'я.

Під час проведення третього тренінгового заняття була здійснена робота по визначенню особливостей сприйняття учасниками власних особистісних якостей та ресурсів та можливостей розвитку та розкриття потенціалу. У деяких учасників спостерігались труднощі в розкритті та усвідомленні різноманіття власних позитивних якостей та характеристик під час вправи «Самохарактеристики» через низьку самооцінку та стратегію поведінки на уникнення невдач. Тому таким учасникам було складно знайти

особистісні якості якими можна було б похизуватися під час вправи «Хвастощі». Під час рефлексивного обговорення виниклих проблем та вправи «Контраргументи» були створені умови для підвищення позитивного відношення до себе, спрямування учасників до саморозкриття та розвитку, позитивної орієнтації на власні можливості та прийняття власної самоцінності.

Виявлені та зафіксовані на третьому занятті якості були підкріплені під час вправ «В мене є» та «Спільний колаж» на наступній зустрічі. Четверте заняття загалом мало метою усвідомлення власних ресурсів учасниками як основи в побудові ефективних стратегій вирішення життєвих труднощів. Також одним із напрямків роботи було закріплення позитивної самооцінки учасників та орієнтація на саморозвиток. На початку вправи «Мозковий штурм» декілька учасників займали пасивну позицію в обговоренні. Результатом обговорення та типологізації можливих особистісних ресурсів під час мозкового штурму та створення спільного колажу, учасниками були усвідомленні, а також відрефлесовані способи застосування власних особистісних якостей для побудови ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях невизначеності.

В третьому блоці корекційно-розвиваючої програми п'яте та шосте заняття загалом були спрямовані на рефлексивне самовизначення учасників тренінгу як суб'єктів власного життя. Під час п'ятого заняття вправи: «Чого ти хочеш?», «Через три роки», «Карта майбутнього» та «Малюємо цілі» були орієнтовані на розвиток цілепокладання та формування позитивного образу майбутнього. На початку цього тренінгового дня учасники озвучували складність формулювання конкретних цілей, планування майбутнього. Завдяки усвідомленню учасниками перешкод на шляху досягнення бажаного результату та покроковому плануванню власних дій щодо реалізації поставлених цілей були отримані позитивні результати. Також учасники мали змогу опанувати техніку зміни позицій під час вправи «Метод Уолта

Діснея» для розширення точок зору на ситуацію та збільшення альтернатив вирішення й планування дій.

На останньому, шостому занятті були закріплені, а також інтегровані всі попередні результати щодо усвідомлення власного потенціалу, ресурсів, самоприйняття, цілепокладання та планування. Учасниками були сформовані образи найближчого та дальнього майбутнього в процесі виконання вправи «Перспектива майбутнього». Завдяки закріпленим під час вправи «Хочу-можу-буду» цілям, ресурсам та ефективним способам дій учасники здобули вміння співвідносити цілі та особистісні якості які можуть виступати ресурсом для ситуації власного самовизначення. Під час вправи «Малюнок двох художників» були розвинуті навички ефективної взаємодії з іншими, усвідомлена ресурсність спільної діяльності. Вправи «Я подарунок для людства» та «Скриня подарунків» закріпили позитивне налаштування учасників, ними були озвучені позитивні особистісні трансформаційні зміни та новоутворення які були сформовані під час тренінгових занять. У учасників з'ясувалося чітке усвідомлення та розуміння власних якостей, потенціалу, можливостей, також зняті установчі обмеження, була набута активна, суб'єктна позиція по відношенню до організації життя і вирішення життєвих ситуацій невизначеності.

Для перевірки результативності та ефективності корекційно-розвиваючої програми, після її закінчення була проведена повторна діагностика, підсумки якої проаналізовані в порівнянні з початковим результатом (рис. 3.13., рис. 3.14.). На першій діагностиці були виявлені високі показники напруженості копінг-механізмів: самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, втечі-уникнення, планування рішення та позитивної переоцінки. Інші показники знаходились на середньому рівні напруженості, але являлися непродуктивними через велику кількість негативних трансформаційних новоутворень та низьку оцінку себе та власного потенціалу респондентами. Після проведення тренінгових занять з групою підвищеного ризику до неадаптивних форм поведінки, негативними

емоційно-чуттєвими проявами та несформованістю позитивних новоутворень, показники високого ступеню напруженості копінг-механізмів знизились. Набутий низький рівень напруження копінгу пошуку соціальної підтримки та середній рівень механізму втечі-уникнення свідчить про: орієнтування учасниками в вирішенні труднощів на власні сили та новоутворення; адекватне конструювання відносин з оточуючими, де вони виступають ресурсом; прийняття суб'єктної позиції щодо подій та ситуацій у власному житті; вирішення виниклих труднощів адекватно даній ситуації. Середній ступінь вираженості копінгу позитивної переоцінки визначає: бажання учасників до отримання життєвого досвіду та розглядання життєвої ситуації невизначеності як джерела розвитку, що разом з іншими механізмами має своє конструктивне значення в побудові учасниками власної поведінки та організації усвідомленого й визначеного життя.

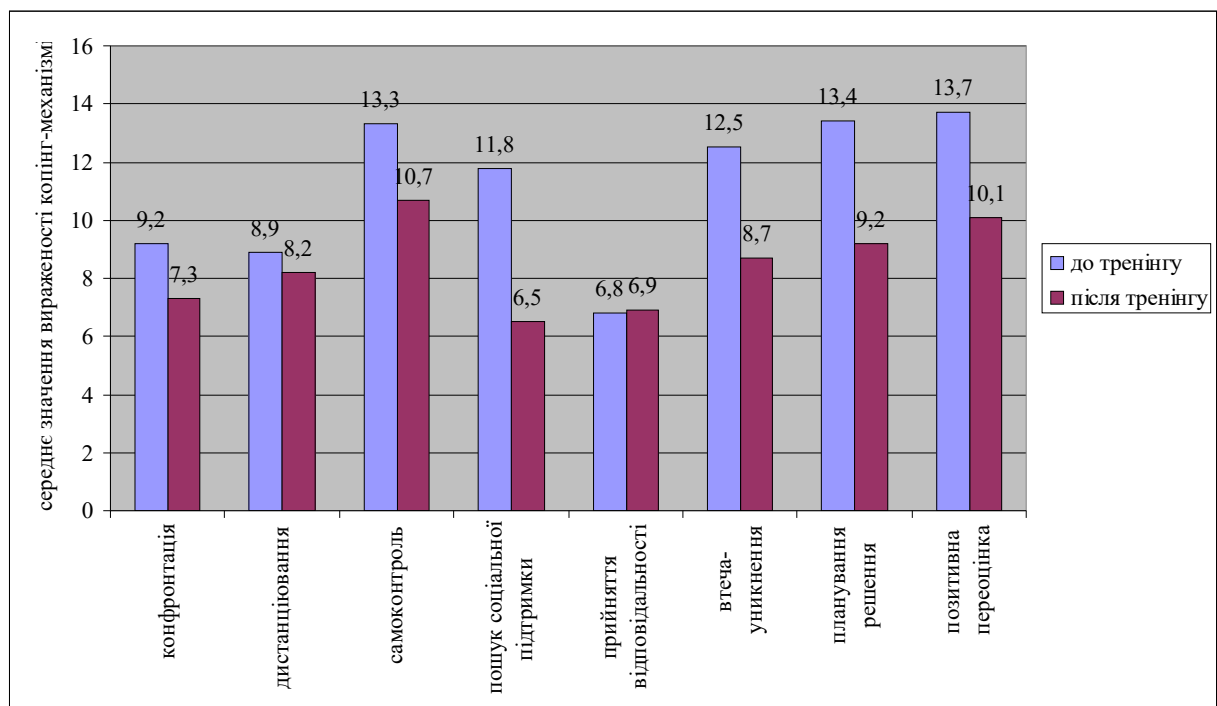


Рисунок 3.13. Порівняльна характеристика динаміки змін ступеня вираженості копінг механізмів в контрольній групі

Аналізуючи середні показники вираженості позитивних та негативних новоутворень на початку дослідження, було зафіксовано низький рівень позитивних та високий негативних новоутворень, які фіксували респонденти в життєвій ситуації невизначеності (рис. 3.14.). За результатами корекційно-

тренінгової програми були отримані очікувані ефективні показники. Середній рівень вираженості позитивних новоутворень в групі складає 3 бали з трьох максимальних. Це свідчить про високу ступінь сформованості позитивних новоутворень та трансформацію якостей, серед яких: підвищення рефлексивних можливостей, чуттєвість як можливість відчувати зміни власного тіла у відповідь на стресові ситуації та регулювати їх, впевненість, цілеспрямованість, наполегливість, комунікабельність, гнучкість, підвищення самооцінки. Вираженість негативних новоутворень відповідає 1,8 бали, що менше попереднього показника та залишається для учасників полем для власного самовдосконалення та розвитку. А при більшій кількості позитивних новоутворень та ефективній копінг-стратегії вони спрямовуються у конструктивне русло особистісного розвитку.

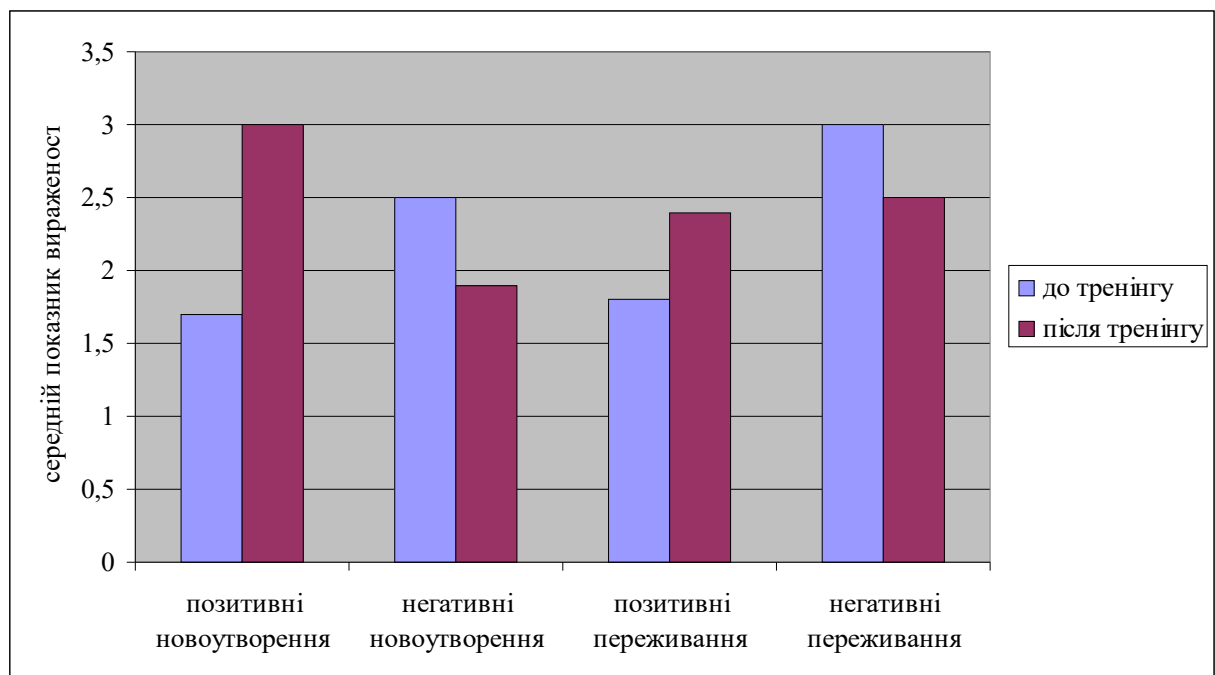


Рисунок 3.14. Порівняльна характеристика динаміки змін ступеня вираженості особистісних трансформаційних новоутворень та переживань

За результатами другої діагностики та порівняльного аналізу отриманих результатів з попередніми, ми можемо зазначити про позитивні зміни у учасників групи. Тобто результативність, ефективність та доцільність впровадженої корекційно-розвиваючої програми була підтверджена.

Висновки до III розділу

Досліджуючи проблему особистісних трансформацій в контексті переживання життєвих ситуацій невизначеності нами були проаналізовані результати діагностики 84 осіб віком від 25 до 55 років. Дані обстеження показали високу інтенсивність переживання невизначеності у особистості в важких, критичних ситуаціях. Такі ситуації оцінюються частіше як нестабільні, що загрожують звичному способу життя, а також висувають високі вимоги до внутрішнього, особистісного потенціалу людини.

Аналізуючи фіксовані реципієнтами почуття та особистісні якості, які вони визначають як ті, що трансформуються в ситуаціях невизначеності, та стратегії поведінки в таких умовах ми виявили, що 98% досліджуваних мають високий рівень напруженості адаптаційного потенціалу. Виділені стратегії та моделі поведінки, які використовуються ними не відповідають умовам адекватності та ні є результативними. До таких стратегій головним чином, відносяться: уникнення ситуації, підвищений контроль емоцій та почуттів, відчуження від проблем, прийняття відповідальності у формі самозвинувачення та прийняття провини, позитивне ставлення до труднощів з неможливістю прийняти конструктивні дії по їх вирішенню, за умов відсутності досвіду. Високий ступінь вираженості пограничного та не адаптивного способу поведінки, їх нашарування один на одного, говорить про необхідність формування сприятливих умов для розвитку потенційних можливостей, особистісних трансформаційних новоутворень та ресурсів, які стали би основою для будування конструктивних дій спрямованих на вирішення життєвих ситуацій невизначеності, та реалізації власних цілей. Це включає в себе також здатність до планування та проектування власного життя, набуття суб'єктної позиції по відношенню до нього.

Тому доцільним ми вважаємо розробку та апробацію корекційно-розвивальної програми, що надала змоги особистості засвоїти навички продуктивна вирішувати життєві ситуації невизначеності як суб'єкту власного життя.

ВИСНОВКИ

За результатами емпіричного дослідження ми стверджуємо, що особистісний потенціал як рушійна, інтенціональна спрямованість складає умови для розвитку та збагачення особистості, трансформації її якостей та новоутворень. Як комплексна та об'ємна сполука внутрішніх особистісних мотивів, цілей та смислів вона здатна виступати основою для накопичення можливостей та ресурсів особистості, надбання новітнього досвіду.

Розглядаючи переживання життєвої ситуації невизначеності як процес внутрішніх трансформацій. А саме, перебудови і зміни, які відбуваються в особистості за рахунок усвідомлення та формування нових особистісних якостей та новоутворень, ми спираємося на потенційні можливості й спрямованість особистості до розвитку як на рушійні сили цього перетворення.

Сучасні проблеми сьогодення з якими стикаються люди, опиняються в складних життєвих умовах та переживають їх, як ситуацію невизначеності, невпевненості в майбутньому. В контексті нашого дослідження, сутність життєвої ситуації невизначеності розглядається нами як сукупність зовнішніх по відношенню до людини обставин, змін в навколишньому світі, що руйнують звичний образ життя і потребують формування нових, нетипових форм поведінки. Ці умови переломлюючись через суб'єктивне сприйняття особистості, її почуття, формуються в певному внутрішньому переживанні. Процес переживання спрямований на відтворення порушеного внутрішнього балансу та подолання труднощів, що стають перед особистістю. Але він може протікати за різною динамікою та мати різний результат. Ця особливість відзначається необхідністю пошуку та трансформації внутрішніх сил, ресурсів, що допомогли б ефективному розрішенню цього процесу.

В даному випадку можливі дві протилежні тенденції: перша – неможливість знайти в собі внутрішнього потенціалу та ресурсів для подолання, «переживання» життєвої ситуації невизначеності; друга – знаходження в собі особистісних ресурсів, створення нового до цього часу

невідомого способу діяльності, набуття суб'єктності та формування самовизначеної позиції по відношенню до власного життя, що відбивається в структурі новоутворень особистості як розвитку.

Встановлення балансу між внутрішнім та зовнішнім світом можливо завдяки активності спрямованої як на зовнішнє – перебудова власних дій, діяльності, так і на серйозну трансформацію у внутрішньому світі особистості. Тому актуальна на сьогодні проблема процесу переживання особистістю труднощів мала своє відображення в контексті проведеного нами дослідження.

Знаходячись в життєвих умовах невизначеності у особистості виникають нові характеристики, якості та новоутворення як результат процесу подолання, зміни, пристосування, адаптації до них. Внутрішні трансформаційні перебудови можуть мати позитивний чи негативний характер.

Особистісні трансформаційні новоутворення позитивного характеру стають основою для подальшого розгортання життєвої перспективи, побудови образу майбутнього, цілей, мрій, ефективної діяльності та соціальної взаємодії. Такі новоутворення можуть лежати у двох сферах: перша, поведінкова – характеризується оволодінням нових форм соціальної взаємодії, гнучкістю у сприйнятті та оцінці ситуацій, людей, суб'єктністю у побудові й організації власної діяльності й життя в цілому. Друга, особистісна – полягає у формуванні нових якостей і характеристик з включенням їх до власного життєвого досвіду.

Іншим полюсом є негативні трансформаційні новоутворення. Вони так само відображають поведінкову й особистісну сферу людини та проявляються у неадаптивних формах взаємодії з навколишнім світом, ригідності у мисленні та діях, негативному емоційно-чуттєвому стані, неможливості формування образу та цілей стосовно майбутнього, організації власного життя. В такому випадку відбувається фіксація на переживанні

фруструючої ситуації як «неможливої» для гармонічної життєдіяльності, що потребує певної соціально-психологічної допомоги.

За отриманими даними емпіричного дослідження ми виявили, що велика кількість людей, а саме 70%, що стикається з різними життєвими ситуаціями оцінюють їх як складні за прогнозуванням, тобто невизначеними та переживають складні негативні стани. Велика кількість соматичних захворювань, що виникає на тлі таких переживань, говорить про неадекватні форми емоційно-чуттєвого реагування: закритість власним почуттям, неадаптивні форми поведінки в умовах зростання числа проблем та труднощів. Все це відображається на всіх сферах життя людини та порушує його збалансованість й екологічність.

Тому, проблема трансформації особистісних новоутворень та їх вплив на розвиток і побудову життя в ситуаціях невизначеності, усвідомлення особистістю власних потенційних можливостей та ресурсів, мають бути одними з головних завдань сьогоденної практичної діяльності психологів. У зв'язку з підвищенням впливу несприятливих факторів навколишньої середовища на людину, актуальність такої допомоги зростає. Важливим напрямом роботи, ми вважаємо, формування та розвиток гармонічної, цілісної особистості – її суб'єктності. Людина, яка стає суб'єктом власного життя, трансформується з об'єкту зовнішніх обставин і розкриває себе як цілісна, творча особистість, що організує завдяки внутрішнім новоутворенням, ресурсам та змінам свій життєвий шлях, проектує власне майбутнє реалізуючи власний особистісний потенціал.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика /А.Г. Абрамова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6. – № 6. – С. 107-115.
2. Абульханова К.А. Время личности и время жизни./ К.А. Абульханова, Т.Н. Березина – СПб.: Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К.А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 19-45.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
5. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер; пер. с нем. А.М. Боковикова / Под. ред. Л.И. Дорогома – М.: «Прогресс», 1995. – 96 с.
6. Александрова Л.А. Личностные ресурсы преодоления затрудненных условий развития / Л.А. Александрова, А.А. Лебедева, Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова Е.И // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. – С. 579-610.
7. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды: В 2-х т. – Т. 1. / Б.Г. Ананьев– М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
8. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды: В 2 томах. – Т. 1. / Б.Г. Ананьев / Под ред.А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
9. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анциферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15. –№ 1. – С. 3-19
10. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности / Л.И. Анциферова // Человек в системе наук. – М.: Наука, 1989. – 504 с. – С. 426-433.

11. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" / Р. А. Ахмеров - М., 1994. – 18 с.
12. Бергер П. Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. / П. Бергер, Т. Лукман; пер. Е. Руткевич – М.: “Медиум”, 1995. – 323 с.
13. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса/ В.А. Бодров. – СПб.: Питер, 2008. – 554 с.
14. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Л.И. Божович – М.: «Просвещение», 1968 – 343 с.
15. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Возрастная и педагогическая психология: Тексты. / Сост. О. Шуаре Марта – М.: Изд. МГУ, 1992. – 272 с. – С. 190-229.
16. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
17. Брушлинский А.В. Психология субъекта и его деятельности / А.В. Брушлинский // Современная психология. Справочное руководство / Под ред. В.Н. Дружинина – М.: Инфра-М, 1999. – С. 330-346.
18. Брюдаль Л.Ф. Психические кризисы в новой перспективе /Л.Ф. Брюдаль; пер. с норвеж. М.Л. Алешкиной. – СПб. : Европейский Дом, 1998. – 164 с.
19. Бурлачук Л.Ф.. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с
20. Бурлачук, Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л.Ф. Бурлачук, Н.Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – Т.23. – №1. – С. 5-17.
21. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

22. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций /Ф. Е. Василюк // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. –№ 5. – С. 104-114.
23. Василюк Ф.Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф.Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001– №4. – С. 90-101.
24. Величко С.В. Личностный потенциал как фактор адаптации: Мир человека. Вып. 5. / С.В. Величко // Междунар. сб. научно-практических работ / Под ред. В.С. Кукушина. – Ростов н/Д: ГинГо, 2003. – 1992. – № 5
25. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6-ти тт. – Т. 4. Детская психология – СПб, 1997. – 432 с. – С. 3-21
26. Выготский Л.С. Младенческий возраст / Л.С. Выготский // Собрание сочинений: В 6-ти тт. – Т. 4. Детская психология – СПб, 1997. – 432 с.
27. Гальперин П.Я. Введение в психологию: учебное пособие для ВУЗов – 2-е изд. / П.Я. Гальперин / Под. ред. А.И. Подольского – М.: «Книжный дом «Университет», 2000. – 336 с.
28. Генисаретский О.И. Концепция человеческого потенциала: основные положения / О.И. Генисаретский, Н.А. Носов, Б.Г. Юдин // Человеческий потенциал: опыт комплексного подхода. – М.: Эдиториал УРСС, 1999. – С. 7-21.
29. Гибсон Дж. Экологический подход к зрительному восприятию: Пер. с англ / Дж. Гибсон/ Отв. ред. О. И. Лонгвиненко. – М.: Прогресс. 1988. – 461 с.
30. Гусев А.И. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. канд. психол. Наук: 19.00.07 / Гусев Андрій Ігоревич. –К., 2009. –233с.
31. Гуссерль, Э. Амстердамские доклады. Феноменологическая психология. Часть 1. Чисто феноменологическая психология / Э.Гуссерль //Логос. – 1992. – № 3. – С. 62-80.

32. Т. А. ван Дейк. *Язык. Познание. Коммуникация*. Пер. с англ. / Сост. В.В.Петрова; Под ред. В.И.Герасимова; Вступ. ст. Ю.Н.Караулова и В.В.Петрова. М.: Прогресс, 1989. С. 294-300.
33. Демин А.Н. Психологические факторы восстановления трудовой занятости / А.Н. Демин // *Вопросы психологии*. – 2004. – № 3. – С. 19–28.
34. Демина Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова – Барнаул : Изд-во АлтГУ , 2000. – 123 с.
35. Долженко Я.А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости / Я. А. Долженко // *Актуальные вопросы современной педагогики: материалы междунар. науч. конф.*— Уфа: июнь, 2011. — С. 15-18.
36. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Т.М. Титаренко. - К.: Политиздат Украины, 1989. - 175 с.
37. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: Пер. з англ. / Е. Еріксон / Заг. ред. та предісл. Товстих А.В. – М.: «Прогрес», 1996. – 344с.
38. Запорожец А. В. Основные проблемы онтогенеза психики / А. В. Запорожец // *Избранные психологические труды* [под. ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко]. – 1986. – М.: Педагогика. – Т. 1. – Психическое развитие ребенка. — С. 223–257.
39. Знаков В.В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия / В. В. Знаков // *Психологический журнал*. – 2003. – Т. 24. – № 2. – С. 95-106.
40. Каган М.С. Морфология искусства / М. С. Каган. – Л.: Искусство, 1972. – 440 с.
41. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык — М.: Академический Проект, 2009. — 943 с.
42. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска. *Психологические исследования*. 2015. No 8 (40). URL: <http://psystudy.ru>

43. Корнилова Т.В. Принцип неопределенности: Единство интеллектуально-личностного потенциала человека / Т.В. Корнилова, М.А. Чумакова, С.А. Корнилов, М.А. Новикова. – М.: Смысл, 2010. – 334с.
44. Кригер Е.Э. Типы ситуаций неопределенности в профессиональной деятельности педагога. Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2014. No 1 (142). С. 9–12.
45. Кроник А.А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М.: Смысл, 2003. – 284 с.
46. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения : монография / Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова – «Авантитул», 2004. – 362 с.
47. Лазарус Р. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. – М.; Женева, 1989.- 121-126 с.
48. Левин К. Динамическая психология / К. Левин. – М.: Смысл, 2001. – 572 с.
49. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения/ А. Н. Леонтьев [Под ред. В. В. Давыдова, В. П. Зинченко, А. А. Леонтьева, А. В. Петровского]. – М.: «Педагогика», 1983. – Т. 2. – 316 с.
50. Леонтьев А.Н. Формирование личности / А. Н. Леонтьев [под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. Л. Пузырян] // Психология личности. Тексты. – М.: 1982. – 460с.
51. Леонтьев Д.А. Вызов неопределенности как центральная проблема психологии личности. Психологические исследования. 2015. Т. 8. No 40. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html>
52. Леонтьев, Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 486 с.
53. Либин А.В. Интегральные параметры взаимодействия человек – среда. / А. В. Либин, В. В. Либин // Психический образ: строение,

механизмы, функционирование и развитие. – М.: Институт психологии РАН, 1995. – Т. 2. – 245 с.

54. Либина Е.В. Изучение стилей совладания человека со сложными жизненными ситуациями с позиций интерактивного подхода / Е. В. Либина // Мир индивидуальности. – Смоленск: 1995. – 193 с.

55. Леонов И.Н. Влияние толерантности к неопределенности на профессионально важные качества руководителя : дисс. канд. психол. наук : 19.00.03. Удмуртск. гос. ун-т. Удмуртия, 2015. 256 с.

56. Логинова Н.А. Психология жизненного пути личности: методологические, теоретические, методические и прикладные проблемы / Н. А. Логинова, К. В. Карпинский // сб. науч. ст. – Гродно: ГрГУ им. Я. Купалы, 2012. – 423 с.

57. Лубовский Д. В. Введение в методологические основы психологии / Д. В. Лубовский. – М.: МОДЭК, МПСИ, 2007. – 224 с.

58. Лушин П.В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. Психологічне консультування і психотерапія. 2016. С. 33–40.

59. Лушин П.В. Неопределенность, которую не толерируют / П.В.Лушин // Теория и практика психотерапии. –2016. –№ 5. –Том 3. –С.2–6.

60. Максименко С.Д. Теория неопределенности. URL: <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya>

61. Маклаков А.Г. Человек в экстремальных условиях и личностный адаптационный потенциал / А. Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. –№ 1. – С. 16–24.

62. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. / М. К. Мамардашвили. – 2-е изд., изм. и доп. – М.: Прогресс; Культура, 1992. – 348 с.

63. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу // [3-е изд. Пер. с англ]. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.

64. Melnyk Y.V. Оцінка особистістю життєвої ситуації як невизначеної в різних сферах її життєдіяльності. *Psychological journal*. 2019. No 5. 11. С. 191–202.
65. Мид Дж. Г. Избранное: Сб. переводов / Г. Дж. Мид // [Отв. ред. Д. В. Ефременко] / РАН. ИНИОН., центр социал. научн.-информ. исследований., отд. социологии и социал. психологии. — М.: 2009. — 290 с.
66. Муздыбаев К. Психология ответственности / К. Муздыбаев. — М.: Наука, 1983. — 240 с.
67. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт // [Пер. с англ. Л.В. Трубицыной и Д.А. Леонтьева], [под общ. ред. Д.А. Леонтьева]. - М.: Смысл, 2009. - 609 с.
68. Ортега-и-Гассет Х. О спортивно-праздничном чувстве жизни / Х. Ортега-и-Гассет // *Филос. науки*. — 1991. — № 12. — С. 137–152.
69. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъектной активности / А. К. Осницкий // *Вопросы психологии*. — 1996. — № 1. — С. 5–19.
70. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н. Г. Осухова // *Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. — 2-е изд., испр. — М.: «Академия», 2007. — 288 с.
71. Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение семьи и личности в кризисной ситуации / Н. Г. Осухова // *Школьный психолог*. — 2001. — №31.
72. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология / Л. А. Пергаменщик. // *Учебное пособие*. - М.: Высшая школа, 2004.- 288 с.
73. Петровский В. А. Состоятельность и рефлексия: модель четырех ресурсов / В. А. Петровский // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. — 2008. — Т. 5 — № 1. — С. 77–100. — (24с.)
74. Перегончук Н.В. Ситуация невизначеності перехідного періоду розвитку суспільства як психологічна умова формування професійної компетентності майбутнього психолога / Н.В.Перегончук // «ScienceRise». — 2016. —№3/1 (20). —С.41–45. — (Серія «Психологічні науки»).

75. Резник Т.Е. Жизненные стратегии личности / Т.Е. Резник, Ю.М. Резник // Социол. Исслед. – 2005. – № 12. – С. 49-52
76. Роджерс К. Полноценно функционирующий человек / К. Роджерс // Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994. – С. 234-247.
77. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. / С. Л. Рубинштейн. – М.: АН СССР, 1957. – 527 с.
78. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: в 2 Т. / С. Л.Рубинштейн. - М.: Педагогика, 1989. - Т.2. - 328 с.
79. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто / Ж.-П. Сартр. – М.: Республика, 2000. – 210 с.
80. Соколова Е.Т. Клиническая психология утраты Я / Е.Т. Соколова. – М.: Смысл, 2015. –895с.
81. Титаренко Т.М. Жизненный кризис глазами психолога /Т. М. Титаренко //Психология жизненного кризиса. - М.: Агропромвидав Украины, 1998. - С. 8-68.
82. Томэ Х. Современный психоанализ. Практика: Пер. с англ. / Х. Томэ, Х. Кэхеле // [Общ. ред. А.В. Казанской]. – М.: Прогресс, 1996. –Т. 2. –304 с.
83. Томэ Х. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Х. Томэ. — В кн.: Принцип развития в психологии. – М., 1978. – 291 с.
84. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
85. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд. – М.: Просвещение, 1989. – 374 с.
86. Фрейд З. Избранное / З. Фрейд. – Ростов.: Феникс, 1998. – с.177.
87. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм // [пер. с нем. В. Закса]. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. – 251 с.
88. Фромм Э. Иметь или быть? / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990. – 236 с.

89. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. 860 с.
90. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / К. Хорни // [Перевод с англ. В. В. Старовойтова; Общ. ред. Г. В. Бурменской]. - М.: Прогресс: Универс, 1993. – 307 с.
91. Швалб Ю.М. К определению понятий среды и пространства жизнедеятельности человека / Ю. М. Швалб // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2004. – Т. 7 – № 2. – С. 183-190
92. Швалб Ю.М. Самовизначення особистості у складних життєвих обставинах. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Соціальна робота. 2017. С. 28–31.
93. Шихы Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Гейл Шихы. / [Пер. с англ. Г. Никитенко]. – СПб.: Ювента, 1999. – 436 с.
94. Эльконин Д. Б. К проблеме периодизации психического развития в детском возрасте / Д. Б. Эльконин // Вопросы психологии. – 1971. – №4. – С. 39-51.
95. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. Некоторые вопросы диагностики психического развития детей / Д. Б. Эльконин // [Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко]. – М.: «Педагогика», 1989. – 555 с.
96. Юнг К. Психология бессознательного. / К. Юнг. – М.: Канон, 1994. – 320 с.
97. Buhler Ch., Bieg zycia ludzkiego / Ch. Buhler. – Warszawa. 1999, — 116 s.
98. Buhler Ch. Der menschliche Lebenslauf als psychologisches problem / Ch. Buhler. – Leipzig: Hirzel, 1933.
99. Caplan, G. Emotional crisis / G. Caplan // The encyclopedia of mental health. N.Y., 1963. Vol. 2. P. 521-532.
100. Jahoda M. Current Conceptions of Positive Mental Health. / M. Jahoda. – N.Y.: Basic Books, 1958.

101. Grenier S., Barrette A.M., Ladouceur R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences// *Personality and Individual Differences*, 2005, 39(3), 593–600. Spysok vykory
102. Lazarus, R.S. *Stress, appraisal, and coping* / R. S. Lazarus, S. Folkman. – New York: Springer, 1984
103. Maddi, S.R. *Exploratory behavior and variation-seeking in man.* / S. R. Maddi // In D.W.Fiske and S.R.Maddi (Eds.) // *Functions of varied experience.* – Homewood, Ill.: Dorsey, 1961
104. Cantor N. *Social knowledge: Structure, content, use and abuse* / N. Cantor, W. Mishel, J. Schwartz // Hastorf A., Isen A. (eds.). – *Cognitive social psychology.* – Holland, 1982.
105. Rogers C. *Client-Centered Therapy.* Boston: Houghton Mifflin, 1951
106. Ryff, C.D. *The contours of positive human health* / C. D. Ryff B. Singer // *Psychological Inquiry.* –1998. – Vol. 9. – P. 1-28.
107. Seligman.M.E.P., Park N., Peterson C. *The Values in Action (VIA) Classification of Character Strengths* // *Ricerche di Psicologia.* 2004. Vol. 27. № 1. P. 63–78.
108. Teun A. Van Dijk. *Cognitive and conversational strategies in the expression of ethnic prejudice.* *Text*, vol. 3-4, 1983, p. 375
109. Thomas W., Znaniecki F. *The Polish Peasant in Europe and America.* Boston, 1918—1920. Vol. 1. *Primary-Group Organization.* P. 1—86.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Наше наукове дослідження присвячено питанню переживання життєвих ситуацій невизначеності. Запрошуємо Вас, прийняти участь у дослідженні. Вам запропоновано відповісти на деякі ствердження та питання. Ми гарантуємо конфіденційність Ваших даних. Інформація надана Вами, буде зашифрована.

Будь ласка вкажіть:

Ваш вік _____

Освіта _____

1. Пропонуємо Вам відповісти на низку запитань. Свою відповідь необхідно записати якомога детальніше

1. Чи часто Вам доводиться стикатися з життєвими ситуаціями невизначеності?

2. З якими ситуаціями що переживаються, як невизначені Ви стикаєтесь зараз?

3. Як ви можете охарактеризувати ці ситуації? _____

4. З чим найчастіше пов'язані ці ситуації невизначеності, з якими Вам доводиться стикатися? _____

5. Що Ви відчуваєте (переживаєте) у подібних ситуаціях? _____

6. Яким чином переживання ситуації невизначеності відбиваються на Вашому здоров'ї, самопочутті? _____

7. Як впливає ситуація невизначеності на відносини з іншими людьми? _____

8. Які особисті якості Вам допомогли/допомагають справлятися з ситуаціями невизначеності? _____

9. Що у Вас змінилося під час перебування/подолання ситуації яку переживаєте як невизначену? _____

2. Нижче наведені незакінчені речення, які потрібно продовжити. Допишіть їх, оскільки вважаєте за потрібне

1. Ситуація невизначеності для мене – це _____
2. Ситуаціями невизначеності я вважаю _____
3. У ситуації невизначеності я переживаю _____
4. Зіткнувшись із ситуаціями невизначеності я _____
5. Переживаючи невизначеність я стаю _____
6. У вирішенні ситуації невизначеності мені характерні _____
7. У ситуації невизначеності мені допомагають такі мої якості: _____
8. Мені заважає ефективно справлятися із ситуаціями невизначеності _____
9. Думаю, у вирішенні ситуацій невизначеності утруднення викликають такі мої якості як _____
10. Мені допомагають пережити невизначеність _____
11. Я подолав ситуацію невизначеності завдяки _____
12. Подолавши ситуацію невизначеності я _____
13. Після вирішення ситуацій невизначеності у мене з'являються _____
14. Завдяки новим можливостям я можу _____

3. У запропонованій таблиці просимо навести приклад ситуацій що переживаються як невизначені із Вашого життєвого досвіду та охарактеризувати їх. Намагайтеся навести кілька ситуацій, з якими Вам довелося зіткнутися

№	Життєва ситуація невизначеності	Що переживав(ла), відчував(ла) у той період	Мої дії у той період	Особистісні зміни (якості), що виникли після вирішення ситуації
1				
2				
3				
4				
5				

4. Спробуйте співвіднести події/ситуації, описані Вами вище, з тими сторонами життя, на які був негативний вплив. Той бік життя, який зазнав збитків у ситуації, необхідно позначити знаком «+».

№	Життєва ситуація невизначеності	матеріальна сторона	фізична сторона	психологічна сторона	морально-етична
1					
2					
3					
4					
5					

5. На зазначених шкалах зробіть позначку в тому місці, яке характеризує ступінь тих якостей, які сформувалися у Вас за результатами подолання ситуації невизначеності. Якщо Ви не фіксуєте якусь якість, можете пропустити рядок.

Наприклад:

світлий _____ ✓ _____ темний
теплий _____ ✓ _____ холодний

Сила _____ Слабеість
Гнучкість _____ Статичність

Цілеспрямованість _____	Розгубленість _____
Зацікавленість _____	Байдужість _____
Готовність _____	Апатія _____
Рішучість _____	Нерішучість _____
М'якість _____	Твердість _____
Впевненість _____	Невпевненість _____
Терпимість _____	Нетерпимість _____
Довіра _____	Недовіра _____
Чуткість _____	Відчуженість _____
Самовладання _____	Сумніви _____
Відповідальність _____	Страх _____
Самовідданість _____	Прагматичність _____
Збалансованість _____	Коливання _____
Спокойствие _____	Тревожність _____
Простота _____	Багатогранність _____
Толерантність _____	Нетерпимість _____
Стійкість _____	Мінливість _____

6. На запропонованих шкалах визначте позначку, яка відповідає особливостям почуттів, які Ви переживаєте у життєвій ситуації невизначеності.

Життєві ситуації невизначеності викликають у мене:

Журбу _____	Веселощі _____
Натхнення _____	Відчай _____
Сум _____	Радість _____
Ентузіазм _____	Розчарування _____
Страх _____	Передчуття _____
Спокій _____	Тривогу _____
Байдужість _____	Захопленість _____
Впевненість _____	Невпевненість _____
Розгубленість _____	Рішучість _____

Опитувальник «Способи опануючої поведінки»

Вам будут предложены утверждения. Ответьте на поставленные утверждения. В колонках с цифрами от 0 до 3, где:

0 – никогда;

1 – редко;

2 – иногда;

3 – часто.

Обведите ту цифру, которая максимально отражала бы частоту проявления предложенных утверждений в Вашей жизни.

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно	0	1	2	3

	помочь в этой ситуации				
25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3
49	... прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Додаток В

Опитувальник «Толерантності до невизначеності»

Прочитайте наведені твердження та оцініть їх за шкалою від 1 до 7, де:

1 – зовсім не згоден;

4 – щось середнє;

7 – цілком згоден.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
1. Я погано переношую ситуації невизначеності							
2. Мені важко реагувати на невизначені події							
3. Мене приваблюють ситуації, які можна по-різному тлумачити							
4. Я хотів би уникнути вирішення проблем, які необхідно розглядати з різних точок зору.							
5. Я намагаюся уникнути невизначених подій							
6. Я добре впорююся з невизначеними ситуаціями							
7. Я віддаю перевагу звичним ситуаціям (новим)							
8. Питання, які не можна розглядати тільки з одного погляду, трохи лякають мене							
9. Я уникаю ситуацій, які надто важкі для мого розуміння							

Корекційно-розвиваюча програма

Розроблена нами корекційно-розвиваюча програма орієнтована на людей, які знаходяться, або переживають життєву ситуацію невизначеності, що має негативний вплив на гармонічну, цілісну життєдіяльність та життя в цілому.

Програма складається з трьох блоків, які орієнтовані на:

1. визначення життєвих ситуацій та подій, що переживаються особистістю як невизначені; усвідомлення характеру цих переживань, власної ролі в їх перебігу, зняття побоювань і негативного емоційного-чуттєвого стану;
2. усвідомлення власних можливостей та ресурсів особистості для формування ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях;
3. встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; формування картини майбутнього, цілей на основі власних особистісних ресурсів та можливостей;

Основними завданнями програми є:

розкриття та усвідомлення внутрішніх особистісних можливостей та потенціалу, що допомагають особистості в подоланні життєвої ситуації невизначеності;

формування нових позитивних особистісних якостей та новоутворень для ефективної життєдіяльності влюбій життєвій ситуації;

набуття суб'єктної позиції щодо власного життя, як ефективної стратегії проживання життєвих ситуацій невизначеності.

інтеграція особистісних ресурсів та ефективних стратегій поведінки в життєвих ситуаціях що переживаються як невизначені.

Методичні основи:

групові обговорення, мозковий штурм;
робота в мікрогрупах з виконанням практичних завдань;
аналіз проблемних ситуацій;
ігрові методи;
арт-терапевтичні техніки
релаксаційні техніки.

Цільова аудиторія: чоловіки і жінки, що переживають життєву ситуацію невизначеності.

Кожен блок корекційно-розвиваючої програми складається з двох тренінгових занять, які мають свою ціль і завдання.

Перший блок Тренінгове заняття №1

Заняття спрямоване на визначення та зняття негативних емоційних реакцій щодо актуальних життєвих подій, які переживаються особистістю як невизначені, а також має наступні завдання:

6. створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
7. встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
8. визначення життєвих ситуацій та подій, які мають негативне емоційно-чуттєве забарвлення;
9. усвідомлення характеру життєвих труднощів, розмежування їх реальної та уявної загрози;
10. зменшення негативних емоційно-чуттєвих переживань щодо життєвої ситуації невизначеності.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Плутаниця»

Мета – знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи. Ведучий передає одному з учасників клубок ниток залишаючи в себе кінець нитки. Учасник повинен назвати своє ім'я та розповісти декілька слів про себе: що любить, чим цікавиться. Залишаючи в руках нитку, він передає клубок будь-якому учаснику групи, який ще не брав участь і так далі. Кожний учасник тримає в руках нитку утворюючи своєрідний візерунок. Коли клубок опиняється в руках ведучого, він пропонує розплутати нитки. Для цього необхідно повертати клубок до рук попереднього учасника називаючи його ім'я та ті захоплення, що він називав.

2. Вправа «Як ми схожі»

Ціль – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи.

Ведучий просить групу розбитися на пари і пояснює, як буде проходити вправа. Кожна пара повинна записує на листі паперу ім'я партнера та 10 характеристик, які вірних для них обох. Не можна писати загальнолюдські відомості, які характерні абсолютно усім. Можна вказати, наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, захоплення, вподобання та інше. Після того як 10 характеристик записані, кожен член групи вибирає іншого партнера і повторює те ж саме з ним, до тих пір поки всі учасники не попрацюють один з одним.

3. Вправа «Я сподіваюсь – Я бажаю»

Мета - допомогти учасникам тренінгу точніше сформулювати свої очікування від майбутніх занять.

Тренер роздає учасникам маленькі липкі стікери та пропонує написати на них свої очікування щодо тренінгу: те, що хочуть отримати від нього, результати та інше. Також на цьому ж листі нижче учасник повинен написати побажання іншим членам групи. Кожен називає записані ним очікування і побажання та прикріплює листочок до флешплату.

4. Вправа «Історія переживань»

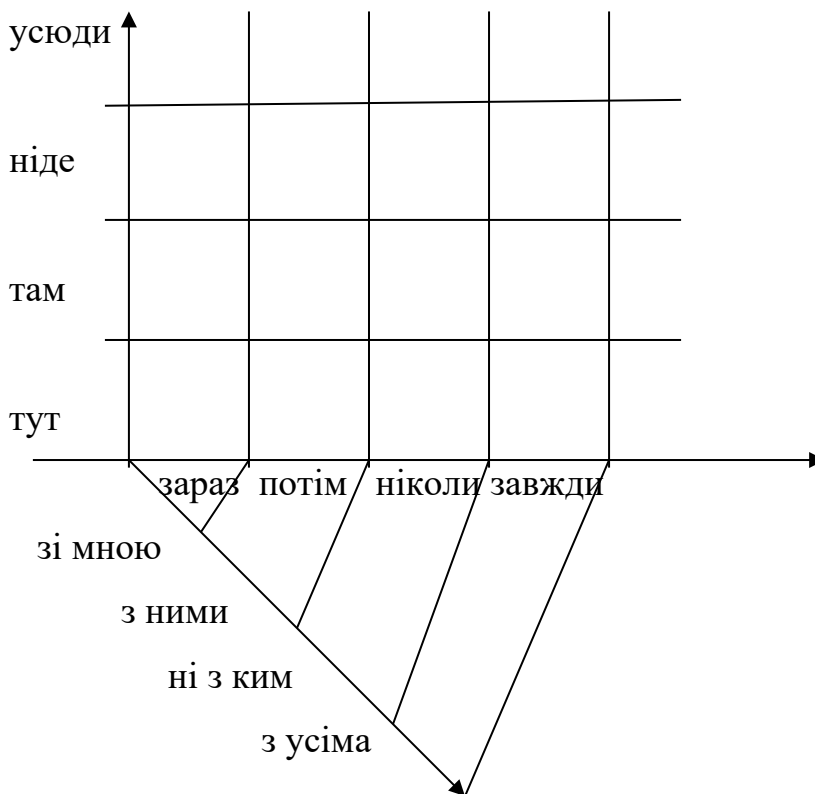
Мета – визначення найбільш актуальних ситуацій та подій життя, що мають негативну емоційну забарвленість.

Кожному учаснику дається лист паперу на якому необхідно намалювати графік з двох пересічних осей. Горизонтальна ось відповідає життєвим подіям минулого (до перетину з вертикальною віссю) та теперішнього (після перетину з віссю). Вертикальна ось визначає ступінь емоційного переживання в кожному конкретному випадку. Ця ось два полюси: позитивний – приємні переживання, почуття, та негативний – переживання складних, неприємних емоцій, почуттів. Вище нуля переважають позитивні переживання, нижче місця перетину осей – негативні. Учасникам пропонується згадати ситуації які траплялися

та відбуваються зараз в їх житті та відмітити їх на графіку відзначаючи час та ступінь власних переживань в цей момент. Коли завдання готово, в процесі обговорення визначається актуальні переживання учасників, їх побоювання та способи вирішення проблемних ситуацій.

5. Вправа «Моделювання ситуації»

Перша частина вправи: ведучий малює на фліпчарті модель протікання ситуації. Вона складається з трьох осей. Перша ось – часова, тобто розглядання ймовірності виникнення ситуації в часі: зараз, потім, ніколи, завжди. Друга ось – просторова, описує той простір де може виникнути ця ситуація: тут, там, ніде, усюди. Третя ось – визначає тих, кого зачіпає ця ситуація.



В процесі роботи, за допомогою моделі учасниками аналізуються та обговорюються ситуації які викликають побоювання та страхи. Учасники в рефлексивній заставі навчаються розмежовувати реальні та уявні загрози.

Друга частина вправи: ті варіанти ситуацій які мали визначення як: «тут, зараз, зі мною», або «тут, потім, зі мною» проробляються за допомогою визначення ступеню ушкодження. Учасники оцінюють ситуацію за чотирма критеріями, які можуть постраждати в ситуації: матеріальний, фізичний, психологічний та морально-етичний. В процесі обговорення висуваються пропозиції яким чином можливо зменшити, або уникнути збитків.

6. Вправа «Варіанти рішень»

Мета – розширення поведінкових альтернатив та способів вирішення труднощів.

Кожен учасник записує на листі паперу найбільш серйозну і складну для нього ситуацію та передає цей лист сусіду. Завдання інших учасників написати як можна більше варіантів вирішення ситуації. Таким чином, кожний учасник к кінцю вправи отримує власний лист з переліком альтернативних варіантів. Ці варіанти озвучуються, на фліпчарті малюються три колонки. В першу колонку записуються категорії проблем, з якими найбільш часто зустрічаються учасники, поряд записуються варіанти вирішення та розв'язання. Третя колонка поки залишається пустою.

7. Завершення першого заняття

В ході останнього рефлексивного кола кожний з учасників обговорює: свої почуття на початку заняття, як вони змінювалися протягом заняття та як він відчуває себе тепер; що нового для себе узнав, зрозумів; чим хочеться поділитися з іншими; як ці зміни вплинуть на подальше життя; де може використовувати їх.

Тренінгове заняття №2

Друге заняття спрямоване на закріплення отриманих на першому занятті знань та вмінь щодо розвитку емоційної стійкості в життєвих ситуаціях невизначеності. Це заняття має наступні завдання:

1. створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
2. визначення характеру емоційно-чуттєвого стану учасників щодо переживання важких життєвих ситуацій;
3. зменшення негативних емоційно-чуттєвих реакцій;
4. трансформація учасників з об'єкту переживань в суб'єкта, який здатен регулювати власні емоційні та поведінкові прояви.

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Нетрадиційне привітання»

Мета: вироблення вільного, розкутого спілкування та згуртовування групи.

Ведучий пропонує відійти від стереотипів і привітати один одного в нетрадиційній формі. Наприклад, можна вітатися тильною стороною долоні, стопами ніг, колінами, лобами і т.д.

2. Вправа «Очі в очі»

Мета: розкриття можливості невербального спілкування, обміну позитивними емоціями.

Кожен з учасників вибирає партнера, сідає навпроти нього. На хвилину обидва закривають очі; потім, відкривши очі, намагаються без слів зрозуміти стан партнера, висловити йому на невербальному мовою своє позитивне ставлення, розуміння, підтримку.

3. Вправа «Розповідач»

Мета: ознайомлення учасників зі способом трансформації переживання ситуації в об'єкт власного сприйняття; розвиток рефлексивних можливостей.

Учасників просять згадати яку-небудь життєву проблему, що турбує їх в даний момент, рішення якої вони шукають, і коротко записати суть даної проблеми. Потім їх просять уявити, що вони письменники яким необхідно написати розповідь, яка би дозволила описати цю проблему. Коротко у формі сценарію учасники повинні відобразити в розповіді сутність проблеми та можливі способи її вирішення. При підготовці потрібно урахувати: місце де відбувається дія; героїв; цілі героїв та способи їх досягнення; конкретні дії, що здійснюють персонажі. Ключові моменти бажано зафіксувати у письмовій формі. Коли сценарії готові, учасників просять як розказати історію, що вийшла. У груповому обговоренні відрефлексувати: що переживали в той момент коли писали історію; як змінився характер переживань згодом після озвучення; яке враження склалося щодо героїв; чи сподобався результат і що ще б хотілось додати, або прибрати.

4. Вправа «Де живуть мої проблеми»

Мета: виявлення зон локалізації напруги, подавлених емоцій, страждань в тілі учасника.

Учасникам пропонується заплющити очі та зробити декілька глибоких вдихів та видихів. Внутрішнім зором окиньте власне тіло та прислухайтеся до його стану: «Намагайтесь відчутти усе тіло, не концентруючись на окремій його частині. У той же час, будьте злегка відчуженими так, ніби ви одночасно знаходитесь в тілі та спостерігаєте процес ззовні». Тепер відкрийте очі і спробуйте намалювати фігуру людини, пам'ятаючи, що це ваша фігура. Вона повинна бути достатньо схематична, але з усіма промальованими частинами. Тепер залишаючи ефект присутності у тілі та зовнішнього спостереження зафарбуйте фігуру як Вам хочеться. Після, візьміть червоний, або чорний олівець та намалюйте точку в тому місці яке відповідає максимальній нарузі у вашому тілі. Аналіз малюнків несе в собі: оцінку пропорцій зображених картинці, послідовний аналіз специфіки зображення деталей (очі, волосся, рот, вуха, ніс і т.д.), аналіз кольорового виконання.

5. Вправа «Відро для сміття»

Мета: зняття емоціонально-чуттєвої напруги локалізованої на тілі.

Ведучий пропонує намалювати відро для сміття та «викинути» в нього все, що на думку кожного заважає йому жити, позбавившись таким чином від всього зайвого та

негативного, що є у учасника: емоційні стани та переживання, напруга, негативні життєві ситуації та моменти. Робота закінчується обговоренням власних переживань кожного з учасників.

6. Вправа «Внутрішній промінь»

Мета: зняття напруги, розслаблення

Уявіть, що всередині вашої голови, у верхній її частині, виникає світлий промінь, який повільно й послідовно рухається зверху вниз, освітлюючи обличчя, шию, плечі, руки теплом, рівним світлом. У міру руху променя розгладжуються зморшки, зникає напруга в області потилиці і очах, розслабляються м'язи в нижній частині обличчя, плечей, шиї, грудей. Внутрішній промінь як би формує новий образ спокійного, звільненого людини, задоволеного собою, своїм життям, професією, оточуючими людьми.

7. Завершення другого заняття

Обговорення динаміки змін емоціонально-чуттєвих проявів, результатів, які отримали учасники групи.

Другий блок Тренінгове заняття №3

Заняття спрямоване на розкриття та усвідомлення власних можливостей та ресурсів в вирішенні життєвих труднощів. Третє заняття має наступні завдання:

5. підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх повного розкриття;
6. визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей та можливостей;
7. спрямування учасників до усвідомлення особистісних ресурсів як основи для вирішення життєвих труднощів;
8. розкриття можливостей до особистісного росту та набуття нових позитивних особистісних новоутворень;

Тривалість роботи: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Визначення зв'язку»

Мета: підтримка позитивного настрою серед учасників; розвиток уважності.

Один доброволець із учасників повинен вийти. Інші вистроюються в шеренгу за якоюсь однією ознакою. Вираженість ознаки зменшується к кінцю шеренги. Наприклад, вистроюються за кольором волосся, від самого темного до самого світлого. Доброволець повертається і повинен вгадати ознаку за якою вистроїлися інші учасники. В кінці обговорюються наступні питання: що допомогло, або заважало в процесі вправи; які переживання були і які стали.

2. Вправа «Запрошення без слів»

Мета: підтримка позитивного настрою серед учасників; розвиток вміння розуміти та використовувати невербальне спілкування.

Група поділяється на дві часті. Одні учасники становляться за стільці, інші сідають перед ними. Один учасник, що стоїть лишається без пари. Необхідно без помочі слів та жестів, одним поглядом запросити іншого учасника до себе. В обговоренні учасники діляться: що вийшло, а що ні; які переживання були в процесі виконання; що дозволило справитися з завданням.

3. Вправа «Самохарактеристики»

Мета: дозволяє виявити актуальне ставлення людини до себе.

Учасникам ставлять завдання: протягом 7 хвилин написати 20 характеристик, які починаються з займенника «Я». Настільки обмежений часовий параметр необхідний для отримання спонтанних відповідей, коли недостатньо часу для знаходження соціально прийнятних відповідей.

4. Вправа «Матрьошка»

Мета: виявлення особистісних якостей та потенціалу особистості; розвиток рефлексивних можливостей.

Ведучий тримає в руках матрьошку і, звертаючись до всіх членів групи, пояснює, що вправа спрямована на самопізнання. Вправа, дає можливість краще дізнатися, хто ти такий і що ховається за твоєю зовнішньою оболонкою. Справа в тому, що в людині багато пластів. Верхній - це той образ, який людина "демонструє світу". Він відомий і видний всім. А ось нижні шари приховані від сторонніх очей, а часом і сама людина слабо знайома з ними. Учасникам пропонується уявити себе матрьошкою яка має декілька складових. Завдання полягає в тому, щоб знімаючи кожен шар охарактеризувати його. Спочатку потрібно описати себе самого, яким ти представлений світу. Потім - відкрити матрьошку і знайти там приховану версію себе, той шар, який лежить відразу під зовнішнім, і теж розповісти про нього. І так далі. По завершенню вправи, в груповому обговоренні учасники діляться тим, що кожен узнав про себе. З якими якостями познайомились, які б хотілося придбати.

5. Вправа «Зовні в середину»

Мета: створення умов для саморозкриття та самопізнання; розширення діапазону особистісних якостей.

Ті якості які були озвучені учасниками як бажані, при обговоренні попередньої вправи, пропонуються «одягти» на себе. В один ряд виставляються стільці, та пропонується учасникам по черзі називаючи бажані якості, сідати на стілець який його символізує. Необхідною умовою є вийти в роль людини з цією якістю, відчуті її, та зафіксувати ті зміни, що відбуваються в учасника. В обговоренні визначаються ті можливості які відкриває та, або інша якість та способи її використання.

6. Вправа «Хвастощі»

Мета: створення умов та формування навичок саморозкриття та само презентації; розвиток позитивного відношення до себе.

Учасники сідають у велике коло і отримують завдання. "Кожен повинен похвалитися перед групою якою-небудь своєю якістю, умінням, здатністю, розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить і цінує в собі". Після закінчення всіх виступів група обговорює відчуття, що виникли в процесі виконання вправи.

7. Вправа «Контраргументи»

Мета: створення умов для саморозкриття; позитивна орієнтація до власних можливостей та оцінки якостей

Кожен член групи повинен розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони - про те, що він не приймає в собі. Це можуть бути риси характеру, звички, що заважають у житті, які хотілося б змінити. Решта учасників уважно слухають і після закінчення виступу обговорюють сказане, намагаючись привести контраргументи, тобто те, що можна протиставити зазначеним недолікам, або навіть показуючи, що наші слабкості в одних випадках, стають нашою силою в інших.

8. Завершення третього заняття

Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його.

Тренінгове заняття №4

Заняття спрямоване на усвідомлення власних ресурсів як основи для побудови ефективних стратегій вирішення життєвих труднощів.

Завдання:

5. розкриття та усвідомлення власних можливостей до особистісного росту учасниками тренінгу;
6. набуття нових позитивних особистісних новоутворень;
7. вистроювання стратегій поведінки в важких життєвих ситуаціях згідно з власними потенційними можливостями та ресурсами.

Тривалість заняття: 4 години.

Хід заняття

1. Вправа «Мозковий штурм»

Мета: розширення уявлень учасників групи про варіанти людських ресурсів; розвиток рефлексивних можливостей.

Учасників поділяють на 2-3 маленькі групи та пропонується за обмежений проміжок часу написати як можна більше варіантів людських ресурсів. По закінченні кожна група презентує свій доклад та записує виділенні ресурси, наступні групи доповнюють написане. В результаті спільного обговорення всі ресурси поділяються на декілька груп: наприклад, матеріальні, соціальні, особистісні, духовні.

2. Вправа «В мене є»

Мета: визначення учасниками групи особистісних ресурсів, які потрібні в важкій життєвій ситуації.

Ведучий повертає на фліпчарті сторінку з вправою «Варіанти рішень», на листі зображені три колонки: перша – ситуації які переживають учасники, друга – варіанти рішень і третя – порожня колонка. Учасникам пропонується в процесі групового обговорення визначити ті ресурси які можуть допомогти особистості в переживанні важкої ситуації. Результати обговорення заносяться в таблицю.

3. Вправа «Спільний колаж»

Мета: усвідомлення і фіксація власних ресурсів в важкій життєвій ситуації.

Обговорюючи питання варіантів вирішення життєвих труднощів, учасникам пропонується зробити колаж, який ілюстрував би особистісні ресурси, що є в них та ті які могли б допомогти. По закінченню роботи, учасники: презентують роботу; обговорюють яким чином розширилося їх розуміння власних ресурсів; які ресурси стали для них новими; що хотілось би розвинути в собі.

4. Вправа «Чарівні дзеркала»

Мета: формування позитивної самооцінки; розширення та фіксація власних можливостей; орієнтація на саморозвиток.

Ведучий пропонує скласти аркуш формату А4 удвоє та розгорнути. На одній половинці учасники мають намалювати себе сьогодні: з усіма власними якостями та ресурсами, способами поведінки в життєвих ситуаціях. На іншій, малюнок повинен зображати учасника який активно та ефективно вирішує проблемні ситуації. Обговорюючи малюнки необхідно зробити акцент на тому, що саме допомагає учаснику на другій картинці, які зміни в ньому відбулися та завдяки чому.

5. Вправа «Комісійний магазин»

Мета: поглиблення процесів саморозкриття, саморефлексії, саморозуміння.

Учасники працюють у парах, де один виступає продавцем, а інший покупцем. Учасник-покупець має можливість придбати собі ті чи інші якості яких на його думку йому не вистачає. При цьому «нову» якість можна обміняти на стару негативну якість від якої хотілося би позбавитися. Обговорюючи результати вправи, можливо зробити акцент на тому: чому саме ці якості обрав та облишив учасник; яким чином він буде використовувати їх.

6. Завершення четвертого заняття

Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його; фіксація власних особистісних якостей які були придбані в ході заняття.

Третій блок

Тренінгове заняття №5

Заняття спрямоване на усвідомлення та формування учасниками власних цілей та їх реалізацію завдяки зафіксованих позитивних особистісних новоутворень та якостей.

Завдання:

6. усвідомлення та формування учасниками картини майбутнього та цілей на основі особистісних ресурсів та можливостей;
7. формування вміння вистроювати пріоритетність дій, планування як засобу зняття надлишку негативних, стресових ситуацій;

8. аналіз цілей та їх прихованого внутрішнього змісту та потреб, що неспівомо реалізуються завдяки їм;
9. розвиток здібностей до прогнозування результатів власної діяльності;
10. проектування власного майбутнього.

Тривалість заняття: 4 години.

Хід роботи

1. Вправа «Чого ти хочеш?»

Мета: усвідомлення прихованого змісту власних цілей.

Вправа виконується в парах. Учасники обирають партнера і сідають один напроти одного, домовляючись хто буде задавати питання, а хто відповідати. Перший учасник, повинен наполегливо, в одній і тій же послідовності задавати партнеру одні й ті ж три питання:

1. Чого ти хочеш?
2. Що ти будеш робити для досягнення цієї мети?
3. Які почуття ти відчуєш в результаті?

Особливість вправи заключається в тому, що після першого «кола питань і відповідей» партнер, який відповідає, за умовами інструкції повинен, відповідаючи на запитання «Чого ти хочеш?», називати те почуття, яке він назвав раніше, відповідаючи на третє питання. Вправа закінчується коли респондент стає вдоволений результатом відповіді.

2. Вправа «Через три роки»

Мета: усвідомлення учасниками власних можливостей та якостей які орієнтують на досягнення бажаних цілей.

Учасникам необхідно скласти список найбільш важливих справ, що є актуальними в даний період їх життя, і тих проблем, над вирішенням яких вони працюють (3- 5 пунктів). Коли список складений, учасникам пропонується уявити собі, що вони стали старше на три роки, і подумати про ці справи і проблеми «заднім числом» - так, наче відтоді вже минуло три роки. Роздумуючи над цим, треба відповісти на наступні питання:

Що саме ви зможете згадати про цю проблему?

Як вона впливає на те, як складається ваше життя тепер, після трьох років?

Якби така проблема зараз встала перед вами, як би ви стали її вирішувати?

Вправа може виконуватися в підгрупах по 3-4 людини, або індивідуально. В груповому обговоренні визначаються ті зміни, що фіксують учасники порівнюючи теперішнє і майбутнє. Аналізується завдяки, чому це відбулося. Як змінилося ставлення до опрацювання ситуації та після. На, що необхідно звернути увагу у вирішенні актуальних проблем.

3. Вправа «Очікування».

Мета: учасникам надається можливість поглянути не тільки на позитивні, але і на негативні припущення про себе і своє життя; видозмінити їх так, щоб вони стали продуктивними.

Зосередьтеся зараз на своїх усвідомлених і не зовсім усвідомлених очікуваннях і уявленнях про майбутнє. Зверніть увагу як на позитивні, так і негативні очікування. У цьому випадку ви зможете краще відчутти можливість контролю над своїми діями. Складіть список найважливіших припущень про своє майбутнє життя. Що ви будете робити? Що буде з вами відбуватися? Записуйте все, що буде приходити вам у голову в будь-якому порядку. У вас є 10 хвилин. А тепер зосередьте свою увагу на негативних припущеннях. Перетворіть їх у позитивні очікування, щоб вони не збулися у своїй негативній формі. Наприклад, припущення «Я буду хворіти» ви можете замінити на «Я зможу навчитися краще стежити за своїм здоров'ям». Запишіть ці нові позитивні очікування

4. Вправа "Карта майбутнього".

Мета: усвідомлення власного майбутнього, цілей і перепон на шляху їх реалізації; співвідношення цілей та проектування майбутнього.

На аркуші паперу необхідно накреслити карту свого майбутнього. Глобальні цілі позначаються як пункти місцевості, в яких хотілось би опинитися. Також відмічаються проміжні великі і маленькі цілі на шляху до них, кожна з яких повинна бути якось названа. Потрібно намалювати вулиці і дороги, по яких ви будете йти. Обговорення малюнків: як ви будете добиратися до своїх цілей?; найкоротшим або обхідним шляхом?; які перешкоди вам належить подолати?; на яку допомогу ви можете розраховувати?; які місцевості вам доведеться перетнути на своєму шляху: квітучі і родючі краю, пустелі, глухі і занедбані місця?; чи будете ви прокладати дороги і стежки на самоті або з ким-небудь?.

5. Вправа "Малюємо цілі".

Мета: розвиток навичок аналізу та формування цілей.

Учасникам пропонується скласти список великих та менших за значенням цілей (підцілей). Далі необхідно розташувати їх за мірою їх важливості – створити свого роду ієрархію власних цілей. Наступним кроком буде розташування цілей на аркуші паперу, таким чином щоб вони займали різні місця. Коли справа зроблена, необхідно виділити кольоровими олівцями зв'язки між записаними словами. Одні цілі можуть допомагати, а інші заважати один одному. Необхідно домалювати малюнок таким чином, що склалася цілісна картинка. Після виконання малюнка проводиться групове обговорення: що нагадує малюнок; чи подобається він вам?; чи є бажання, щось змінити, або додати?; який зв'язок з'явився між цілями, як вони співвідносяться?.

6. Вправа «Метод Уолта Діснея»

Мета: розвиток можливостей сприйняття ситуації та вирішення її за допомогою різнопланового погляду на неї; зняття емоціонального напруження щодо планованих дій.

Учасникам дається завдання привести пример з власного життя щодо якого-небудь завдання, що викликає негативні емоційні реакції, фруструє та т.д. В один ряд вистроюються три стільця, кожен з яких має свої особливості:

1. Перший - стілець мрійника. Сідаючи на нього учасник повинен придумати найфантастичніші речі, грати різноманітними можливостями, а найкраще якими-небудь неможливостями, чимось, що на сьогоднішній день мало реально. Йому дозволено перевертати все з ніг на голову, говорити абсурдні речі і поєднувати на перший погляд непоєднуване. Можна все, але не потрібно думати про свою проблему всерйоз. Потрібно грати і жонглювати своїми думками. Ведучий фіксує всі пропозиції учасника на фліпчарті.
2. Другий стілець - реаліста. На цьому місці людина повинна включити свій здоровий глузд. Але обов'язково розвинути, зрозуміти, може бути, в чомусь приземлити божевільні ідеї мрійника і тим самим спробувати знайти нові раціональні рішення. Просуватися вперед потрібно дуже планомірно і розсудливо. Для цього бажано вибрати короткий і доцільний шлях. Людина, що сидить на стільці реаліста, повинна бути прагматичною.
3. Стілець критика – останній. В обов'язки людини, що стала критиком, входить піддавати все раніше висловлені ідеї нещадній критиці. Ставлячи собі різного роду питання: «А чи є взагалі щось в цих ідеях?; А чи можна їх використовувати з урахуванням сьогоднішнього дня?»

В кінці виконання кожної частини результати описуються та потім в груповому обговоренні визначаються особливості сприйняття ситуації після аналізу її з різних позицій.

7. Завершення п'ятого заняття

В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації та постановки цілей.

Тренінгове заняття №6

Заняття спрямоване на встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя; усвідомлення ними власних бажань, інтересів, ресурсів, цілей; оволодіння технікою планування та цілепокладання. Завдання:

5. усвідомлення та формування учасниками ефективних моделей майбутнього;
6. інтеграція особистісних ресурсів та ефективних стратегій поведінки в важких життєвих ситуаціях;
7. формування умов для набуття учасниками суб'єктної позиції в побудові та організації власного життя;
8. визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів;
9. закріплення результатів усіх попередніх занять.

Хід заняття

1. Вправа «Перспектива майбутнього»

Мета: розвиток навичок планування учасниками власного майбутнього

Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу відрізок та уявити, що це лінія життя. На цій лінії необхідно зробити позначку яка б означала те місце де зараз знаходиться учасник. Ця позначка відповідає кількості років. Під цією позначкою необхідно прописати ті результати які є на сьогоднішній день та в процесі обговорення виділити ті якості які властиві учаснику сьогодні. Далі кожен учасник прописує часові відрізки в один-п'ять років, тобто переносить себе на декілька років вперед, описуючи при цьому ті досягнення якими він там володіє. В процесі групового обговорення аналізуються труднощі які виникали в процесі та результати вправи.

2. Вправа «Хочу-можу-буду»

Мета: розвиток у учасників вміння формувати цілі, усвідомлювати власні ресурси та чітко конструювати, планувати власні дії на досягнення бажаного результату.

Кожен учасник на аркуші паперу записує в три колонки: те що хоче, те що може та те що буде робити для досягнення результату. В контексті обговорення кожен ділиться власними результатами, акцентуючи на тому завдяки чому і яким чином він досягне бажаного. Результатом обговорення стане усвідомлення того, що наше «хочу» - це цілі та бажання, «можу» - потенціал і ресурси які можу використовувати та «буду» - конкретні дії спрямовані на досягнення результату.

3. Вправа «Айсберг»

Мета: встановлення позитивного емоціонального клімату; створення умов для усвідомлення зовнішніх та власних внутрішніх ресурсів.

Учасникам дається розгорнутий лист газети та пропонується встати на нього усім одразу. Умовою виконання є необхідність стояти лише на газеті, ноги не повинні пересікати межі газетного листа. Результатом вправи є усвідомлення учасниками: власних фізичних можливостей, можливості використання інтелектуальних, творчих та соціальних ресурсів.

4. Вправа «Малюнок двох художників»

Мета: усвідомлення власного стилю взаємодії з іншими; розвиток вміння ефективної взаємодії; усвідомлення ресурсності спільної діяльності.

Учасники діляться по двоє. На кожену пару дається один олівець та один аркуш, необхідно не договориючись та тримаючись за один олівець намалювати картинку. Зображення може бути чого угодно: рослина, предмет, тварина. Необхідно як можна детальніше промалювати зображення.

5. Вправа «Актуалізація власних ресурсів»

Мета: усвідомлення учасниками різноманіття власних якостей та ресурсів; розширення варіантів використання їх для досягнення власних цілей; інтеграція потенційних можливостей, ресурсів та способів ефективної поведінки.

Ведучий пропонує прописати все те, що є у учасника: особистісні, соціальні, фінансові, матеріальні, психологічні ресурси. Далі пропонується зафіксувати 3-5 випадків, коли кожен з учасників відчував себе максимально успішним та віднести до них ті ресурси які використовувалися в той час та допомогли збільшенню ефективності власної діяльності. З попередніх вправ, пропонується згадати найбільш бажані цілі та подумати якою людиною потрібно бути, якими властивостями володіти, щоб досягти цього результату. Необхідно зафіксувати ці якості на папері. Далі у декількох тезах необхідно описати, що заважає та

обмежує мати те про, що мрієте. І останнім кроком є будівництво покрокового плану дій від кінцевого результату до сьогодні. Аж до того, що можу зробити саме сьогодні.

6. Вправа «Я - подарунок для людства»

Мета: закріплення позитивного настрою та самооцінки; фіксація власних якостей як потенціалу.

Кожна людина унікальна. І вірити в цю унікальність також важливо. Учасникам дається завдання поміркувати щодо того в чому моя унікальність. Коли всі готові необхідно презентувати свої висновки, починаючи зі слів: «Я – подарунок для людства, тому що..»

7. Вправа «Скриня подарунків»

Мета: отримання зворотної реакції серед учасників; закріплення позитивних якостей.

Поки один з учасників виходить за двері, інші малюють на аркуші скриню та записують туди позитивні якості та побажання першому. Таким чином кожний учасник має свою скриню з подарунками: позитивними якостями, побажаннями які бажають інші учасники.

8. Завершення шостого заняття

Учасникам даються стікери де вони повинні написати загальні результати від занять. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати та прикріплює їх поряд з тими очікуваннями які були записані на першому занятті. Кожен висловлює власні набутки, переживання з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів та способів поведінки і досягнення цілей влюбій життєвій ситуації.