

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ І МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему: «Психологічні засади подолання кризових ситуацій студентами-психологами 2 курсу»

Студентки групи МБПС

Галузі знань 0301 Соціально-політичні науки

Напрямку підготовки 8.030102 Психологія

Мартишиної Ірини Олександрівни

Керівник: доктор педагогічних наук, професор

Шахов В.І.

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Голова комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії: _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Вінниця – 2016

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ	
1.1.Сутність поняття криза в психологічній науці.....	5
1.2.Психологічні чинники та їх вплив на розвиток кризових ситуацій. Типи кризових ситуацій.....	12
1.3.Психологічні особливості прояву кризових станів у пізньому юнацькому віці.....	22
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	
2.1. Методики дослідження розвитку кризових ситуацій у студентів психологів.....	32
2.2. Результати дослідження розвитку кризових ситуацій у студентів психологів	34
Висновки до розділу 2.....	46
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	
3.1. Види психологічної допомоги щодо подолання кризових станів.....	48
3.2. Методи подолання кризових станів.....	55
Висновки до 3 розділу.....	60
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	65
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості.

Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя. Тому вивчення проблеми кризових станів набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

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

Об'єкт: кризові стани студентів психологів.

Предмет: психологічні засади подолання кризових станів студентами психологами.

Мета: вивчити особливості подолання кризових станів студентами психологами.

Завдання:

1. Опрацювати наукову літературу з проблемами подолання кризових ситуацій студентами психологами.
2. Визначити основні фактори, що зумовлюють виникнення кризових ситуацій у студентів психологів.
3. Визначити особливості прояву кризових станів у студентів психологів.
4. Емпірично дослідити психологічні засади подолання кризових ситуацій студентами психологами.

Методи:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей подолання кризових ситуацій студентами психологами.
2. Визначення факторів, що зумовлюють виникнення кризових ситуацій у студентів психологів.
3. Емпіричне дослідження:
 - Методика «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим).
 - Методика «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук).
 - «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової).

Експериментальна база: Дослідження проводилося на базі ВДПУ імені Михайла Коцюбинського у м. Вінниці зі студентами психологами. Експериментальну вибірку складають 50 студентів психологів.

Структура і обсяг роботи: Дослідницька програма складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТАМИ ПСИХОЛОГАМИ

1.1. Суть поняття криза в психологічній науці.

У сучасній психологічній літературі і в практиці все частіше використовуються поняття “життєва криза”, “критичні життєві ситуації”, “вікова криза”.

Саме поняття “криза” (від гр. crisis - рішення, поворотний пункт) те, що породжується проблемою, яка постала перед індивідом і якої він не може уникнути та не може розв'язати за короткий час і звичним способом [22,с.34-41].

“Життєва криза” - феномен внутрішнього світу людини, який виявляється в різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху”. Серед "життєвих криз" виділяються такі:

1) кризи здоров'я. Втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани;

2) термінальні кризи - визначені поняттям "термін" і пов'язані з необхідністю досягнення життєвих цілей у певний термін;

3) кризи значущих стосунків виникають при зміні стосунків і ролей з важливими людьми;

4) кризи особистісної автономії пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної свободи;

5) кризи самореалізації виникають за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини;

6) кризи життєвих помилок можуть виникати тоді, коли дії людини або її бездіяльність призвели до фатальних наслідків. Поняття кризи, суть і зміст кризового стану організації.

Життєва криза є поворотним пунктом життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався. Результати досліджень різних авторів (Л.І. Анциферова, Л.С. Виготський, Ф.Є. Василюк,

Е.О.Донченко, Т.М. Титаренко) і запропоновані ними класифікації життєвих криз можна об'єднати в одну більш-менш повну:

- вікові (нормативні кризи) – криза одного, трьох років, підліткова криза, криза тридцяти років, криза “середини” життя тощо;
- за критерієм тривалості: мікрокризи тривають кілька хвилин; короткочасні – близько чотирьох або шести тижнів; довготривалі – до одного року;
- за критерієм результативності: конструктивні, деструктивні;
- діяльним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності: “не знаю, як жити далі”; криза мотиваційно - цільового аспекту: “не знаю, для чого жити далі”; криза смислового аспекту: “не знаю, навіщо взагалі жити далі”;
- критерієм детермінованості: кризи, викликані інтрапсихічними чинниками; кризи, викликані ситуаційними чинниками;
- за критерієм складності: прості кризи, викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються майже всіх аспектів індивідуального життя людини. Також важливе місце у психології вікових криз займають праці Л.І.Божович, Т.В. Драгунової, Д.Б. Ельконіна, К.М. Поливанової[14,с.48-95].

Загалом існують дві принципові позиції у розумінні критичного періоду:

1. Визнання критичних періодів необхідним моментом розвитку (позиція Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна). За Л.С. Виготським криза – це природній і закономірний етап розвитку, в ході якого відбувається кардинальна і бурхлива перебудова соціальної ситуації розвитку, що склалася, і формування центрального новоутворення віку. Вчений робить акцент на психологічних механізмах розвитку.

2. Визнання необхідності якісних змін у розвитку, переходу до нової системи взаємин. При цьому акцент робиться на зовнішніх, соціальних умовах, а не психологічних механізмах розвитку (позиція О.М. Леонтьєва, Л.І. Божович та ін.).

Існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозливу ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом (Ліндемман, Каплан). Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей. До таких науковці відносять: вступ дитини до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження дитини в сім'ї, вихід на пенсію тощо. Такі ситуації, закономірно змінюючи одна одну протягом життя кожної людини, визначаються як кризи розвитку, на відміну від так званих випадкових криз: безробіття, стихійного лиха, інвалідності, еміграції тощо. Саме в такі періоди життя висуває до людини найбільші вимоги [5,с.19-25].

На думку психологів, наслідки криз можуть бути різними, як негативні, так і позитивні. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту.

Загалом життєва криза – це складний феномен індивідуального життя людини, який має ряд особливостей, серед яких найважливішими, на наш погляд, є наступні:

- у кризовій ситуації порушується вся система самоорганізації (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції);
- влада негативних емоцій гальмує і створює труднощі для пошуку основної суперечності життя в період кризи та інші особливості.

У процесі проходження всіх критичних життєвих ситуацій можна виділити: рівень захисту, рівень адаптації до ситуації, рівень оволодіння ситуацією.

Найбільший внесок у дослідженні критичних періодів у дитячому віці зробив відомий вітчизняний психолог Л.С. Виготський, який вводить поняття про два типи вікових періодів (віку) – критичний та стабільний. У відносно стабільному періоді дитина розвивається в основному в результаті

мікроскопічних змін її особистості, які нагромаджуються до певного рівня, а потім в результаті стрибка з'являється певне вікове новоутворення [20, с.76-90].

Стабільні періоди вивчені значно повніше, ніж критичні. У період кризи розвиток набирає стрімкого, іноді катастрофічного характеру, який Л.С.Виготський порівнює з революційними змінами. Стабільний період характеризується гармонією між середовищем і ставленням дитини до нього, критичний – дисгармонією, суперечністю. Розвиток у стабільного періоду сприяє розвитку нової структури особистості – новоутворення. Це порушує гармонію між дитиною і оточуючим середовищем. Виникає суперечність, яка свідчить, що підростаюча особистість переростає спосіб свого існування. Вона прагне перейти на наступну вікову сходинку, а соціальні умови утримують її на попередній стадії.

Л.С. Виготський вважав, що переломні, критичні періоди в житті дитини (він їх також називав кризами) обумовлені внутрішньою логікою самого процесу розвитку. Вчений виділив п'ять таких періодів:

- 1) криза новонародженості відокремлює ембріональний період розвитку дитини від періоду немовляти;
- 2) криза одного року відокремлює період немовляти від раннього віку;
- 3) криза трьох років є перехідним періодом від раннього до дошкільного віку;
- 4) криза семи років є поєднувальною ланкою між, дошкільним і шкільним віком;
- 5) криза тринадцяти років співпадає з переломом розвитку при переході від шкільного до пубертатного віку.

За Л.С.Виготським, у критичні періоди виникають такі новоутворення, які не зберігаються у наступному віці, а лише беруть участь у розвитку, що приводить у стабільні періоди до більш стійких новоутворень [20, с.49-57].

Слід підкреслити, що змістом кризи психічного розвитку є суб'єктивація новоутворення стабільного періоду. Тобто виникнення новоутворення проходить два етапи: формування (в стабільний період) і суб'єктивація (в критичний період). Під об'єктивацією розуміють перетворення новоутворення в здібність самого діючого суб'єкта. Описуючи кризові періоди розвитку, Л.С.Виготський підкреслює, що зовні вони характеризуються рисами, протилежними до стабільних періодів. А саме:

- межі, які відокремлюють початок і кінець криз від суміжних періодів, вкрай нечіткі. Криза виникає непомітно, її початок і кінець важко діагностувати;
- як правило в середині критичного періоду спостерігається його кульмінація, наявність якої відрізняє даний період від інших;
- у поведінці дитини відбуваються різкі зміни, вона стає важковиховуваною. Дитина ніби випадає з системи педагогічного впливу, знижуються шкільна успішність, інтерес до занять. Можливі гострі конфлікти з оточуючими.

Слід зауважити, що ряд науковців не у всьому погоджуються з Л.С.Виготським. Зокрема, О. М. Леонт'єв вважав, що криза є болючим, гострим періодом у розвитку і не є обов'язковим симптомом переходу від одного стабільного періоду до іншого, що неминучими є не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Криза, за О. М. Леонт'євим, є свідченням того, що перелом не відбувся своєчасно.

За визначенням Ф. Є. Василюка, кризова ситуація – це ситуація, в якій суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.).

Суб'єктивна оцінка людиною себе і власного життя, а також позитивне функціонування особистості, актуальні і потенційні аспекти її життя вдало синтезовано та представлено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф. Згідно з її поглядами у структурі психологічного благополуччя важливого значення набувають такі компоненти, як: "особистісний ріст", "позитивні взаємини з навколишніми", "мета в житті";

"самоприйняття", "здатність встановлювати і підтримувати теплі довірливі взаємини з іншими", "наявність цілей у житті та уміння їх ефективно реалізовувати". Приймаючи визначені компоненти за основу, можна проаналізувати їх у зв'язку з процесом конструктивного подолання особистістю життєвої кризи [27, с.65-73].

Зокрема, у процесі подолання кризи людина вчиться приймати та розуміти себе, своє життя і ту життєву ситуацію, в якій вона перебуває, водночас – позитивне вирішення проблем та подолання кризи веде до позитивної оцінки себе і свого життя в цілому. Результатом конструктивного подолання кризи є також здатність встановлювати позитивні взаємини з оточуючими, оскільки ситуація вимагає врахування позицій інших людей, їх поглядів, потреб і бажань. Рішенням є гнучкість у взаємодії, здатність зрозуміти іншого, відкритися до спілкування. Поряд з урахуванням думки "іншого" найважливішим завданням є розуміння себе, вироблення власної позиції щодо вирішуваної проблеми, здатність взяти на себе відповідальність за прийняте рішення, здійснення вибору. Внаслідок продуктивності таких дій зростає впевненість, незалежність, автономність, посилюється віра в себе та власні сили. Усвідомлення власних сил та ресурсів у подоланні труднощів, освоєння нових "технік" вирішення складних обставин життя, можливостей знаходити ефективні шляхи вирішення проблеми сприяє виникненню почуття компетентності, здатності до управління оточуючою дійсністю.

Процес конструктивного подолання кризи веде також до виникнення відчуття прогресу, підвищення власної цінності та впевненості у собі, зростання інтересу до життя, як показників особистісного зростання. В цілому, подолання кризи, як і кожен творчий процес, потребує тих знань та ресурсів, яких ще не вистачає на етапі виникнення проблеми, а сам процес подолання кризи актуалізує незадіяний потенціал, сприяє розвитку тих якостей та властивостей особистості, що впливають на психологічне благополуччя.

Оптимальний досвід проживання життєвих криз та способів їх подолання людина отримує у період ранньої дорослості. У цей час відбувається вибір

подальшої траєкторії життєвого шляху, здійснюється побудова так званого "плану на все життя", людина обирає ким і якою їй бути, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу. Також з'являються перспективи розвитку, можливість та потреба самостійно обирати та свідомо конструювати свій життєвий шлях. Засвоюються професійні та сімейні ролі, відбувається включення у різні види соціальної активності. На життєвому шляху людини постає низка завдань, які потребують творчої активності особистості. Вирішуючи нові завдання, людина використовує отриманий досвід від попередньо подоланих життєвих криз, а водночас – здобуває новий досвід, що є незамінним на подальших етапах життя та формує її як зрілу особистість [27, с.41-59].

У цьому віковому періоді є важливі передумови для вирішення великої кількості завдань на життєвому шляху. За умов гармонійного розвитку особистості зменшується дистанція між Я-реальним та Я-ідеальним, формується адекватне розуміння даності життєвого шляху. Саме тепер здобуто та оптимально концентровано багатий ресурс життєвого шляху: людина є здоровою, сильною, енергійною, з високим потенціалом розвитку та самореалізації, попередньо виробленими й апробованими стратегіями побудови власного життєвого шляху. Разом з тим особистість у ранній дорослості вчиться адаптувати попередньо здобутий досвід до вирішення актуальних завдань, задоволення тих потреб, які висуває життя. Подолана криза ідентичності та сформоване внутрішнє Я відіграють важливу роль у здатності брати на себе відповідальність за власне життя та здійснювати автентичний життєвий вибір. Це є основою становлення особистості у період ранньої дорослості, умовою подальшого конструктивного подолання криз, а отже розвитку тих якостей та властивостей особистості, які впливають на почуття психологічного благополуччя.

1.2. Психологічні чинники та їх вплив на розвиток кризових ситуацій. Типи кризових ситуацій

Появу життєвої кризи П. П. Горностай пов'язує зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями які людина не може самотійно та конструктивно розв'язати. Життєві ролі – це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім'ї тощо. Неможливість, труднощі засвоєння нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі призводять до їх появи. Ф. Є. Василюк розглядає кризу як реконструкцію життєвого шляху, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою. В своїх роботах Ф. Є. Василюк виділяє два роди кризових ситуацій:

- криза першого роду може серйозно ускладнювати реалізацію життєвого задуму, однак можливість відновлення перерваного кризою ходу життя все ще зберігається;

- криза другого роду робить реалізацію життєвого задуму неможливою. Результат переживань цієї неможливості метаморфоза особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу - Я.

Р. А. Ахмеров вводить поняття й досліджує біографічні кризи, під якими розуміє феномен внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху. В залежності від зв'язків між подіями минулого, сьогодення і майбутнього він виділяє три основні типи біографічних криз:

- криза нереалізованості – відсутність значущого психологічного минулого в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яке б могло детермінувати її сьогодення та майбутнє;

- криза спустошення - відсутність значущого психологічного сьогодення в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості в результаті чого людина сподівається лише на появу необхідних обставин поза залежністю від активності і вже досягнутого;

- криза безперспективності - відсутність значущого психологічного майбутнього в суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, тому людина не формує нову життєву програму, бо не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації. Автор не пов'язує ці кризи з віком, на його думку вони з'являються в особистості, яка має негнучку життєву програму і супроводжується значними порушеннями фізичного і психологічного здоров'я людини [29, с.317-340].

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

Ученими висловлені різні підходи до проблем кризових ситуацій в сім'ї. М. Плак зв'язує появу кризи з кількістю років прожитих подружжям разом. Для сім'ї він виділяє два критичних періоди: між третім і сьомим роками подружнього життя та між сімнадцятим і двадцять п'ятим роком. У першому випадку поява кризи обумовлена зміною образу партнера, в другому – з появою психологічної втоми один від одного, прагненням до нових стосунків і нового образу життя.

В. Сатір, спираючись на закономірності динаміки сім'ї, виділяє десять критичних періодів в її розвитку. Кризи вона розглядає як нормативні, перехідні моменти між стадіями життєвого циклу, коли виникають певні перепони або неадекватна адаптація під час проходження будь-якого етапу. Р. Р. Калініна розглядає розвиток сім'ї як закономірну систему зміни чотирьох періодів кожний з яких складається з трьох етапів: кризи, адаптації та стабільності. Етап кризи вона характеризує як відносно швидку і різку зміну в сімейній системі, яка призводить до перебудови стосунків, ієрархії, способів взаємодії подружжя.

Враховуючи усі відмінності у вищезазначених визначеннях поняття кризи можна виділити загальні її характеристики:

1) викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до наступних форм дезадаптації:

- девіантна поведінка;
- асоціальна поведінка;
- нервово-психічні розлади;
- психосоматичні розлади;
- суїцидальна поведінка.

2) виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності;

3) характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації.

Як бачимо, на різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану. Традиційно їх поділяють на:

- стресові події (травми, катастрофи, війни, втрата близьких тощо), що провокують різні види кризових станів (гостра реакція на стрес, відстрочена реакція на стрес від 1 місяця до 1 року та більше, посттравматичний стресовий розлад, шокова травма);

- перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи);
- перехід на новий етап індивідуалізації (екзистенціальні кризи).

Не всі події в житті людини стають кризовими. Цьому процесу сприяють такі фактори:

1) фактор ймовірного прогнозування - виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює ймовірність настання цієї події як нульову або мінімальну;

2) вітальний фактор, що виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати в нав'язаній ситуації; людині здається, що вона не перенесе цих умов, не зможе з ними змиритися;

3) когнітивний фактор, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми;

4) поведінковий фактор, тобто відсутність сформованих моделей поведінки;

5) екзистенціальний фактор або відчуття втрати сенсу життя, «екзистенціального вакууму».

Криза виникає, коли у людини звичайні механізми опанування стресовими ситуаціями не в змозі впоратися із проблемою. Це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров'я. Найважливішим фактором, що обумовлює кризу, є невідповідність складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення [30, с.501-503].

Причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, наприклад, народження дитини, закоханість, одруження або підвищення по службі. Деякі автори зазначають, що причину кризи знайти досить складно. В людини з'являється відчуття внутрішньої зміни й сьогодні вона вже не може жити так, як жила учора. Дуже часто подія, що провокує настання кризи, може бути абсолютно незначною, вона спрацьовує за типом «останньої краплі». Психологічна криза виступає як функція взаємодії викликаної події й специфічної особистісної схильності. Остання полягає в особливостях емоційної сфери, самооцінки й самоприйняття, системи цінностей, структури соціалізації й міжособистісних контактів, специфіки когнітивної організації, відповідальної за сприйняття певної події у формі негативних або позитивних уявлень даної ситуації й майбутнього взагалі.

Таким чином, причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддається контролю й передбаченню. Більшість авторів (К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностай, Т.

М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон і ін.), які займаються вивченням кризових станів особистості, дотримуються думки про те, що криза є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, творчим, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним).

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

- 1) Рівня розвитку особистості (рівня розвитку самосвідомості);
- 2) Особливостей соціального оточення (моральні, соціо-культурні установки, система цінностей, тощо);
- 3) Особистісних характеристик (темперамент, характер, локус контролю);
- 4) Специфіки особистого досвіду;
- 5) Виду кризового стану пережитого особистістю;
- 6) Соціально-психологічних особливостей особистості (соціальний статус, референтні групи, родина тощо).

Якщо брати до уваги типи кризових ситуацій то для консультанта, що працює з кризовими клієнтами, зручною є типологія критичних ситуацій, розроблена Ф.Ю.Василюком (1995). Він пропонує розглядати чотири типи життєвих світів особистості і відповідно до них вибудовує типи життєвої кризи.

Умовно у життєвому світі виділяються світи зовнішній і внутрішній. Зовнішній світ має два стани: він може бути легким або важким. Легкий гарантує задоволення всіх актуалізованих потреб людини, що мешкає у ньому. Важкий — не гарантує цього. Внутрішній світ буває простим і складним. У простому світі є лише одна потреба або єдине життєве ставлення. У складному світі потреб або ставлень декілька, і вони можуть вступати у зіткнення одне з одним. У легкому і простому життєвому світі навіть незначна затримка у задоволенні актуальної потреби сприймається як криза. Часткова незадоволеність переростає у справжню катастрофу, і, таким чином, для інфантильної особистості, що мешкає у цьому світі, кожен стрес є глобальною життєвою кризою. Зауважимо, що інфантильна установка залежить від віку

людини, її конституційно-характерологічних особливостей, актуального психофізіологічного стану (і тому захворювання, перевтома, виснаженість знижують стресостійкість, актуалізуючи образи, вередливість, нестриманість тощо) [30, с.17-24].

Для людини, що живе у важкому і простому світі, завдяки наявності терпіння стрес не стає кризою. “Стрес, властиво, це утримувана в шорах терпіння, приборкана терпінням інфантильна криза”. Стресів у цьому світі багато, і вони або переростають у предметну діяльність, або породжують психосоматичну симптоматику. Оскільки у людини в цього світу є лише одна значуща потреба, то за неможливості її задоволення все життя опиняється під загрозою. Таким чином, фрустрація стає життєвою кризою. У легкому і складному світі людина володіє власними механізмами опанування стресових ситуацій: а) ціннісно знижуючи значущість актуалізованого життєвого відношення; б) переключаючись на інше життєве відношення. Фрустрацій як таких у цьому світі не буває. А внутрішній конфлікт переростає у кризу, по-перше, тому що навіть невеличкий конфлікт двох потреб стає порушенням внутрішньої єдності свідомості, а по-друге, у легкому світі немає ніяких “інших ситуацій”, ніяких “там” і “тоді”. Якщо не тут, то ніде, якщо не тепер, то ніколи. І, нарешті, у важкому і складному життєвому світі людина не сподівається на повсякчасне задоволення кожної своєї потреби, і тому стрес не стає для неї кризою. Хоча інколи так звані “мікрокризи” виникають, якщо стрес стає надто тотальним і тривалим. Фрустрація також переживається як фрустрація, не перетворюючись на справжню кризу, хоча за певних обставин “мікрокризу” вона може спровокувати. “У складному і важкому світі є час і місце для спроб та помилок, випробувань і вороття, відстрочок і компромісів, порад і відпочинку”. Саме тому і конфлікт найчастіше існує сам по собі, не стаючи справжньою кризою, але провокуючи численні зовнішні і внутрішні мікрокризи.

У складному і важкому світі є всі чотири типи критичних ситуацій. Стрес, фрустрація і конфлікт можуть за певних умов породжувати мікрокризи, коли

людина скочується у світовідчуття, що відповідає легкому або простому життєвому світові. Кожне життя складається з певних періодів, етапів, стадій, які чимось несхожі, особливі. Той чи той вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку і вчиться жити знов. Стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних - на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза - це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, нормативними тому, що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя, яка була б позбавлена необхідності дорослішати, зростати, старіти, наближуватись до життєвого фіналу. Нормативність - це існування у межах норми. Вікові розлади мають не досить тривалий, найчастіше непатологічний характер. Для оточуючих та навіть для самої людини ці розлади можуть бути й майже непомітними. Особливості вікових розладів залежать від природжених конституційних властивостей, складу нервової системи, структури особистості, характеру, набутого досвіду, стилю виховання, взаємодії з оточуючими. Нормальна, вікова криза, готується зсередини, час її дебюту визначається тим, наскільки людина засвоїла все те, що треба було опанувати на цій віковій сходинці, як вона підготувалася, часом несвідомо, спроквола, до змужніння чи зів'язання, старіння [35, с.217-225].

Головним симптомом наближення нормативної кризи пов'язаний з тим, що провідна діяльність, якою була, наприклад, гра для дошкільника, навчання для молодшого школяра, вже не може залишатися найголовнішою, провідною. Мова йде про психічне насичення, коли у межах провідної діяльності вікову детермінанту вичерпано, тобто вже немає сприятливих умов для зростання, подальшого розвитку, і виникнення кризи стає неминучим. Якщо людина чомусь обминула нормальний віковий період зміни старої оболонки, не

пережила вчасно прогресивну, нормальну кризу або пережила її у дуже “стертій”, невиразній формі, збільшується ймовірність так званих регресивних, аномальних кризових станів. Аномальна криза не пов’язана із завершенням певного етапу психічного розвитку, певною стадією життєвого шляху. Вона виникає у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті.

Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Важкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної, ненормативної кризи, - це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, перевершуючих її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Повсякчасні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг ненормативної кризи, якщо їх забагато, якщо вони переслідують людину на кожному кроці. Ненормативна криза руйнує не лише діяльності, що вже не є провідними. Вона зачіпає також і діяльності відносно незрілі, не цілком засвоєні. Негативна фаза, під час якої йде процес руйнації, триває набагато довше, ніж у межах кризи нормативної. Творча особистість на відміну від особистості незрілої, нетворчої може перетворити найтяжчі життєві обставини у плацдарм для формування нових “технік” життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не лише переживає неприємності, не лише страждає, а й сприймає їх як випробування, які навчають, дають необхідний досвід, загартовують [42, с.111-125].

Серед типів кризових ситуацій слід визначити також кризи біографічні. Людина у різних формах переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так живе, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути. Кризу називають біографічною тому, що ця криза розглядається з точки зору суб’єкта життя. Інколи людина сама певною мірою “провокує” кризу. Криза є біографічною, коли роль особистості у порівнянні з роллю життєвих обставин активніша. Дійсно, ми не лише переживаємо кризу, яка вже

почалася, інколи ми її провокуємо, загострюємо. Є такі особистості, які вміють не помічати неприємностей. Існують і протилежні характери, схильні до перебільшення емоційних проблем. Вони більше страждають, маючи потребу до переживання суперечностей.

Усі існуючі підходи в дослідженнях кризових станів можна умовно класифікувати на нормативні і ненормативні. Криза, як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної. Такі кризи мають короткочасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами.

Кризу, як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості, розглянуто в рамках культурно-історичної концепції Л.С. Виготського. З позицій даної концепції процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів. Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості.

Сутність будь-якої кризи Л. С. Виготський вбачав у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого.

Протилежну точку зору на кризу має О. М. Леонтьєв «...кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідоцтво того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання». Під переломом він розуміє зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки.

Е. Еріксон також пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Кризи - це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням».

Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід із кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно [20, с.34-65].

Інші автори розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку. Такі кризи називають кризами психічного розвитку і вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої.

Е. Ф. Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини. У професійному розвитку він виділяє чотири стадії в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність.

На підставі визначення кризи як переходу від однієї стадії до іншої, він виділяє сім нормативних криз професійного розвитку особистості, визначає фактори, що призводять до їх появи і приводить приклади способів подолання кризи. Також він зазначає, що такі життєві події як вимушене звільнення, перекваліфікація, перерва в роботі у зв'язку з народженням дитини, втрата працездатності, упровадження нових технологій, реорганізація тощо викликають сильні емоційні переживання які призводять до появи ненормативних професійних криз.

Як критичний, кризовий виділяють нормативний процес адаптації до професійної діяльності Є. А. Клімов і Е. Е. Сіманюк. Це пов'язано із виникненням труднощів у спілкуванні з різновіковими колегами, засвоєнням

нової професійної діяльності; неспівпаданням професійних очікувань із реальною дійсністю [32, с.54-63].

Поява другої групи криз носить ненормативний характер і обумовлена змінами соціально - економічного, побутового, просторового характеру в житті людини. Вони можуть бути викликані такими життєвими подіями як закінчення навчального закладу, працевлаштування, народження дитини, зміна місця мешкання, вихід на пенсію тощо. Такі кризи називають життєвими, але вони не пов'язані з віком і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості і поведінки особистості.

Т. М. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів. Вбачає у кризовій ситуації можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, побудови траєкторії саморозвитку і самозростання. Психологічні теорії надають важливого значення суб'єктивній стороні, характерним рисам внутрішнього світу і самосвідомості юнака, його внеску як активного творця власного дорослішання.

1.3. Психологічні особливості прояву кризових станів у пізньому юнацькому віці.

В російській та вітчизняній психології юність розглядається як психологічний вік переходу до самостійності, період самовизначення, набуття психічної, ідейної і громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості. Найчастіше дослідники виокремлюють ранню юність (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). У психологічних періодизаціях О.М. Леонтьєва, Д.Б. Ельконіна при аналізі юнацького віку акцент робиться на зміні провідного типу діяльності, якою стає навчально-професійна діяльність. Л.І. Божович визначає старший шкільний вік відповідно до розвитку мотиваційної сфери: юнацтво вона пов'язує з визначенням свого

місця в житті і внутрішньої позиції, формуванням світогляду, моральної свідомості і самосвідомості.

Юність не так давно виокремилася в самостійний період життя людини, історично належить до "перехідного етапу" змужніння, дорослішання. Якщо у тварин настання дорослості досить тісно пов'язане з можливістю самостійного існування і відтворення потомства, то в людському суспільстві критерієм дорослішання стає не просто фізичне змужніння, але й оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. Всередині переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто перетинаються. Ніхто не назве 11-13 річного хлопчика юнаком, а 18-19-річного підлітком, але вік між 14-15 і 16-17 роками не має такої визначеності і в одних випадках відноситься до юності, а в інших до кінця підліткового віку. У віковій періодизації онтогенезу межі юнацького віку позначені між 17-21 роком для юнаків і 16-20 роками для дівчат, але у фізіології його верхню межу часто відсувають до 22-23 років у юнаків і 19-20 років у дівчат. В. Даль визначав "юнака" як "молодого", "малого", "хлопця від 15 до 20 років"; у трилогії Л. М. Толстого юнацтво пов'язується з віком 15 років, а герою роману Ф. М. Достоєвського "Підліток" уже 20 років. Сучасні уявлення про межі віку охоплюють період від 14-15 до 18 років. Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого, непослідовного підлітка, який претендує на дорослість, до дійсного подорослішання [42, с.123-132].

Образи юності в кожній культурі і в різні періоди істотно відрізняються. Так, античні і середньовічні автори, зазвичай, асоціюють юність з розквітом фізичної сили та воїнської доблесті, але одночасно - з незаангажованістю та інтелектуальною незрілістю. В тих умовах молода людина мала недостатньо можливостей для самовизначення, від неї вимагали, насамперед, слухняності і поваги. Прискорення темпу суспільного розвитку, послаблення впливу батьківської сім'ї, розширення діапазону індивідуального вибору професії, стилю життя тощо сприяли появі нового образу юності, який підкреслює

момент свідомого самовизначення. В юності у молодій людині виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію стосовно себе ("Хто Я?", "Яким Я маю бути?"), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. "Честь", "гідність", "право", "обов'язок" та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності.

Юність - період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже непідлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою. Юнаки і дівчата прагнуть до ідентифікації з собою, з однолітками тієї самої статі, а також один з одним. У цьому віці юність готова пережити почуття першого кохання. В кожного воно індивідуальне не тільки за часом прояви (за віком), але й за силою його переживання. Одні відчують глибоке почуття, інші - поверхневі емоції.

Багато що при розв'язанні проблем залежить від міри розвитку моральної самосвідомості. Розпочавши в підлітковому віці створення своєї особистості і свідому побудову способів спілкування, молода людина продовжує цей шлях удосконалення значущих для себе якостей в юності. Однак, у одних - це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, а в інших - вибір для наслідування антигероя і пов'язані з цим наслідки розвитку особистості. Юнак залишається легковразливим - погляд, слово іншої людини можуть негативно вплинути на його настрій та само-сприйняття. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо. Рефлексія допомагає передбачити можливу поведінку іншого і підготувати зустрічні дії, які допоможуть протистояти безапеляційному вторгненню; зайняти таку внутрішню позицію, яка може захистити більше, ніж фізична сила [35, с.76-81].

В цей період життя людина вирішує, в якій послідовності вона докладе свої здібності для реалізації себе у праці та в житті. Юність - надзвичайно важливий період у житті людини. Вступивши в юність підлітком, молода людина завершує цей період справжньою дорослістю, коли вона дійсно сама визначає для себе свою долю: вона планує своє місце серед людей, свою діяльність, свій спосіб життя. Саме в юності відбувається становлення людини як особистості, коли молода людина, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації до інших людей, перейняла від них соціально значущі властивості особистості, здатність до співпереживання, до активного морального ставлення до людей, до самого себе і до природи; здатність до засвоєння конвенціональних ролей, норм, правил поведінки в суспільстві тощо.

В юності набуває нового розвитку механізм ідентифікації-уособлення. Саме в юності загострюються здатності до відчуження станів інших, здатності переживати емоційно ці стани як свої власні. Ідентифікація робить сферу почуттів людини тоншою, багатшою і одночасно вразливішою. Водночас саме в юності загострюється потреба до уособлення, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей для того, щоб через рефлексії закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої домагання на визнання. Уособлення як засіб утримання дистанції при взаємодії з іншими дозволяє молодій людині зберегти свою індивідуальність на емоційному і раціональному рівні спілкування [42,с.219-241].

Психоаналітичні теорії (З. Фрейд, А. Фрейд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо повинний бути компенсований захисними механізмами -Я. Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вростання індивіда в культуру. У психосоціальній теорії Е.Еріксона

в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Соціологічні теорії юності розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого при вирішальній детермінації з боку суспільства.

В юності починає сповільнюватись ріст організму, завершується окостеніння скелету, вдосконалюється система великих і малих м'язів, інтенсивно розвивається серцево-судинна система та нервова регуляція її діяльності, завершується статеве дозрівання організму, вторинні статеві ознаки сформовані, але внутрішні статеві органи продовжують інтенсивно рости. У дівчаток менструальні цикли поступово стають регулярними. В юнаків у статевих залозах утворюються відповідні клітини, періодично відбуваються полюції.

В юнацькому віці завершується дозрівання кори великих півкуль головного мозку, досягається повний розвиток системи зв'язків між різними відділами мозку, вдосконалюється якість виникнення, стійкість та переключення тимчасових нервових зв'язків [28, с.48-63].

Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці визначається як поріг дорослого життя. Вона характеризується тим, що основними завданнями є вибір професії, життєвого шляху, соціальне та особистісне самовизначення.

Для реалізації цих завдань необхідна сформована психологічна готовність до дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили юнакові реалізувати себе у праці, громадському житті, сім'ї. Критеріями такої готовності є наступні:

- 1) розвинені потреби в спілкуванні й комунікативні здібності;
- 2) адекватно сформовані і розвинені потреби та мотиви;
- 3) розвинена самосвідомість, рефлексія;
- 4) достатньо сформований і розвинений досвід;
- 5) сформований характер;

6) розвинений інтелект та мислення;

7) розвинене вміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії.

За умови, що критерії психологічної готовності до дорослого життя дотримані, а також реалізовані спадкові переваги, здійснене ефективне і адекватне виховання, то з'являється центральне новоутворення юнацтва - самовизначення (професійне і особистісне). У західній психології його називають ідентичністю - усвідомлена індивідом соціальна тотожність, що дозволяє особистості усвідомити своє місце в суспільстві, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе і свої можливості.

Кожний юнак переживає кризу ідентичності. Її причина полягає в тому, що формування ідентичності є досить тривалим і складним процесом, оскільки це залежить від прийняття індивідом своїх рішень, взяття на себе відповідальності за свої рішення, за вибір цінностей, майбутньої професії. Якщо ідентичність не сформується, то людина "не знаходить себе", свого місця в суспільстві [45, с.210-223].

Основними варіантами становлення ідентичності є наступні:

1) Зумовленість: юнаки беруть на себе певні зобов'язання, але не долають етап прийняття самостійних рішень. Їх вибір професії, релігії, цінностей заздалегідь визначений батьками чи вчителями, а не є результатом самостійних рішень.

2) Дифузія: стан невизначеності, який не хвилює юнака. Він не розв'язав кризи, не обрав для себе професії, морального кодексу і навіть уникає думок про це.

3) Мораторій: варіант коли юнаки та дівчата переживають кризу ідентичності, зайняті пошуком себе, професії, релігійних, етичних цінностей.

4) Досягнення ідентичності: це статус юнака, який пережив кризу ідентичності, взявши на себе відповідальність за своє життя як наслідок самостійного вибору, у нього з'являється свій життєвий план.

Нова соціальна позиція юнаків змінює для них значущість учіння. У порівнянні з підлітками інтерес до навчання у них підвищується, оскільки складається нова система мотивів щодо учіння: їм потрібно самовизначитись та підготуватись до самостійного життя. Тому провідною діяльністю знову стає навчання, яке в умовах вищих навчальних закладів стає професійним. До навчання юнаки ставляться свідомо, позитивно, як до необхідної бази, передумови майбутньої професійної діяльності. Але їх цікавлять предмети, які знадобляться у подальшому житті, це є причиною недостатньої уваги до "непотрібних" їм предметів.

Таким чином, юнацький вік є сензитивним для формування життєвих цінностей, світогляду, релігійних поглядів людини. Основною спрямованістю юнаків є зосередження в майбутнє.

У ранньому юнацькому віці відбуваються якісні зміни всіх сторін психічної діяльності. Сприймання стає довільним, проявляється в перцептивних діях планомірного спостереження за певними об'єктами. З'являється спостереження за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками. Збільшується довільність пам'яті та продуктивність логічного запам'ятовування, вдосконалюються засоби запам'ятовування, юнаки намагаються оволодіти своєю пам'яттю, керувати нею, збільшувати її продуктивність, розробляють раціональні прийоми запам'ятовування. Зростає обсяг, ступінь зосередженості та швидкість переключення уваги. Але збільшується і вибірковість уваги, її залежність від спрямованості інтересів, зростає роль післядовільної уваги. Така суперечність зумовлює неспроможність концентруватись на чомусь одному, тому майже постійно проявляється неуважність [45, с.95-210].

Відбувається перехід до вищих рівнів абстрактного та узагальнюючого мислення. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, але й інструментом пізнання. З'являється системність мислення, завдяки чому формується когнітивна модель світу, світогляд. Юнаки схильні більше до абстрактних розмірковувань на світоглядну, філософську тематику, а

пізнавальні інтереси дівчат менш виражені і гірше диференційовані. Також з'являється схильність перебільшення рівня своїх знань, розумових можливостей. Формується індивідуальний стиль розумової діяльності, який залежить від психофізіологічних особливостей.

Розвиток уяви юнаків характеризується відкриттям свого внутрішнього світу. Розвивається інтроспекція (самопостереження) своїх переживань і психічних станів. Стає досконалою репродуктивна уява, стрімко розвивається творча.

Мовлення юнаків ускладнюється за змістом і структурою. Розширюється активний і пасивний словниковий запас. Вдосконалюється усне та писемне висловлення думки. Відбувається перехід від розгорнутого до скороченого внутрішнього мовлення. Крім самовизначення центральною в юнацькому віці є проблема перебудови взаємин з дорослими. Юнаки прагнуть звільнитись від надмірного контролю та опіки, від установлених норм і порядків. Вони постійно домагаються автономії у поведінці, емоційної та нормативної автономії. Стосунки з дорослими відбуваються на певній дистанції [56, с.87-93].

Висновки до розділу 1

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

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя. Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволяють їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

Також виділяють такі види життєвих криз:

1) кризи здоров'я. Втрата здоров'я часто веде до значних проблем у житті людини, змінює спосіб її існування і соціальні функції, перекреслює наміри і життєві плани;

2) термінальні кризи - визначені поняттям "термін" і пов'язані з необхідністю досягнення життєвих цілей у певний термін;

3) кризи значущих стосунків виникають при зміні стосунків і ролей з важливими людьми;

4) кризи особистісної автономії пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної свободи;

5) кризи самореалізації виникають за певних обставин, які унеможливають нормальну, звичайну самореалізацію людини;

6) кризи життєвих помилок можуть виникати тоді, коли дії людини або її бездіяльність призвели до фатальних наслідків. оняття кризи, суть і зміст кризового стану організації.

Було встановлено також те, що існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом (Ліндемман, Каплан). Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей.

До таких науковці відносять: вступ дитини до дитячого садка, до школи, підлітковий вік, закінчення школи, початок трудової діяльності, народження дитини в сім'ї, вихід на пенсію тощо. Такі ситуації, закономірно змінюючи одна одну протягом життя кожної людини, визначаються як кризи розвитку, на відміну від так званих випадкових криз: безробіття, стихійного лиха, інвалідності, еміграції тощо. Саме в такі періоди, життя висуває до людини найбільші вимоги.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ТА ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методики дослідження розвитку кризових ситуацій у студентів психологів

Для проведення і реалізації дослідження, було використано методику «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим).

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних ситуаціях. Обстежується одночасно 25-30 чоловік за 20 хв.

Під час обстеження ведеться спостереження за поведінкою кожного й при необхідності робляться помітки. Обробка результатів проводиться за допомогою "ключів" групою помічників (4-5 чол.).

Обробку рекомендується проводити за допомогою трьох трафаретів з прозорого матеріалу, на який наноситься сітка за розмірами реєстраційного листка. Прорізи в кожному трафареті повинні співпадати з номерами запитань відповідно до таблиці ключів. Один трафарет призначений для підрахунку балів за шкалою відвертості та два - за шкалою нервово-психічної нестійкості (для оцінки позитивних відповідей). Якщо в обстежуваного за шкалою відвертості відзначається більше ніж 10 балів, використовувати й аналізувати дані не рекомендується, а причини невідвертості потрібно шукати в процесі бесіди. Показник за шкалою нервово-психічної нестійкості одержують шляхом додавання кількості плюсів, виявлених за трафаретом для позитивних

відповідей, а кількість мінусів - за трафаретом для негативних відповідей. Результат оцінюється за таблицею.

Також для нашого дослідження ми обрали методика, «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук). Для виявлення та психологічного аналізу духовної кризи, що показує, що людина перебуває в духовних шуканнях і йому потрібен час для подолання виниклих кризових переживань, була розроблена Методика діагностики духовної кризи (автори Л. В. Шутова, Л. В. Ляшук).

В її основу були покладені деякі базові категорії екзистенціальної психології, становлять ядро духовного "Я" людини:

- Смерть як основне джерело тривоги, що викликає першу екзистенціальний конфлікт між неминучістю смерті і бажанням продовжувати життя;

- Свобода, що викликає другий екзистенціальний конфлікт між відсутністю у людей опори і свободи та їх прагненням до придбання структури;

- Самотність, що породжує третій екзистенціальний конфлікт між усвідомленням людиною його фундаментальної ізоляції (самотності) і бажанням встановлювати контакти, бути частиною більшого цілого;

- Безглуздість, що приводить до виникнення четвертого екзистенціального конфлікту між потребою людей в сенсі життя і світом, в якому немає сенсу.

Крім цих основних постулатів автори взяли ще кілька понять, що описують буття людини у світі. Це вина, що виникає як результат невиконання очікувань оточуючих (в опитувальнику цей параметр був названий "гріхом"), відповідальність як здатність до вибору способу буття; незадоволеність як неузгодженість між реальним та ідеальним "Я"; страждання, що виникає як наслідок конфлікту між об'єктивним і суб'єктивним існуванням людини. Породжувані цими категоріями конфліктні стану призводять до виникнення духовної кризи. На першому етапі діагностики кожному з восьми життєвих категорій слід було охарактеризувати за шкалою від 0 (повністю відсутня) до 6 (постійно присутній) у трьох часових періодах життя: минуле, сьогодні і

майбутнє. На другому етапі на зворотному боці бланка для відповідей впливало написати своє розуміння кожній життєвій категорії. Третій етап полягав у тому, що випробуваний повинен був оцінити точність своїх відповідей на методику, а також її можливий вплив на ставлення до свого життя.

В ході дослідження також, було використано методику «Диагностика копинг-поведенія в стрессових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової). Дана методика була запроваджена у 1990 році, багатовимірний опитувальник, що визначає 3 види копіngu:

орієнтований на завдання;

орієнтований на емоції;

орієнтований на уникнення.

При обробці результатів, сумуються бали, з урахуванням ключа для обробки результатів.

2.2. Результати дослідження розвитку кризових ситуацій у студентів психологів

На основі обробки даних за допомогою методики «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), [Додаток А], ми отримали такі результати.

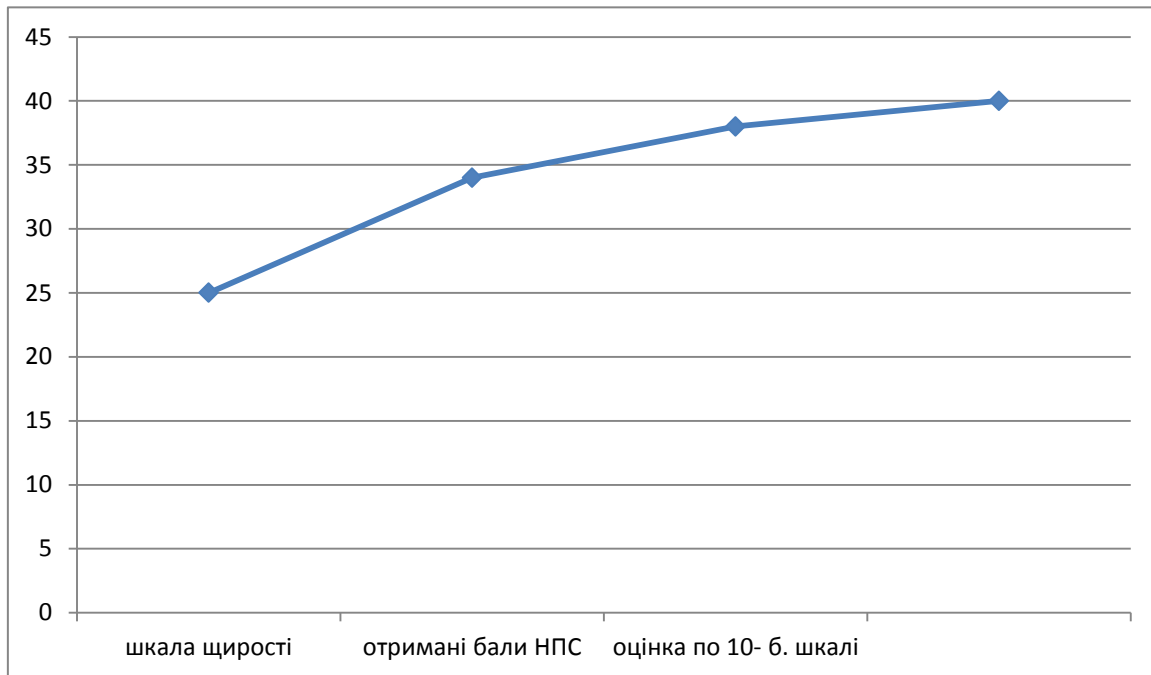
Таблиця 2.1

№	П.ІБ	Шкала щирості	Отримані бали НПС	Оцінка по 10-бальній шкалі	Група НПС	Прогноз
1	А.А.	4	6	9	добра НПС	Сприятливий
2	А.В.	5	7	8	добра НПС	Сприятливий

3	А.Л.	3	10	7	добра НПС	Сприятливий
4	А.О.	6	12	6	добра НПС	Сприятливий
5	А.Р.	3	13	6	добра НПС	Сприятливий
6	Б.Х.	4	11	6	задовільна НПС	Сприятливий
7	Б.Л.	7	10	7	добра НПС	Сприятливий
8	В.А.	3	8	8	добра НПС	Сприятливий
9	В.Д.	5	19	4	задовільна НПС	Сприятливий
10	В.Р.	2	11	6	добра НПС	Сприятливий
11	В.Р.	7	12	6	добра НПС	Сприятливий
12	В.Т.	5	14	5	добра НПС	Сприятливий
13	Г.Л.	7	15	5	добра НПС	Сприятливий
14	Г.Н.	8	12	6	добра НПС	Сприятливий
15	Д.А.	5	14	5	добра НПС	Сприятливий
16	Д.Г.	5	7	8	добра НПС	Сприятливий
17	Д.О.	3	4	10	добра НПС	Сприятливий
18	З.Л.	6	11	6	добра НПС	Сприятливий
19	К.А.	4	7	8	добра НПС	Сприятливий
20	К.О.	3	3	10	добра НПС	Сприятливий
21	Л.Д.	3	6	9	добра НПС	Сприятливий
22	Л.М.	4	17	3	задовільна НПС	Сприятливий
23	Л.С.	2	6	9	добра НПС	Сприятливий
24	М.І.	5	9	7	добра НПС	Сприятливий
25	М.С.	6	17	5	задовільна НПС	Сприятливий
26	Н.Г.	4	11	6	добра НПС	Сприятливий
27	Н.Л.	7	12	6	добра НПС	Сприятливий
28	О.А.	8	6	9	добра НПС	Сприятливий
29	О.А.	4	8	8	добра НПС	Сприятливий

30	О.І.	5	12	6	добра НПС	Сприятливий
31	П.О.	3	18	6	задовільна НПС	Сприятливий
32	П.Л.	6	3	10	добра НПС	Сприятливий
33	П.Р.	2	12	6	добра НПС	Сприятливий
34	П.Р.	7	19	4	задовільна НПС	Сприятливий
35	Р.Д.	7	8	8	добра НПС	Сприятливий
36	Р.Д.	4	4	10	добра НПС	Сприятливий
37	Р.Л.	9	8	8	добра НПС	Сприятливий
38	С.В.	5	12	6	добра НПС	Сприятливий
39	С.О.	3	12	6	добра НПС	Сприятливий
40	С.П.	3	16	5	задовільна НПС	Сприятливий
41	С.Я.	2	8	8	добра НПС	Сприятливий
42	Т.М.	5	5	10	задовільна НПС	Сприятливий
43	Т.М.	3	9	7	добра НПС	Сприятливий
44	Т.Т.	2	10	7	добра НПС	Сприятливий
45	У.О.	3	14	5	добра НПС	Сприятливий
46	Ф.І.	7	13	6	задовільна НПС	Сприятливий
47	Ц.Н.	8	13	6	добра НПС	Сприятливий
48	Ш.О.	4	7	8	задовільна НПС	Сприятливий
49	Щ.В.	3	4	10	добра НПС	Сприятливий
50	Я.А.	7	8	8	добра НПС	Сприятливий
Заг. пок.		235	348	389	–	–

Рис. 2.2. Результати діагностики дослідження методики «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим).



Узагальнюючи результати дослідження за допомогою методики – «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим) [Таблиця 2.1], можна зробити висновок, що студентам психологам ВНЗ більше притаманний добрий рівень нервово психічної стійкості (НПС), хоча є прояви і задовільної (НПС), студенти давали правдиві відповіді, про це свідчить шкала щирості, яка була представлена у методиці. Це вказує на оптимальний стан досліджуваних, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей та низький рівень ризику дезадаптації. Також це свідчить про малоймовірність нервово-психічних зривів, такий рівень нервово- психічної стійкості особистості добре підходить для спеціальностей, які саме вимагають високий рівень НПС. Виявлений за результатами методики задовільний рівень нервово-психічної стійкості (НПС), може свідчити про певні зрушення нервово-психічної стійкості, через наявність екстремальних або загрозливих ситуацій у житті студента.

Отже аналізуючи результати даної методики, можна сказати, що прогноз є сприятливим.

На основі обробки даних за допомогою методики «Діагностика копинг-

поведення в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) [Додаток Б], ми отримали такі результати:

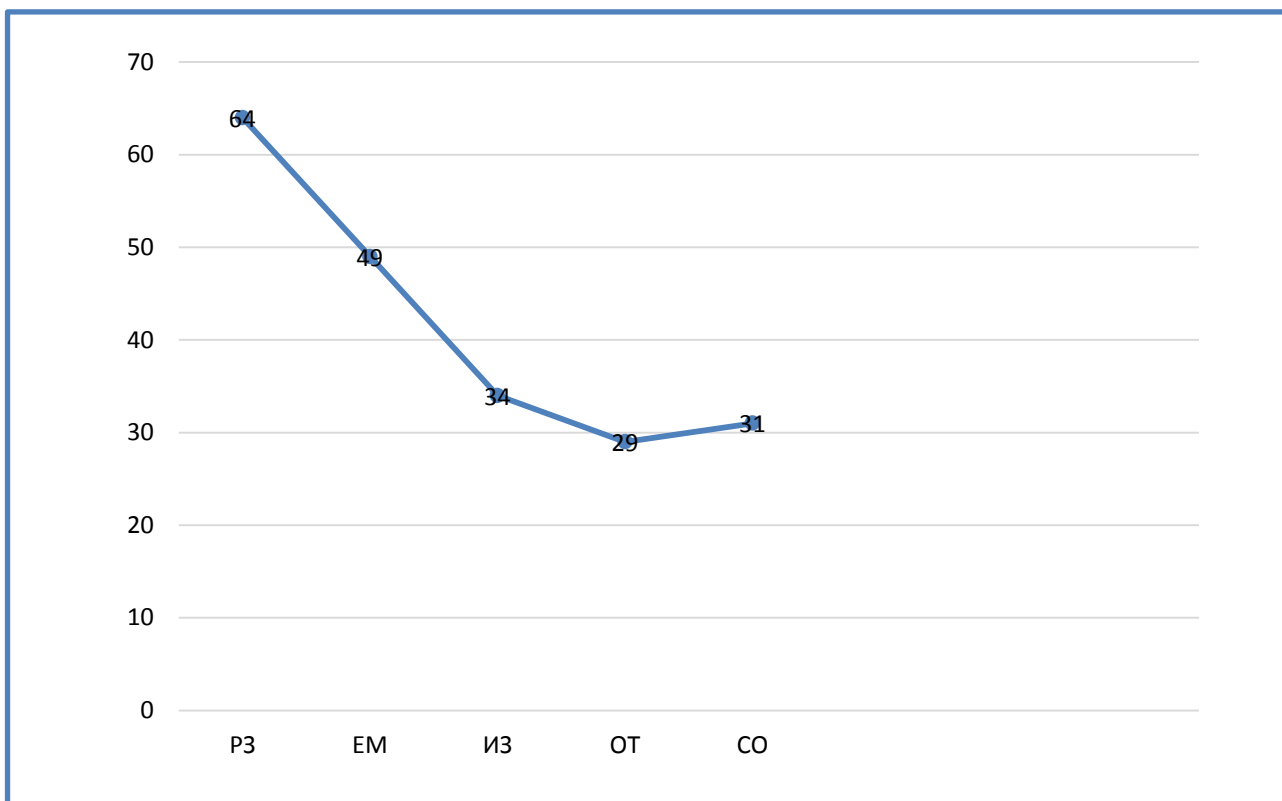
Таблиця 2.2

№	П.І.Б	Копінг орієнтований на рішення задачі	Копінг орієнтований на емоції	Копінг орієнтований на уникнення	Субшкала відвернення	Субшкала соціального відвернення
1	А.А.	10	14	15	8	4
2	А.В.	10	13	5	5	2
3	А.Л.	1	12	1	4	4
4	А.О.	2	16	13	7	2
5	А.Р.	1	8	2	6	5
6	Б.Х.	11	7	7	7	2
7	Б.Л.	11	15	13	6	2
8	В.А.	12	6	3	5	2
9	В.Д.	11	14	5	6	2
10	В.Р.	6	10	11	7	3
11	В.Р.	6	9	8	3	3
12	В.Т.	11	12	5	4	5
13	Г.Л.	15	4	4	6	1
14	Г.Н.	6	10	14	6	4
15	Д.А.	10	8	3	6	4
16	Д.Г.	5	3	16	6	4
17	Д.О.	14	15	2	6	3
18	З.Л.	9	4	6	12	5
19	К.А.	12	4	10	8	4
20	К.О.	5	3	7	3	2

21	Л.Д.	4	7	8	2	3
22	Л.К.	6	10	9	2	1
23	Л.С.	5	11	6	5	1
24	М.И.	11	4	1	3	2
25	М.С	10	6	4	4	2
26	Н.Г.	9	7	2	2	2
27	Н.Л.	7	6	2	3	3
28	О.А.	6	11	5	3	1
29	О.Р.	7	13	8	3	2
30	О.А.	5	7	1	7	1
31	О.И.	3	3	2	3	2
32	П.О.	10	12	1	2	2
33	П.Л.	11	5	6	1	3
34	П.Р.	5	7	2	2	1
35	П.Р.	2	11	2	5	1
36	Р.Д.	3	4	4	1	2
37	Р.Д.	1	12	9	3	3
38	Р.Л.	4	2	1	1	2
39	С.В.	4	7	6	2	2
40	С.О.	6	11	1	2	4
41	С.П.	3	5	5	2	1
42	С.Я.	3	1	2	2	3
43	Т.М.	2	8	3	3	2
44	Т.М.	2	3	1	8	4
45	Т.Т.	1	4	3	4	4
46	У.О.	6	4	2	3	1

47	Ф.І.	2	4	2	1	2
48	Ш.і.	5	7	2	2	2
49	Щ.В	5	14	2	1	1
50	Я.А.	11	6	1	1	3
Заг.пок.		64	49	34	29	31

Рис.2.3 Результати діагностики дослідження методики «Діагностика копинг-поведення в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової).



Узагальнюючи результати дослідження за допомогою методики «Діагностика копинг-поведення в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) [Таблиця 2.2], було встановлено, що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам копинг-стратегій, як копинг на вирішення задач та копинг

орієнтований на емоції. При обробці отриманих результатів ми встановили яким копінг-стратегіям надають перевагу студенти у кризових ситуаціях і як часто вони застосовуються.

Таким чином, ми встановили, що у студентів у стресових ситуаціях на найвищому рівні знаходиться копінг орієнтований на рішення задач (64б.), а це є свідченням того, що студенти у стресових ситуаціях, не відходять від проблеми, а навпаки прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення.

На середньому рівні знаходиться схильністю до занурення в емоційне переживання через стресову ситуацію. У студентів помірно виражена напруженість, стурбованість, тривожність, розгубленість, зосередженість на своїх недоліках та неспроможності вирішити проблему.

На низькому рівні знаходиться орієнтованість на уникнення вирішення проблемної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюбленні заняття.

На основі обробки даних за допомогою методики «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук) [ДОДАТОК В].

Таблиця 2.3.

№	П.І.	Нез- сть	Сам- сть	Своб ода	Грі х	Стр- ня	Від -ть	Ст см	Без- сть	Загальн сума
1.	А.А.	3	5	3	5	6	5	3	4	29
2.	А.В.	2	3	5	4	3	3	4	2	32
3.	А.Л.	3	4	5	3	4	3	2	5	27
4.	А.О.	3	4	2	3	5	4	3	6	30
5.	А.Р.	3	4	5	3	4	5	2	3	28
6.	Б.Х.	3	4	5	4	3	2	4	5	31

7.	Б.Л.	3	4	5	4	3	6	4	3	31
8.	В.А.	3	4	5	4	3	4	5	6	21
9.	В.Д.	3	4	3	4	3	5	2	5	27
10.	В.Р.	3	4	3	4	3	2	4	5	28

11.	В.Р.	3	4	3	2	3	6	4	4	30
12.	В.Т.	3	4	3	2	5	6	7	6	29
13.	Г.Л.	3	4	3	5	6	5	5	6	31
14.	Г.Н.	3	2	3	2	4	3	5	6	28
15.	Д.А.	4	3	4	3	4	5	6	3	27
16.	Д.Г.	3	4	3	5	3	5	5	6	27
17.	Д.О.	3	4	3	4	5	6	5	4	28
18.	З.Л.	4	3	4	5	4	4	3	6	29
19.	К.А.	4	5	3	5	6	4	3	6	31
20.	К.О.	4	3	4	5	4	3	4	5	30
21.	Л.Д.	3	4	5	4	3	4	5	6	29
22.	Л.М.	3	5	5	6	4	3	2	3	32
23.	Л.С.	5	4	5	6	6	4	3	3	31
24.	М.И.	3	4	3	5	6	5	4	6	30
25.	М.С.	3	4	5	4	3	4	5	4	27
26.	Н.Г.	2	3	4	5	4	2	4	3	25

27.	Н.Л.	4	5	4	3	4	5	6	4	24
28.	О.А.	3	4	3	2	3	4	6	4	23
29.	О.Б.	4	4	5	6	5	5	4	6	26
30.	О.А.	4	5	6	2	3	4	6	5	21
31.	О.И.	3	4	3	4	5	2	1	2	22

32.	П.О.	3	4	5	4	3	5	4	3	26
33.	П.Л.	3	4	3	4	5	4	3	3	25
34.	П.Р.	3	4	3	6	4	3	5	4	27
35.	Р.Д.	3	4	5	4	3	2	4	5	25
36.	Р.Д.	4	3	4	5	3	3	5	6	29
37.	Р.Л.	3	5	6	4	3	6	3	3	27
38.	С.В.	3	2	3	2	4	4	3	5	26
39.	С.О.	4	3	5	6	4	3	3	6	31
40.	С.П.	4	3	4	5	4	3	2	6	29
41.	С.Я.	3	4	5	6	4	5	4	5	28
42.	Т.М.	3	4	3	5	4	3	4	5	29
43.	Т.М.	3	4	3	4	3	5	6	6	31
44.	Т.Т.	4	3	4	5	6	5	4	6	24
45.	У.О.	3	4	3	5	6	5	3	5	23
46.	Ф.И.	4	5	4	3	2	6	5	3	27

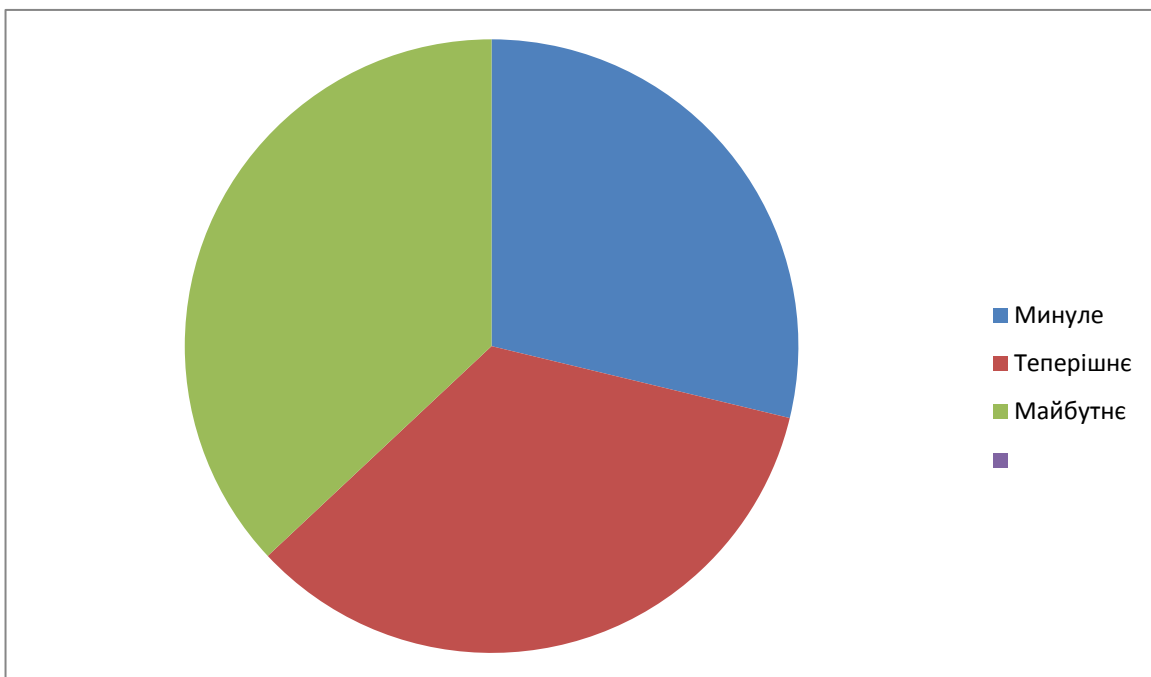
47.	Ц.Н.	4	5	3	6	4	3	6	4	25
48.	Ш.О.	4	5	4	5	6	3	4	5	27
49.	Щ.В.	3	5	4	3	4	3	6	6	28
50.	Я.А.	4	5	4	5	4	3	2	5	26

Отже, після обробки даних методики «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук), де ми досліджували духовну кризу у студентів. Таким чином було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це в свою чергу може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому шляху у особистості студента але все ж таки особистість прагне позбутися цього почуття, а саме «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це могло бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали «Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому.

Також у решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи у студентів, що свідчить про те що особистість є задоволена життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і не передбачено за результатами шкали «Майбутнє» у майбутньому.

Рис.2.3 Результати діагностики дослідження методики «Духовна криза»

(Л. В. Шутова, А. В. Ляшук).



Висновки до розділу 2

На першому теоретичному етапі нашого дослідження було встановлено, основні поняття кризи, що вона собою являє, її види та форми прояву у людини, та її трактування у різних підходах та напрямках. Було опрацьовано багато літератури щодо питань психології кризи її особливостей та вцілому вплив криз на особистість людини.

На основі проаналізованого теоретичного матеріалу було використано три методики для дослідження кризового стану особистості студента, а саме методику «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), також методику «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) та методику «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук).

Результати дослідження по першій методиці показали, що студентам психологам ВНЗ більше притаманний добрий рівень нервово психічної стійкості (НПС), хоча є прояви і задовільної (НПС), студенти давали правдиві відповіді, про це свідчить шкала щирості, яка була представлена у методиці. Це вказує на оптимальний стан досліджуваних, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей та низький рівень ризику дезадаптації. Також це свідчить про малоймовірність нервово-психічних зривів, такий рівень нервово-психічної стійкості особистості добре добре підходить для спеціальностей, які саме вимагають високий рівень НПС. Виявлений за результатами методики задовільний рівень нервово-психічної стійкості (НПС), може свідчити про певні зрушення нервово-психічної стійкості, через наявність екстремальних або загрозливих ситуацій у житті студента.

Узагальнюючи отримані результати за методикою «Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) було встановлено, що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам копінг-стратегій, який допінг орієнтований на вирішення задач та допінг орієнтований на емоції. При обробці отриманих результатів ми встановили яким копінг-стратегіям надають перевагу студенти у кризових ситуаціях і як часто вони

застосовуються.

Таким чином, ми встановили, що у студентів у стресових ситуаціях на найвищому рівні знаходиться копінг орієнтований на рішення задач (64б.), а це є свідченням того, що студенти у стресових ситуаціях, не відходять від проблеми, а навпаки прагнуть зосередитися на проблемі, проаналізувати її, все зважити, і прийняти найбільш оптимальне рішення.

На середньому рівні знаходиться схильністю до занурення в емоційне переживання через стресову ситуацію. У студентів помірно виражена напруженість, стурбованість, тривожність, розгубленість, зосередженість на своїх недоліках та неспроможності вирішити проблему.

На низькому рівні знаходиться орієнтованість на уникнення вирішення проблемної ситуації. Слабке прагнення думати про щось інше, відволікатися на спілкування, відпочинок, розваги, улюбленні заняття.

І останньою методикою, яку ми використали у нашому дослідженні була методика «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук). В результаті було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це в свою чергу може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому шляху у особистості студента але все ж таки особистість прагне позбутися цього почуття, а саме «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це могло бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали «Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому.

Також у решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи у студентів, що свідчить про те що особистість є задоволена життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і не передбачено за результатами шкали «Майбутнє» у майбутньому.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Види психологічної допомоги щодо подолання кризових станів

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації являються уявлення про ситуацію та способи її подолання [11, с.26-28].

Роботи, присвячені вивченню способів такого подолання або копінгів, з'являються в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття. Поняття "копінг" походить від англійського "cope" (переборювати). У роботах німецьких авторів використовується термін "bewältigung" (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями.

У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття "копінг" як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену.

У концепції психологічного захисту З.Фрейда, поняття «defense» позначає функцію захисту еґо від усвідомлення або прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби Я з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту. З точки зору психодинамічного підходу, реакції на кризові, складні ситуації визначають ті якості несвідомого, які в повсякденному житті не проявляються

в поведінці.

Н.В. Родіна ототожнює копінг-стратегії з “верхівкою айсберга” антикризової поведінки – стратегії усвідомлюються індивідом, тоді як психологічні захисні механізми (як вже зазначалося вище) відображають глибинну, несвідому лінію подолання складних ситуацій, при цьому вони являються первинними по відношенню до копінг-стратегій. Копінг розглядається як структурна “надбудова” особистості, що виникає в результаті соціалізації, внаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості. Психологічне призначення копінг-поведінки полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею, ослабити або пом'якшити її вимоги, уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. За твердженням Лазаруса, головне завдання копінг-поведінки – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного і психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами.

Результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне і фізичне самопочуття залежить від вибору індивідом копінг-стратегії у момент зіткнення з психотравмуючою ситуацією.

Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька сприйнятливність до стресових ситуацій сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги.

Більшість дослідників копінг-стратегій поділяють їх на активні та пасивні. До активних стратегій відносять стратегію “вирішення проблем”, як базову копінг-стратегію. Вона містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію “пошук соціальної підтримки”, спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію “уникання”, водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми

уникання можуть мати й активний характер [12, с.45-51].

Оскільки реалізація копінг-стратегій може проходити в трьох сферах (поведінковій, когнітивній та емоційній), К. Муздибаєв виділяє специфічні стратегії подолання негативних життєвих подій, зокрема, стратегію, сфокусовану на оцінці; стратегію, сфокусовану на проблемі, та стратегію, сфокусовану на емоції, які можуть бути оцінені залежно від того, якою мірою вони відповідають цим загальним адаптивним задачам.

Стратегія подолання стресу, сфокусована на оцінці, містить у собі зусилля людини щодо встановлення значення ситуації, розуміння негативних процесів, що відбуваються, й оцінки їх можливих наслідків. У межах означеної стратегії здійснюється логічний аналіз обставин та пізнавальна підготовка, тобто людина приймає ситуацію і розділяє її, щоб виділити якісь сприятливі моменти. Ця стратегія може використовувати і неконструктивні навички, продуковані захисними механізмами, наприклад, заперечення або зменшення загрози.

Стратегія подолання життєвих труднощів, сфокусована на проблемі, націлена на рішучу протидію стресорам і їх наслідкам. Даний тип реакції на кризову ситуацію розпочинається з отримання якомога надійнішої інформації відносно тих обставин, у яких опинилася людина. Сюди ж належать навички індивіда в пошуку підтримки та заспокоєння у близьких або корисних йому людей. Центральним моментом цієї стратегії подолання стресових ситуацій є прийняття рішення та здійснення конкретних дій, прагнення безпосередньо мати справу з критичними проблемами.

Третя стратегія подолання життєвих труднощів сфокусована на емоціях. Вона націлена на управління почуттями, викликаними кризовими подіями, і на підтримку емоційної рівноваги. Адаптивні навички, що допомагають зберегти емоційний баланс, передусім дають надію на зміну ситуації. Надія, роздуми про позитивну перспективу дозволяють людині придушувати негативні почуття та імпульсивні акти і спрямовують її на дотримання норм моралі, оскільки саме надія підтримує волю до життя, саме вона є джерелом прагнень.

Окрім регулювання емоцій за допомогою надії, існує також спосіб управління емоціями за допомогою наочності терпимості.

Будь-яка криза - це емоційний дискомфорт. Причина проста: людина не одержує того, що йому потрібно. А потрібна йому одна річ - реалізована самототожність, тобто розуміння того, хто ти, прийняття себе таким і реалізація цього.

Розвиток самототожності йде по чотирьох векторах:

статева ідентичність;

професійна ідентичність;

ідеологічна ідентичність (де і з ким я живу, географія, історія, етнічна приналежність);

любовно-сімейна ідентичність.

Спочатку людина виробляє свою ідентичність по цих напрямках, потім апробує її. І переживання внутрішнього неблагополуччя тим гостріше, ніж більша кількість векторів егоідентичностей порушено. Досить двох векторів, щоб людині стало зовсім погано.

Якщо рольовий конфлікт є важливою складовою життєвої кризи, то істотним чинником психологічної допомоги людині, що переживає кризу, можуть стати методи, спрямовані на відбудову, корекцію чи відтворення її психологічних ролей. Методи рольової психотерапії (серед яких найвідомішою є психодрама) спрямовані на допомогу людині в розв'язанні численних життєвих проблем.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності - переживання, яке є особливою формою реалізації життя. Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерела смислу, тобто створити його. Саме ця загальна ідея "виробництва" смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу свідомості.

І в основі характеристики внутрішньої діяльності людини з подолання критичної ситуації лежать ознаки рівня інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу, згідно яких виникає чотири типи переживання. Людина приймає реальність, підкоряє свої потреби та інтереси новому смислу життя. Попередній смисл життя втрачається назавжди внаслідок чого людина має минуле, але втрачає історію. Ціннісне переживання визнає наявну критичну ситуацію, яка руйнує смисл життя, і намагається активно протистояти цьому. Ціннісне переживання будує новий смисл життя, враховуючи при цьому життєві втрати. Творче переживання - це переживання творчої особистості, яка в критичних ситуаціях зберігає здатність свідомо шукати вихід із скрутного становища. Вона або відновлює перерваний кризою попередній спосіб життя або формує, створює нове життя. В будь-якому випадку - це деяке самоформування, самотворення, тобто творчість.

Потрібно зазначити, що реальний процес подолання критичних ситуацій включає декілька типів переживання. Від того, який тип переживання домінує, залежить ступінь збереженості особистості після виходу із кризи. Якщо домінантним був принцип задоволення, то це, навіть у випадку успіху, може призвести до регресу особистості, принцип реальності може хіба що утримати її від деформації. І тільки принципи цінності та творчості мають можливість перетворити потенційно руйнівні події життя в джерела духовного зросту та удосконалення особистості [43, с.32-39].

Психотерапевтична допомога особистості, що знаходиться в стані кризи. Психотерапевтична допомога людям, що знаходяться в кризовому стані, називається кризова психотерапія. Криза розуміється як стан людини, виникаючий при блокуванні його цілеспрямованої життєдіяльності зовнішніми, по відношенню до його особистості, причинами (фрустрація) або внутрішніми причинами, зумовленими зростанням, розвитком особистості і її переходом до іншого життєвого циклу, етапу розвитку. У цьому розумінні кризи переживаються кожною людиною. Психотерапевтична допомога показана людям не просто в кризовому стані, а в ситуації "патологічної кризи".

У цей час коло станів, що відносяться до кризових і що вимагають психотерапевтичної допомоги, досить широкий. До них насамперед відносяться кризові стани, що супроводжуються патологічною або непатологічною ситуативною реакцією, психогенною, в тому числі невротичною реакцією, невротичною депресією, психопатичною або патохарактерологічною реакцією.

Кризове втручання має на своєю меті реконструкцію порушеної мікросоціальної сфери пацієнта і когнітивної перебудови його уявлень про причини і шляхи виходу з кризи. На цьому етапі застосовуються відомі технічні прийоми когнітивно-поведінкової психотерапії. Особливістю психотерапевтичної роботи є точне фокусування пацієнта на терапевтичних задачах етапу і ігнорування його прагнення повернутися до обговорення симптоматики і інших незначущих проблем. На етапі підвищення рівня адаптації застосовуються різні варіанти поведінкової психотерапії, проводиться індивідуальний поведінковий тренінг, який може бути реалізований через систему домашніх завдань пацієнту.

Прикладами психотерапії кризових станів є аксиопсихотерапія (метод, направлений на переоцінку цінностей, переорієнтацію хворого, адаптацію його до реальності) і профілактично-орієнтована патогенетична психотерапія.

Аксиопсихотерапія ставить перед собою наступні задачі:

- 1) запобігання фіксації когнітивної установки безвиході і відсутності значення життя;
- 2) особове зростання пацієнта, що підвищує кризову і фрустраційну толерантність;
- 3) корекція аксиопсихотерапевтичної парадигми шляхом використання прийомів переорієнтації - знака значення, переакцентування, актуалізація і дезактуалізація рангу індивідуального значення ціннісної ієрархії пацієнта.

Психодрама є одним з методів психотерапії, який найкращим чином підходить до розв'язання людиною рольових конфліктів і до психологічної допомоги в переживанні людиною життєвої кризи.

Ще одним напрямом роботи для подолання кризи є психодрама, що дає

можливість моделювати життя людини, переживати події минулого, теперішнього та майбутнього, - як такі, що існували, так і такі, яких не було і не могло бути, відтворювати будь-які, навіть найфантастичніші, ролі. Моделюючи життєву кризу, можна допомогти людині віднайти такі емоційні ресурси, які дадуть змогу подолати її несприятливі психологічні наслідки. У психодрамі створюється певний життєвий світ людини, який можна творити і змінювати за власним розсудом, орієнтуючись на нагальні потреби людини, які в реальному житті не можуть реалізуватись з якихось причин. Отже, якщо у людини власний життєвий світ зруйнований чи деформований внаслідок життєвої кризи, психодрама допомагає не тільки відновити його, а й знайти перспективи для розвитку, варіанти можливих способів розв'язання складних життєвих колізій.

"Терапія ролі" (транзакційний аналіз)

Суть цього методу психотерапії базується на ідеї еґо-станів, тобто особливих станів особистості, в яких вона виступає у процесі спілкування (транзакції) з іншими людьми: стан "Дитини" (переважання емотивної сфери, безпосередність і спонтанність), стан "Дорослого" (переважання раціональної сфери, розсудливість та паритетність в стосунках) та стан "Батька" (переважання моральної сфери, покровительство та контроль за виконанням соціальних норм). Функціонування цих еґо-станів створює складну картину життя людини та її стосунків з іншими і дає змогу проаналізувати багато явних і прихованих тенденцій [56, с.41-53].

Важливою складовою частиною цієї теоретичної системи є аналіз ігор, в яких беруть участь люди. Е. Берн наводить класифікацію цих ігор, робить їх докладний аналіз, а також показує їх зв'язок з життєвими сценаріями людей та їхніми видами. Одним із застосувань транзакційного аналізу є сценарний аналіз та ідея корекції дисгармонійних життєвих сценаріїв людини. Ця ідея має надзвичайне значення для нас, оскільки життєві кризи, як і інші важливі тенденції в житті людини, можуть бути "запрограмованими", тобто в неявиному вигляді закладеними в життєвому сценарії людини, а отже подолання життєвої

кризи та її наслідків може бути здійснене методами трансакційного аналізу.

3.2.Методи подолання кризових станів

Психосоціальна допомога включає групи підтримки дорослих і дітей, які переживають горе, зняття фобічних реакцій за допомогою роботи з травматичними образами та індивідуальні методи психологічної допомоги і підтримки. Особливе місце в системі психосоціальної допомоги займають спеціально створені методи кризового втручання (психологічний та психобіографічний дебрифінг тощо).

Для того, щоб ефективно вибрати стратегію взаємодії з клієнтом і методи дії на нього, на початковому етапі потрібно провести поглиблену співбесіду, при необхідності із застосуванням психодіагностичних методик. Тобто перший етап взаємодії з кризовим клієнтом полягає в більш глибокому проникненні в його особистість, розширенні уявлень про його проблемне поле. Підбір методів обумовлений метою психодіагностичного дослідження і може включати (за В. В. Козловим та Л. В. Сафоновною) такі етапи:

1) Збір інформації. На цьому етапі слід допомогти клієнту ідентифікувати і виразити відчуття та пов'язати їх зі змістом. Це дозволить понизити емоційну напругу і, крім того, зробить можливим визначення кризи через окремі події та проблеми. Тобто «гора», яку клієнт марно намагається «зсунути із місця», розпадеться на окремі «шматки», до яких можна підступитися. Слід пам'ятати, що клієнт, який знаходиться в кризовому стані, завжди бажає отримати негайне полегшення. Це іноді викликає спокусу скоріше перейти від дослідження проблеми до її вирішення. Однак тоді важлива інформація може бути упущена, а клієнт, не усвідомивши її, може повторити в подальшому власні помилки. Етап завершується ідентифікацією кризової події та її умовним виокремленням.

2) Формулювання та переформулювання проблеми. Така робота необхідна, оскільки клієнт у своєму формулюванні не завжди може врахувати / визнати важливі аспекти кризи (наприклад, заперечення алкоголізму, а наголошення на

сімейних конфліктах); у формулюванні клієнта проблема може бути занадто глобальною, її буде потрібно поділити на більш дрібні; крім того, клієнт може змішувати актуальні та «історичні» проблеми.

На цьому етапі важливо також з'ясувати, що клієнт вже робив для вирішення проблеми, адже повторення неефективних способів вирішення може стати частиною картини кризи. Відділивши проблему від неефективних способів її вирішення, можна її переформулювати і підійти до неї по-новому. Крім того, це дозволить оцінити проблему вже не як абсолютно нерозв'язну, клієнт зрозуміє, що може з нею справитися хоча б частково [29, с. 317-341].

Якщо ж визначення проблеми застопорюється, то варто перейти від узагальненого визначення до більш конкретному (або навпаки); перевірити, чи не пропущена якась дійова особа при визначенні проблеми; дослідити, чи немає якихось прихованих моментів або відомостей.

3) Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження. На цьому етапі за змістом конкретного випадку підбираються методики на вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій і мотиваційної сфери особистості. Крім того, можуть бути застосовані опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї. До таких методик належать, зокрема, «Шкала оцінки впливу травматичної події», методика «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості, методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук, «Шкала безнадійності Бека», «Методика визначення домінуючого стану», «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», «Опитувальник способів подолання», адаптований за методикою WCQ та інші.

Крім того, особливості кризової ситуації можуть обумовити застосування низки спеціальних діагностичних методик для вивчення емоційної, вольової чи інтелектуальної сфери особистості, її сімейного мікроклімату тощо. Такі методики, як правило, підбираються залежно від запиту клієнта та специфіки кризової ситуації.

4) Оцінка структури кризового чинника і виявлення можливостей для реабілітації. Тут консультант повинен встановити первинну психотравмуючу подію, що привела до стану психічного дисбалансу, який може включати як суб'єктивні реакції на подію, так і більш ранні спроби справитися з ситуацією. З допомогою консультанта клієнт може виявити, що він володіє багатьма корисними навичками. Оцінюються також реальний кризовий стан клієнта, ступінь його нездатності до звичної життєдіяльності та здійснюється визначення психологічного реабілітаційного потенціалу.

5) Формулювання психологічного експертного висновку. Практично психодіагностичне обстеження клієнта завершується наданням йому оцінки ситуації та спільною розробкою подальших кроків діяльності (включаючи її мету, завдання та графік найближчих зустрічей). Хоча іноді на цьому етапі варто відмовитися від спроб вирішення проблеми. Слід налаштуватися на роботу із самою проблемою. Часто це ключовий момент роботи, тому що невдалі рішення здійснюють істотний внесок у розвиток кризи [30, с.419-433].

Л. Ф. Сафонова наголошує, що втрату звичного життєвого світу і частини себе у ситуації кризи неможливо заповнити лише матеріальною підтримкою, професійною перепідготовкою чи закликком узяти себе в руки. Основною формою надання такої допомоги, на думку дослідниці, може стати спеціально організований процес – соціально-психологічний супровід кризової особистості.

Супровід – особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги – патронажу. Патронаж у даному випадку розуміється як цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості (чи сім'ї), опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв'язків зі світом людей. У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається

допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжуючих продовжується доти, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

В соціально-психологічному супроводі, що розгортається в часі, можна виокремити три етапи: діагностико-аналітичний (слугує основою для постановки мети); власне діяльнісний (відбір і застосування методичних засобів); контрольо-аналітичний (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи) [45, с.213-221].

1) Діагностико-аналітичний етап передбачає оцінку ситуації: встановлення контакту, з'ясування, що відбувається, визначення, чи має місце гостра криза, і встановлення робочого контакту для подальшої діяльності. При цьому використовуються: бесіда з клієнтом, тестування, анкетування, спостереження, аналіз документації.

2) Власне діяльнісний етап присвячується вирішенню специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Перш за все, проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки; здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які привели до кризи і перешкоджають зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування стресодолаючої поведінки в процесі індивідуальної та групової роботи. Особливу увагу слід надати побудові нових взаємостосунків клієнта з оточуючими, тобто формуванню мережі психосоціальної підтримки. Окрім роботи з родичами і найближчим оточенням необхідний пошук можливостей надання підтримки з боку людей зі схожими проблемами або які знаходяться в аналогічних ситуаціях (робота з групою осіб, що пережили кризу). Крім того, ефективне рішення проблем людини, що знаходиться в кризовій ситуації, вимагає комплексного підходу та залучення можливих учасників подій: лікарів, психологів, юристів, а також фахівців таких установ, як Центр

зайнятості населення, Управління соціального захисту населення, Центр соціального обслуговування населення та ін. Фахівець із соціальної роботи виступає при цьому в ролі посередника з метою активізації підтримуючих систем, залучення уваги формальних підтримуючих систем до проблем клієнта.

3) Контрольно-аналітичний етап – період осмислення результатів діяльності за рішенням тієї або іншої проблеми, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін (у поведінці, відновленні когнітивного контролю над ситуацією, психологічного стану). Якщо проблему можна вважати вирішеною і клієнт відчуває надію та здатність у подальшому поліпшувати ситуацію самостійно, то цей етап може стати заключним. Якщо змін не спостерігається або вони незначні, цей етап може стати стартовим у проектуванні процесу супроводу (відбувається повернення на перший етап або даються рекомендації щодо відвідин групи взаємодопомоги). Безперечно, визначені етапи є лише напрямками для роботи, оскільки конкретний зміст кризової допомоги визначається ситуацією і сутністю кризового стану.

Така узагальненість стосується і деяких інших стратегій кризової допомоги, сутність яких ми розглянемо нижче, а специфіку використання у певних кризових ситуаціях буде представлено нами у другому та третьому розділах посібника [14, с.32-46].

Висновки до розділу 3

На основі обробки теоретичного матеріалу, можна зробити висновок про те, що Будь-яка криза - це емоційний дискомфорт. Причина проста: людина не одержує того, що йому потрібно. А потрібна йому одна річ - реалізована самототожність, тобто розуміння того, хто ти, прийняття себе таким і реалізація цього. Розвиток самототожності йде по чотирьох векторах:

статева ідентичність;

професійна ідентичність;

ідеологічна ідентичність (де і з ким я живу, географія, історія, етнічна приналежність);

любовно-сімейна ідентичність.

Спочатку людина виробляє свою ідентичність по цих напрямках, потім апробує її. І переживання внутрішнього неблагополуччя тим гостріше, ніж більша кількість векторів егоідентичностей порушено. Досить двох векторів, щоб людині стало зовсім погано.

Якщо рольовий конфлікт є важливою складовою життєвої кризи, то істотним чинником психологічної допомоги людині, що переживає кризу, можуть стати методи, спрямовані на відбудову, корекцію чи відтворення її психологічних ролей. Методи рольової психотерапії (серед яких найвідомішою є психодрама) спрямовані на допомогу людині в розв'язанні численних життєвих проблем.

Будь-яка людина, що перебуває у критичній життєвій ситуації, справляється з психологічними труднощами з допомогою особливої внутрішньої діяльності - переживання, яке є особливою формою реалізації життя. Те, що на рівні буття є можливістю реалізації життєвих необхідностей, можливістю життєтворення, те на рівні свідомості є осмисленістю життя. В ситуації неможливості перед людиною постає завдання смислу, завдання здобути осмисленість, знайти джерела смислу, тобто створити його. Саме ця загальна ідея "виробництва" смислу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу свідомості.

І в основі характеристики внутрішньої діяльності людини з подолання

критичної ситуації лежать ознаки рівня інтелектуального розвитку особистості і її ставлення до оточуючого світу, згідно яких виникає чотири типи переживання. Людина приймає реальність, підкоряє свої потреби та інтереси новому смислу життя.

ВИСНОВКИ

Отже, основним завданням у нашому дослідженні було опрацювати наукову літературу з проблемами подолання кризових ситуацій студентами психологами також, визначити основні фактори, що зумовлюють виникнення кризових ситуацій у студентів психологів. Визначити особливості прояву кризових станів у студентів психологів та емпірично дослідити психологічні засади подолання кризових ситуацій студентами психологами.

За допомогою теоретичного матеріалу ми взнали, що таке криза, її особливості, види та форми прояву. Враховуючи усі відмінності у вищезазначених визначеннях поняття кризи можна виділити загальні її характеристики:

1) викликає порушення психологічної рівноваги, що може привести до наступних форм дезадаптації:

- девіантна поведінка;
- асоціальна поведінка;
- нервово-психічні розлади;
- психосоматичні розлади;
- суїцидальна поведінка.

2) виникає за наявності протиріччя між фізичними і психічними можливостями особистості й раніше сформованими формами її взаємин з оточуючими людьми й способами діяльності;

3) характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації.

Було встановлено також те, що існують різні погляди щодо самої природи виникнення і перебігу життєвої кризи. Одні вчені вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди у процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичним способом (Ліндемман, Каплан). Криза, на думку інших вчених, може виникнути і в умовах, котрі зовні виглядають ніби цілком мирно. Проте, існують ситуації, які є кризовими для всіх або більшості людей.

Для того щоб реалізувати наші завдання, у дослідженні була обрана група студентів ВНЗ, яка була емпірично досліджена за допомогою методик, «Прогноз» для оцінювання психічної стійкості (за В. А. Бодровим), методика «Діагностика копинг-поведення в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової) та методика «Духовна криза» (Л. В. Шутова, А. В. Ляшук). І на основі їх обробки ми встановили, що студентам психологам ВНЗ більше притаманний добрий рівень нервово психічної стійкості (НПС), хоча є прояви і задовільної (НПС), студенти давали правдиві відповіді, про це свідчить шкала щирості, яка була представлена у методиці. Це вказує на оптимальний стан досліджуваних, спонукання до дії, досягнення поставлених цілей та низький рівень ризику дезадаптації. Також це свідчить про малоїмовірність нервово-психічних зривів, такий рівень нервово- психічної стійкості особистості добре добре підходить для спеціальностей, які саме вимагають високий рівень НПС.

Також те що студенти у стресових ситуаціях надають перевагу таким видам копинг-стратегій, як копинг на вирішення задач та копинг орієнтований на емоції. також було встановлено, що половині студентів притаманний середній рівень прояву духовної кризи, а це свідчить про те, що особистість знаходиться в граничному стані, при якому особистість не бачить сенсу життя, це в свою чергу може бути викликано певними перешкодами, які виникали або виникають на даний момент на життєвому шляху у особистості студента але все ж таки особистість прагне позбутися цього почуття, а саме «втікаючи» в роботу або повсякденні справи, також це могло бути викликано пережитим емоційним шоком (наприклад втратою якоїсь близької людини) і також за результатами шкали «Майбутнє» духовна криза може виникнути у майбутньому. Також у решти студентів було виявлено низький рівень прояву духовної кризи у студентів, що свідчить про те що особистість є задоволена життям, яка не прагне до вершин духовного розвитку, духовної кризи у неї не було виявлено як зараз, так і минулому і не передбачено за результатами шкали «Майбутнє» у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амбрумова А. Г. Предупреждение самоубийств / А. Г. Амбрумова, С. В. Бородин, А. С. Михлин. – М. : Академия МВД СССР, 1980. – 164 с.
2. Атватер И. Я вас слушаю. Советы руководителю как правильно слушать собеседника / И. Атватер. – М. : Экономика, 1988. – 111 с.
3. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш. – М.: Золотой фонд психотерапии, 1979. – 169 с.
4. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М. : Филин, 1996. – 472 с.
5. Бендлер Р. Рефрейминг: ориентация личности с помощью речевых стратегий / Р. Бендлер. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. – 256 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд во МГУ, 1984. – 200 с.
8. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники : учеб. пособие / И. В. Вачков. – [2-е изд., перераб. и дополн.]. – М.: Практическая психология, 2000. – 224 с.
9. Вихристюк О. В. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие. / О. В. Вихристюк. – М. : Изд во МГУ, 1987. – 276 с.
10. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості. / М. Б. Гасюк. – К., 1994. – 195 с.
11. Гасюк М. Б., Гринів О. М. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. / М. Б. Гасюк, О. М. Гринів. – Психологічна допомога особистості / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – К., 2011. – 205 с.
12. Гасюк М. Суб'єктивне сприйняття теперішнього, минулого та майбутнього у структурі психологічного благополуччя особистості / М. Гасюк, // Соціальна психологія: наук. журнал / голов. ред. Ю.Ж. Шайгородський. – К., 2013. – 261 с.
13. Грановская Р.М. Творчество и конфликт в зеркале психологии /

Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2010. – 416 с.

14. Герцена А. И Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях : учебно-метод. комплекс. – СПб. А. И. Герцена. 2008. – 249 с.

15. Дальке Р. Болезнь как язык души. Послание и смысл ваших заболеваний / Р Дальке. – "Весь", 2006. – 448 с.

16. Зеер З. Ф. Психология профессий : учеб пособие / З. Ф. Зеер. – М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. – 336 с.

17. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб.: Речь, 2008. 351 с.

18. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учебник для студ. мед. ВУЗ / Б. Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1985. – 304 с.

19. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – [2-е изд.]. – СПб., 2000. – 1024 с.

20. Козлов В. В. Социальная работа с кризисной личностью. Метод. пособие / В. В. Козлов. – Ярославль, 1999. – 238 с.

21. Кораблина Е. П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов /Е. П. Кораблина,– СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. –181 с.

22. Коржова Е. Ю. Психологическая диагностика / Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.

23. Костюк Г. С. АПН України. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / Г.С. Костюк, за ред. С. Д. Максименка. – К., 2013. – Том 11, вип. 7. –214 с.

24. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика / Р. Кочюнас. – М. : Академ. Проект, 2000. – 240 с.

25. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. / П. П. Криворучк.: Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с.

26. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, – М. : Смысл, 2003. – 284 с.
27. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство : учебн.-метод. пособие / Е. И. Крукович. – М.: БГУ, 2003. – 92 с.
28. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности. Психология здоровья / Л.В. Куликов. – СПб., 2000. – 95 с.
29. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : НПО «МОДЭК», 1981. – 410 с.
30. Малкина - Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
31. Мілютіна К. Л. Теорія і практика психологічного тренінгу / К. Л. Мілютіна. – К. : МАУП, 2006. – 175 с.
32. Мілютіна К. Л. Психологія успіху : навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – К. : Главник, 2008. – 144 с.
33. Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М.: Смысл, 2001. – 269 с.
34. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова // Вопросы психологии – 2003. –102 с.
35. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. – СПб. : Речь, 2006. – 360 с.
36. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск, 2003. – 150 с.
37. Пуртова Е. А. Методы современной психотерапии : учебное пособие / Е. А. Пуртова. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 480 с.
38. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
39. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб.: Питер, 2000. – 384 с.

40. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
41. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.
42. Сохань Л. В. Життєві кризи особистості : Л. В. Сохань. – К., –Психологія життєвих криз особистості, 1998. – 360 с.
43. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков. –М.: Вопросы психологии, 1996. – 385 с.
44. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1 / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
45. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко, Биографические кризисы личности: автореф.дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 "Общая психология, история психологии" / Ахмеров Рашад Анварович. – М., 1994. – 143 с.
46. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
47. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – Київ.: Агропромвидав України, 1998. – 223 с.
48. Усатова Н. А. Экстренное психологическое консультирование по телефону : материалы к спецкурсу [Электронный ресурс] / Н. А. Усатова // Институт психотерапии и клинической психологии. – М., 2009. – 59 с.
49. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: Автореферат дисс. канд. псих. н.: 19.00.01 / П.П. Фесенко. – М.: – 2005. –35 с.
50. Фрейд З. Психология бессознательного : сб. произв. / З. Фрейд. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.
51. Хельченко К. В. Психология возрастных кризисов: Хрестоматия / К. В. Хельченко. – Мн.: Харвест, 2000. – 560 с.

52. Хэмбли Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помогать по телефону / Г. Хэмбли ; пер. Ю. Донец ; ред. А. Н. Моховиков. – Одесса : ФСПП «Перекресток», 1993. –364 с.
53. Шартова С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С. К. Шартова // Психологический журнал. – М., 1997. —67 с.
54. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, // Психологическая диагностика. 2005. –234 с.
55. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций / Л. Шнейдер // Школьный психолог, 2009. – 34 с.
56. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск : Арт-пресс, 1998. – 164 с.

Методика «Прогноз»

Методика «Прогноз» разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости (НПУ), риска дезадаптации в стрессе. Методика содержит 84 вопроса, на каждый из которых предлагается дать ответ «да» или «нет».

При профилактике и диагностики эмоционального состояния особое значение придается так называемой нервно-психической неустойчивости, которая является отражением одновременно психического и соматического уровня здоровья индивида. НПУ показывает риск дезадаптации личности в условиях стресса, то есть тогда, когда система эмоционального отражения функционирует в критических условиях, вызываемых внешними, равно как и внутренними факторами.

Методика «Прогноз» позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Она особенно информативна при подборе лиц, пригодных для работы или службы в трудных, непредсказуемых условиях, где к человеку предъявляются повышенные требования.

Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: «Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если

ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

Текст опросника:

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня, в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.

54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов тестирования:

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Ключ

Шкала искренности: Нет (-): 1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43

Шкала нервно-психической устойчивости: Да (+): 3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84; Нет (-):2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Методика "Копинг-поведение в стрессовых ситуациях"
(адаптированный вариант методики Н.С. Эндлера, Д.А. Паркера «Coping Inventory for Stressful Situations»)

Тестовый материал

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях

Стараюсь тщательно распределить свое время.

Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.

Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.

Стараюсь быть на людях.

Виню себя за нерешительность.

Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.

Погружаюсь в свою боль и страдания.

Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.

Хожу по магазинам, ничего не покупая.

Думаю о том, что для меня самое главное.

Стараюсь больше спать.

Балую себя любимой едой.

Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.

Испытываю нервное напряжение.

Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.

Говорю себе, что это происходит не со мной.

Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.

Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.

Испытываю эмоциональный шок.

Покупаю себе какую-нибудь вещь.

Определяю курс действий и придерживаюсь его.

Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.

Иду на вечеринку.

Стараюсь вникнуть в ситуацию.

Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.

Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.

Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.

Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.

Иду в гости к другу.

Беспокоюсь о том, что я буду делать

Провожу время с дорогим человеком.

Иду на прогулку.

Говорю себе, что это никогда не случится вновь.

Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.

Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.

Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.

Звоню другу.

Испытываю раздражение.

Решаю, что теперь важнее всего делать.

Смотрю кинофильм.

Контролирую ситуацию.

Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.

Разрабатываю несколько различных решений проблемы.

Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.

Отыгрываюсь на других.

Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.

Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.

Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов теста

При обработке результатов суммируются баллы, поставленные испытуемыми с учетом приведенного ниже ключа.

Для копинга, ориентированного на решение задачи, суммируются следующие 16 пунктов: 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копинга, ориентированного на эмоции, суммируются следующие 16 пунктов: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копинга, ориентированного на избегание, суммируются следующие 16 пунктов: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можно подсчитать субшкалу отвлечения из 8 пунктов, относящихся к избеганию: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала социального отвлечения может быть подсчитана из следующих 5 пунктов, относящихся к избеганию: 4, 29, 31, 35, 37. (Обратите внимание, что пункты избегания 3, 23 и 32 не используются в субшкалах отвлечения и социального отвлечения).

ДОДАТОК В

Методика «Духовный кризис» Л.В. Шутовой и А.В. Ляшукон.

Инструкция: «Перед Вами находится таблица с восемью жизненными категориями. Каждую категорию можно представить в трех временах: прошлом, настоящем и будущем. Задумайтесь о своей жизни: о том, какой она была, какая она сейчас и какой Вы ее видите в будущем. Исходя из представлений о собственной жизни, охарактеризуйте проявленность приведенных категорий в Вашей жизни по шкале от 0 («полностью отсутствует») до 6 («постоянно присутствует»).

Категория Прошное Настоящее Будущее

Неудовлетворённость

Одиночество

Свобода

Грех

Страдание

Ответственность

Страх смерти

Бессмысленность

Рассчитываются два показателя:

Вероятность духовного кризиса: $(A \cdot 100) / 144$

$$(A*100)/144$$

, где А-сумма баллов по всем ячейкам.

Напряженность экзистенциального вакуума: $(B*100)/90$

$$(B*100)/90$$

, где В - сумма баллов по категориям «одиночество», «свобода», «ответственность», «страх смерти» и «бессмысленность».

Определяется тенденция духовного кризиса. Для этого рассчитываются временные коэффициенты для каждого временного измерения:

$$Ps=(C*100)/48$$

$$Ps=(C*100)/48$$

, где С — сумма баллов в столбце «Прошлое»;

$$Pr=(D*100)/48$$

$$Pr=(D*100)/48$$

, где D - сумма баллов в столбце «Настоящее»;

$$Ft=(E*100)/48$$

$Ft=(E*100)/48$, где E - сумма баллов в столбце «Будущее».