

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ШВАРЦКОП ОЛЕГ ЮРІЙОВИЧ

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСІБ, ЩО
ПЕРЕБУВАЮТЬ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

**МУШКЕВИЧ
МИРОСЛАВА ІВАНІВНА**
доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної
психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №4
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 23 жовтня 2024 р.
Завідувач кафедри
доц. Магдисюк Л. І. _____

ЛУЦЬК – 2024

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь: «Магістр»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Магдисюк Л. І.

«23» жовтня 2024 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ

Шварцкоп Олег Юрійович

1. Тема роботи (проєкту)

Психологічний супровід осіб, що перебувають у кризових ситуаціях

Керівник роботи (проєкту): професор Мушкевич Мирослава Іванівна

2. Строк подання здобувачем роботи (проєкту) – 15 листопада 2024 року.

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості переживання кризових ситуацій з подальшою розробкою програми психологічного супроводу.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Визначити поняття кризових ситуацій на основі аналізу наукової психологічної літератури.

2. Розробити процедуру та методика дослідження особливостей переживання кризових ситуацій.

3. Дослідити та виявити основні закономірності переживання кризових ситуацій, виділити гендерний аспект.

4. Розробити програму психологічного супроводу осіб, що перебувають у кризовій ситуації.

4. Дата видачі завдання: 10 жовтня 2023 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи (проєкту)	Примітка
1.	Дослідити теоретико-методологічні засади уявлень про особливості переживання кризових ситуацій	жовтень – листопад 2023 року	
2.	Розробити процедуру та методику дослідження. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання особистістю кризових ситуацій. З цією метою здійснити підбір відповідного діагностичного інструментарію з подальшим його проведенням та опрацюванням отриманих результатів.	грудень 2023 року – січень 2024 року	
3.	Формувати базу емпіричного матеріалу для подальшого його аналізу, інтерпретації та представлення у вигляді таблиць, рисунків, а також власне їх аналіз та оформлення	лютий – березень 2024 року	
4.	Відповідно до отриманих показників розробити програму психологічного супроводу осіб, що переживають кризові ситуації	квітень – травень 2024 року	
5.	Здійснити аналіз основних складових програми психологічного супроводу осіб, що перебувають у кризових ситуаціях	вересень 2023 року	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження зробити висновки та узагальнення	жовтень – листопад 2024 року	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи	листопад 2024 року	

Здобувач освіти

Шварцкоп О.Ю.

**Керівник роботи
(проєкту)**

Мушкевич М. І.

АНОТАЦІЯ

Шварцкоп О.Ю. Психологічний супровід осіб, що перебувають у кризових ситуаціях. Спеціальність: 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)». Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр», Луцьк, 2024 рік.

Метою магістерської роботи було дослідити психологічні особливості переживання кризових ситуацій з подальшою розробкою програми психологічного супроводу. У роботі визначено поняття кризових ситуацій, розроблено процедуру та методику дослідження особливостей переживання кризових ситуацій, досліджено та виявлено основні закономірності переживання кризових ситуацій, виділено гендерний аспект, розроблено програму психологічного супроводу осіб, що перебувають у кризовій ситуації.

У першому розділі здійснено аналіз теоретичних підходів до поняття психологічного супроводу, виділено теоретичні аспекти дослідження кризових ситуацій, зазначено особливості поведінки особистості в кризовій ситуації. У другому розділі представлено емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання кризових ситуацій, описано процедуру та методику дослідження, виділено результати особливостей переживання кризи у осіб різної статі. Зазначено, що у досліджуваних, як знаходяться у періоді переживання кризи найбільше вираженими є такі показники, як у жінок достовірно вища вираженість такого показника, як фрустрація, тоді як у чоловіків, навпаки, виражені такі показники психічних станів, як агресія та ригідність.

У третьому розділі представлена програма психологічного супроводу осіб з проблемами переживання кризових ситуацій. Виділено основні теоретичні складові психологічного супроводу осіб з проблемами переживання кризових ситуацій. Зазначено змістовні складові програми психологічного супроводу.

Ключові слова: криза, кризові стани, кризові ситуації, психічні стани, фрустрація, агресія, ригідність, психологічний супровід.

ANNOTATION

Shvartskop O.Yu. Psychological support of persons in crisis situations. Specialty: 053 «Psychology». Educational and professional program «Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)». Work for the Master's degree, Lutsk, 2024.

The purpose of the master's thesis was to investigate the psychological features of experiencing crisis situations with the further development of a psychological support program. The work defines the concept of crisis situations, developed a procedure and methodology for researching the peculiarities of experiencing crisis situations, investigated and revealed the main regularities of experiencing crisis situations, highlighted the gender aspect, developed a program of psychological support for persons in a crisis situation.

In the first chapter, an analysis of theoretical approaches to the concept of psychological support is carried out, theoretical aspects of the study of crisis situations are highlighted, and the peculiarities of the individual's behavior in a crisis situation are indicated. The second chapter presents an empirical study of the psychological features of experiencing crisis situations, describes the procedure and methodology of the study, highlights the results of the features of experiencing a crisis in people of different genders. It is noted that in the subjects who are in the period of experiencing the crisis, such indicators are most pronounced, as in women the expression of such an indicator as frustration is significantly higher, while in men, on the contrary, such indicators of mental states as aggression and rigidity are expressed.

The third chapter presents a program of psychological support for people with problems of coping with crisis situations. The main theoretical components of

psychological support of persons with problems of experiencing crisis situations are highlighted. The meaningful components of the psychological support program are specified.

Key words: crisis, crisis states, crisis situations, mental states, frustration, aggression, rigidity, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	12
1.1. Психологічні підходи до поняття супроводу	12
1.2. Теоретичні аспекти дослідження кризових ситуацій	17
1.3. Особистість в кризовій ситуації	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	27
2.1. Процедура і методика дослідження	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей переживання кризових ситуацій	34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ З ПРОБЛЕМАМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	44
3.1. Теоретичні складові психологічного супроводу осіб з проблемами переживання кризових ситуацій	44
3.2. Змістовні складові програми психологічного супроводу	47
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	

ВСТУП

На сьогоднішній день життєвий шлях практично кожного українця наповнений подіями, під час яких особистість стикається з виникненням криз різного характеру. Кризова ситуація завжди у тій чи іншій мірі впливає на людину, на її поведінку, емоції, можливості, працездатність, особливості функціонування. Разом з цим, далеко не кожен індивід здатен подолати негативний вплив кризи самотійно, що може призвести у подальшому до відображення цієї ситуації на її фізичному та психологічному здоров'ю. Саме цим людям потрібна професійна допомога психолога, яка несумнівно є доречною і актуальною у подібні складні періоди життя. Задля впровадження ефективної психологічної допомоги, важливим є застосовування адекватних психологічних засобів задля подолання кризи, необхідно розуміти як і її психологічний зміст, так і особливості прояву й перебігу кризи.

Аналізуючи теорію та практику вивчення феномену кризи та кризової ситуації, спостерігається, що в останні роки феномен життєвої кризи, деталі його переживань і подолання стали предметом досліджень як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Різноманітні автори мають власні концептуальні бачення щодо визначення кризи та виділення її основних компонентів. Так, Американська психологічна асоціація визначає життєву кризу як час страждань, час серйозних змін, таких як розлучення, чи смерть члена сім'ї, чи важка хвороба та ін. Аналіз робіт показав те, що різні концептуальні напрями у сукупності утворюють складну і багатофакторну систему, що виступає як методологічна база для вивчення і дослідження цих феноменів.

У контексті нашого дослідження вагомий інтерес складають наукові роботи таких українських психологів, як О. Байєр, О. Бондаренко, Л. Бурлачук, Ф. Василюк, Є. Вербан, С. Максименко, Т. Титаренко та ін., що описували життєві кризи, їх особливості, поняття, коцепції, прояви. Аналіз теоретичних джерел показав, що на сьогоднішній день феноменологія кризових та життєвих ситуацій описана повною мірою, виокремлені етапи її

розгортання, особливості психологічних, фізіологічних та поведінкових проявів, а також її тригерні (пускові) механізми (К. James, В. Gilliland, А. Roberts та ін.). Негативні чинники впливу феномену життєвої кризи на психіку людини, безпосередньо після виникнення кризової ситуації, її переживання та пошук шляхів подолання і трансформації особистості в результаті цих процесів описані в роботах В. Заїки, К. Карпінського та інших.

Актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір тему дослідження «Психологічний супровід осіб, що переживають кризову ситуацію».

Об'єкт дослідження: особливості перебігу кризової ситуації.

Предмет дослідження: психологічний супровід осіб, що переживають кризову ситуацію.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості переживання кризових ситуацій з подальшою розробкою програми психологічного супроводу.

Задачі дослідження:

1. Визначити сутність поняття кризових ситуацій на основі аналізу наукової психологічної літератури.
2. Розробити процедуру та методику дослідження особливостей переживання кризових ситуацій.
3. Дослідити та виявити основні закономірності переживання кризових ситуацій, виділити гендерний аспект.
4. Розробити програму психологічного супроводу осіб, що перебувають у кризовій ситуації.

Теоретико-методологічну основу дослідження основні положення концепції критичних періодів життя з точок зору культурно-історичної теорії (Д. Ельконін [13; 14]), вчення про кризи особистості (О. Донченко, Т. Титаренко [31]), концепція его-ідентичності (О. Боднар [4]), основні теорії класиків психології щодо переживання життєвих криз (Е. Еріксон, К. Юнг),

праці сучасних вітчизняних та закордонних вчених про кризи життя та їх наслідки для особистості (Є. Вербан, В. Заїка, G. Tedeschi, E. Wainrib).

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були використані такі методи дослідження:

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних і дослідницьких даних (виявлення сучасного стану досліджуваної проблеми, підходи до аналізу саморегуляції, визначення основних понять дослідження);

б) емпіричні – спостереження, проектування, бесіда, психологічна діагностика за допомогою методик: «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана, «Тест фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга, «Опитувальник самооцінки психічних станів Г. Айзенка», «Опитувальник Басса-Дарки», методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

Серед статистичних методів були використані наступні: метод порівняння середніх значень (Compare Means), непараметричний метод відмінностей для незалежних вибірок Манна-Вітні (Mann-Whitney Test), метод факторного аналізу (Factor Analysis), метод кластерного аналізу (Cluster Analysis).

Організація та база дослідження. Дослідження проводилося на базі Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики упродовж 2023-2024 років, так само як і на базі Комунальної установи «Центр соціальних служб» Рожищенської міської ради. Вибіркову сукупність склали 120 осіб – серед них 62 – чоловіки та 58 - жінки. Вік респондентів становив від 35 до 45 років.

Практичне значення дослідження полягає в розробці та апробації комплексу методик діагностики особливостей перебігу та стратегій подолання життєвих криз, які можуть бути використані в роботі психологів, соціальних працівників та соціальних педагогів, а також під час професійної підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів,

при розробці та апробації програм підтримки, спрямованих на формування та розвиток навичок подолання життєвих криз та складних життєвих обставин.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні особливостей переживання та подолання кризових ситуацій, що поглиблює психологічні знання про загальні закономірності переживання та подолання кризових ситуацій, гендерні, вікові та особистісні характеристики, які впливають на стратегії подолання життєвих криз.

Результати дослідження впроваджено в практику надання психологічної допомоги, проведення психодіагностичної процедури Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друківаних тез:

1. Основні результати дослідницької роботи обговорювались на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики і отримали схвалення на наступних науково-практичних семінарах та наукових конференціях:

1. XVIII Міжнародному науково-практичному семінару «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (Луцьк, 18-25 жовтня 2024 р.).

Результати наукових досліджень висвітлені в наступних тезах:

1. Шварцкоп О., Мушкевич М. Особистість в кризовій ситуації. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Матеріали XVIII Міжнародного науково-практичного семінару. Луцьк, 2024. С. 195-199.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В КРИЗОВИХ СИТАЦІЯХ

1.1. Психологічні підходи до поняття супроводу

Реалізація наукового підходу до психологічного супроводу спрямована на виявлення його основних смислових одиниць, аналіз різноманітності руху і спрямованості з урахуванням різних типів, показників і критеріїв. Сьогодні психологічний супровід розуміється як підтримка психічно здорових людей, які зазнають особистих труднощів на певних етапах розвитку. Супровід може допомогти у вирішенні складних сімейних ситуацій, стосунків з партнерами, батьками та дітьми, вирішенні проблем на роботі, стресі та негараздах тощо. Супровід розглядається як метод систематичної інтеграції соціально-психологічної підтримки окремих осіб і як один з видів соціально-психологічного патронажу.

Описуючи сутність і структуру психологічного супроводу, вчені О. Василькова, С. Васьківська, Л. Гречко, М. Гринчук, Е. Гуцало, І. Родигіна, М. Савчин та інші вказують на такі галузі його застосування як: психологічна підтримка особистості; задоволення емоційних вимог, пов'язаних з набуттям особистої ідентичності в процесі культурного, етнічного та етичного самовизначення; підтримка в розвитку стійких цінностей і моральних норм; допомога у вирішенні проблем екзистенційного плану, таких як адаптація, індивідуалізація та інтеграція.

М. Савчин зазначає, що психологічний супровід це процес модернізації, вдосконалення, оптимізації функцій з метою підвищення рівня життя та усунення функціональних дефектів. На думку вченого, психологічний супровід є центральною ланкою в ланцюжку психологічної підтримки для вирішення проблем, що виникають в результаті травмуючої події, одними з основних його аспектів є самовизначення життя, підготовка вибору в кризових

ситуаціях, усунення суб'єктивних розладів, саморозкриття і розвиток, зміцнення психологічного здоров'я, і підтримка в деяких травматичних ситуаціях [5, с.125].

Психологічний супровід як вид психологічної допомоги, який сприяє саморозвитку особистості та дозволяє їй реалізувати свій потенціал аналізували Н. Волянчук, А. Колосов, Г. Ложкін, С. Максименко, В. Панок; як вид психологічного супроводу для забезпечення особистісного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. – Л. Гречко [10], М. Мушкевич [26], Т. Скрипник [40], Г. Соколова [41, с. 65], О. Тохтамиш [46, с. 193] та ін. Автори підкреслюють, що правильно організований психологічний супровід може задіяти «зони розвитку», які були недоступні, і відкрити перспективи для особистісного зростання.

Різні аспекти психологічного супроводу та підтримки описують С. Духновський, Н. Кучеренко. Теорію психологічного супроводу розглянуто в працях Ю. Бабанського, В. Байденка, А. Мудрик. У працях, дослідники вказують, що психологічний супровід втілюється задля покращення психічного благополуччя, актуалізації стану спокою, полегшення і покращення процесу видужання, підвищення якості життя людей за допомогою комплексних та індивідуальних психологічних, освітніх і поведінкових послуг, які ґрунтуються на новітніх інноваційних і перевірених підходах та методах.

Аналіз трактувань психологічного супроводу в дослідженнях різних вчених М. Мушкевич узагальнює і висвітлює наступним чином:

- Психологічний супровід як система професійної діяльності психологів, яка направлена на розуміння соціальних та психологічних умов успішного навчання та психологічного розвитку дітей в умовах шкільної взаємодії;
- Психологічний супровід як міждисциплінарний метод, який гарантує єдність зусиль педагогів, психологів та соціально-медичного персоналу у створенні розвивальної спрямованості, в якій відповідальність за діяльність лежить на суб'єкті розвитку.

- Психологічний супровід як позиція психолога по відношенню до суб'єкта взаємодії, де основними принципами діяльності є включення, участь і забезпечення [26].

У своїй роботі, А. Журавель, поняття «психологічний супровід» зазначав як процес організації та виконання комплексу заходів з подолання ускладнень, підвищення загального та ситуаційного рівня психологічної стабільності, підвищення ефективності виконання завдань в різних умовах діяльності. Запропоноване визначення дозволяє підмітити основні структурні елементи психологічного супроводу: основні цілі, суб'єкти та об'єкти психологічного супроводу, основні форми, методи та засоби психологічного супроводу [15].

Психологічний супровід в цілому – дуже поширене поняття при роботі з різними категоріями людей, і на практиці його варто диференціювати від інших видів підтримки у важких життєвих ситуаціях, таких як:

Медична реабілітація - це система терапевтичних заходів, які здійснюються задля відновлення порушених або втрачених функцій організму людини з метою виявлення та активації його компенсаторних можливостей для забезпечення умов повернення до нормального життя з метою запобігання ускладнень і рецидивів захворювання [3, с. 3].

Психолого-педагогічна реабілітація - це система психолого-педагогічних заходів, які спрямовуються на формування способів отримання знань, умінь і здібностей до оволодіння правилами соціальної поведінки за допомогою систематичної виховної діяльності, зокрема, формування самоствердження і правильної оцінки здібностей людини. [3, с. 3].

Соціальна реабілітація – це система заходів, що задюються заради створення і забезпечення умов для активної участі в житті людей за допомогою орієнтації соціального середовища і задоволення потреби соціальних домогосподарств, адаптації соціальних послуг, надання технічних та інших засобів реабілітації [3, с. 4].

Психологічна реабілітація - це система заходів, що спрямовані на поліпшення, корекцію психологічних функцій, якостей, рис характеру, створення сприятливих умов для їх розвитку і закріплення. Психологічна реабілітація включає в себе визначення і використання форм, методів, інструментів і процедур психологічної діагностики, психологічної корекції, консультування та психологічного прогнозування [3, с. 5].

Психологічна корекція – це тактовний, глибоко особистий, ґрунтовний процес психологічного впливу на індивідуальну психологічну сферу особистості (когнітивну, мотиваційну, комунікативну, емоційно-вольову) з метою виправлення відхилень і забезпечення її повного розвитку [3].

Психотерапія – це процес комплексного лікування психічних, неврологічних і психосоматичних розладів, яке вирішує завдання полегшення або усунення симптомів (клінічно орієнтована психотерапія) і зміни соціального середовища і ставлення до власної особистості (особистісно-орієнтована психотерапія) [3].

Психологічне консультування - це вид спілкування, який організований особливим чином, взаємодія між двома людьми за допомогою розмови, в якому використовуються спеціальні знання консультанта (психолога), щоб допомогти клієнту побачити свої проблеми з боку і визначити інший вихід з проблемної ситуації [3].

Психологічна профілактика – це система заходів, спрямованих на профілактику психічних розладів, своєчасне усунення і профілактику передумов, відхилень у розвитку і формуванні особистості, профілактику труднощів у міжособистісних відносинах, запобігання конфліктних ситуацій [3].

Психологічна підтримка - це система соціально-психологічних, психолого-педагогічних інструментів і методів, які допомагають людині формувати здібності та самосвідомість, сприяти соціальному професійному самовизначенню, підвищувати свою конкурентоспроможність на ринку праці

та оптимізувати свій психоемоційний стан у процесі спрямування зусиль на реалізацію власної професійної кар'єри [3, с. 5].

Психологічна адаптація - це система заходів, спрямованих на встановлення здатності пристосовуватися особистості до вимог і стандартів, що існують у суспільстві, шляхом привласнення суспільних норм і цінностей [3, с. 5].

Аналіз сучасної психологічної літератури показує, що на сьогоднішній день, супровід визначають як це особливу форму довгострокової соціальної та психологічної допомоги. На відміну від корекції, супровід означає не «виправлення або перебудову недоліків», а процес пошуку і віднаходження прихованих внутрішніх ресурсів для розвитку особистості на основі її здатності створювати психологічні умови і відновлювати зв'язки з навколишнім оточенням.

Ключовою характеристикою психологічного супроводу є створення умов для переходу особистості від стану пошуку і потреби у допомозі до набуття вмінь і навичок самопомоги. Умовно, в процесі психологічного супроводу фахівець створює безпечні умови і надає необхідну і достатню (але ніколи не надмірну) підтримку для переходу з позиції «Я не в змозі впоратись» в позицію «Я в змозі впоратися».

Таким чином, психологічний супровід можна визначити як систематичну діяльність психологів, яка спрямовується на формування комплексної системи психологічно-консультативних, клініко-психологічних, і психотерапевтичних умов, які сприяють нормалізації відносин і самореалізації особистості в напрямку знань, навичок, успішної адаптації, реабілітації, особистісного зростання, успішної інтеграції. Ключовими особливостями психологічного супроводу є: процедурний характер, протяжність, недирективність, заглибленість у реальну повсякденну ситуацію людини і особливості відносин між учасниками цього процесу.

Психологічний супровід, як і будь-яка інша система, складається з компонентів, які, у свою чергу, є і його незмінними етапами. У супроводі, як

протяжному у часові процесі, можна виділити три основних компоненти: діагностика (обстеження) особистості, що служить основою для постановки і розроблення цілей; відбір і застосування методичних засобів; аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дає можливість корегувати хід роботи.

У процесі супроводу психолог повинен допомогти вирішити наступні основні завдання:

1) Визначити «місцезнаходження» клієнта у момент звернення, визначити, в чому полягають його проблеми, суть і причину неприємностей в його житті. У традиційному розумінні це називається діагнозом;

2) Визначити «місце», куди хоче прийти клієнт, і разом з ним сформулювати образ стану, якого він хоче досягти (уявлення про щастя, ступінь реальності його успіху), тобто програму реабілітації;

3) Здійснення бажань клієнта, допомога клієнту в досягненні його цілей.

Інші шляхи розвитку підходів до здійснення психологічного супроводу як системи професійної діяльності передбачають чітку розробку ідеології роботи, спрямованої на створення психологічних умов для розвитку особистості в різних мікро- та макроситуаціях соціальної взаємодії.

1.2. Теоретичні аспекти дослідження кризових ситуацій

У сучасних дослідженнях кризові ситуації розглядаються як різновид складної життєвої ситуації або життєвої кризи, а також у контексті особистих подій, досвіду, стосунків, поведінки та особистої реабілітації. У процесі аналізу теми життєвих криз дослідники ввели наступні поняття: «особистісна криза», «психологічна криза» (А. Амбрумова) [1], «мотиваційна криза» (А. Файзулаєв) [44], «психодуховна криза» (С. Гроф, К. Гроф) [16], «екзистенціальний вакуум» (В. Франкл) [42], «криза професійного становлення» (Е. Зеєр, Е. Симанюк) [38] та ряд інших.

Серед сучасних науковців відсутній консенсус щодо визначення і розуміння поняття «життєва криза». У дослідженнях життєвих криз епістемологічна та етимологічна термінологія варіюється. В різних теоріях відповідними поняттями є такі поняття як: «складна життєва ситуація», «ситуація соціальної нестабільності», «духовна криза», «криза» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «психотравмуюча ситуація» (Т. Кириленко), «кризова ситуація», «критичний стан буття» (І. Маноха), «значуща ситуація», «життєва криза» (Т. Титаренко).

У теорії криз під терміном «криза» розуміють емоційну реакцію людини на загрозову ситуацію, а не саму ситуацію. На думку Дж. Каплана: «Криза – це стан, який виникає, коли людина стикається з перешкодою на шляху до важливої мети, яку не можна подолати протягом певного часу звичайними методами вирішення проблем» [54]. Іншими словами, термін «криза» відноситься до емоційної реакції людини на загрозову ситуацію, а не до самої фактичної ситуації. Кризи можуть виникати навіть у ситуаціях, які здаються абсолютно нешкідливими для стороннього спостерігача.

Ситуації особистісної кризи характеризуються високим рівнем неврологічної та психологічної напруги, починаючи від надмірного стресу і завершуючи психологічним виснаженням. Важливими симптомами особистісної кризи є високий рівень тривоги, депресії, безпорадності, апатії, байдужості, смутку, гніву, фізичного виснаження, низька самооцінка, чутливість і наявність психологічної фрустрації. Психологічно люди в кризі характеризуються сильними негативно забарвленими емоціями: невпевненість, незахищеність, тривога, що призводить до розгубленості, зацикленості на травмуючих ситуаціях, безпорадність, безсилля, самотність, безнадія, песимістична оцінка власної особистості, поточної ситуації та життєвих перспектив, значні труднощі у плануванні майбутнього тощо [23].

Кризу слід розглядати як нормальну реакцію людини на аномальну (психотравмуючу) подію. Це пов'язано з тим, що в процесі подолання кризи людина набуває нового досвіду та розширює свої адаптаційні можливості. З

іншого боку, у людей, схильних до дезадаптивних реакцій на кризу, може розвинутися дистресовий стан, який лише поглиблює кризу і неодмінно потребує спеціалізованої медичної допомоги (психіатра, психотерапевта). У цьому випадку розвиток клінічних симптомів може бути катастрофічним і привести до складних психічних розладів (психіатричних захворювань), смерті або суїциду.

Поняття «криза» (грец. «crisis» - рішення, вибір, поворотний пункт, зміна напрямку, випадок) описує те, з чим стикається людина, внаслідок проблеми, якої вона не може уникнути і яку не може вирішити звичним способом за короткий час. Іншими словами, криза - це стан емоційного та психічного напруження, який вимагає суттєвої зміни сприйняття світу та себе за короткий проміжок часу. У більшості випадків така зміна сприйняття призводить до змін у структурах особистості. Ці зміни можуть бути як позитивними, так і негативними. Згідно з цим визначенням, людина в кризі не може залишатися незмінною. Іншими словами, неможливо зрозуміти актуальний травматичний досвід, використовуючи знайомі шаблонні категорії та прості звичні моделі адаптації [23]. На думку Ф. Василюка, кризова ситуація - це ситуація, в якій суб'єкт стикається з тим, що унеможливорює задоволення і реалізацію його внутрішніх життєвих потреб (мотиви, бажання, цінності та ін.) [7].

На думку фахівців, у кризи наслідки можуть бути як негативними, так і позитивними. Зрештою, криза це складний феномен, який вміщує як і загрозу, так і можливості для розвитку та зростання особистості. «Криза» - це ситуація, в якій людина стикається з перешкодами в досягненні власних важливих життєвих цілей і не здатна впоратися з ними звичними для неї способами. Розрізняють два типи кризових ситуацій: ті, що виникають внаслідок природних змін життєвого циклу, і ті, що виникають внаслідок життєвих подій [18].

Отже, кризова ситуація - це ситуація, в якій людина не в змозі задовольнити основні життєві потреби і стикається з необхідністю змінити те,

що з нею відбувається. Тоді криза є реакцією людини на кризову ситуацію і виражається в неможливості вирішити ситуацію за недовгий час і звичним способом. У гострій (або ранній) фазі кризи люди мислять шаблонно і стереотипно. Раціональний простір свідомості та особистості звужується, що унеможливорює об'єктивну оцінку ситуації та пошук адекватних рішень.

Слід підкреслити, що об'єктивним результатом сприйняття явищ у кризових ситуаціях є спрощене, схематичне, іноді точне, іноді викривлене уявлення про реальність, яке, в свою чергу, виражається в деяких стереотипах. У цьому контексті слід згадати деякі важливі функції стереотипів. Наприклад, вони класифікують та організують соціокультурні знання, виробляють моделі та стандарти поведінки, зберігають групові цінності, економлять зусилля у повсякденному мисленні, заощаджують час на пізнання нового та сприяють успішній соціально-психологічній адаптації індивідів [45].

Найсерйознішими кризовими ситуаціями для людини є усвідомлення власної смертності (наприклад, невиліковна хвороба, переживання катастрофи, участь у бойових діях) або зіткнення зі смертю іншої людини (втрата близької, цінної людини). Кризові ситуації перериваються по-різному для різних людей. З одного боку, вони можуть мати руйнівний вплив, посилюючи тривогу, депресію, безпорадність і безнадію, що призводить до життєвої кризи. З іншого боку, для інших людей, вони можуть додати цінності життю, надати йому повноти і осмислення. Проте, слід пам'ятати, що у будь-якому випадку, зіткнення з кризовою ситуацією є болісним для людини разом з чим зазнає змін ставлення людини до життя, смерті, себе і цінностей, а також спричиняє формування різних життєвих стратегій виходу з кризової ситуації [23].

Передумовами кризи є значне емоційне напруження, блокування можливості задоволення найважливіших потреб особистості та специфічна реакція на них [8]. Кризові ситуації та кризи настільки ж різноманітні, як і саме людське життя. Психологи визначають основні кризи як кризу розвитку (вікову кризу), кризу втрати та розлуки, травматичну кризу, кризу стосунків,

кризу сенсу життя (екзистенційну кризу) та морально-етичну кризу як основні кризи, з якими стикаються майже всі люди протягом свого життя [17].

Окрім вікових нормативних криз, виокремлюють також ненормативні кризи, які знайомі кожному і які часто називають життєвими кризами. Такі кризи виникають у складних життєвих ситуаціях, у яких людина несподівано знаходить себе в епіцентрі доленосних подій, що вимагають негайних дій або рішень. У кризових ситуаціях особистість стає надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів. Навіть слабкі зовнішні впливи можуть викликати бурхливі реакції, іноді з непередбачуваними наслідками. У результаті психіка людини може бути переналаштована, а її поведінка стати непередбачуваною.

З'ясувати, що саме запускає кризову ситуацію є доволі важко, це може бути - поступове загострення внутрішніх проблем чи зовнішня ситуація, яка стає вкрай несприятливою. Коли починається криза, надовго втрачається відчуття внутрішнього спокою, рівноваги і передбачуваність поведінки і реакцій. Натомість, з'являються такі стани і емоції як - образа, невпевненість у собі, неприйняття свого оточення. Появляється відчуття «хиткої землі під ногами», а внутрішній неспокій зростає. Поведінка перестає бути доцільною і цілеспрямованою, людина не може пояснити причини своїх вчинків [30].

Перебіг переживання кожною окремою людиною кризи є різним, і тісно переплітається зі ступенем її усвідомленості. Одні люди можуть відкрито визнати накопичені серйозні проблеми, зниження працездатності, появу фізичних симптомів, труднощі у спілкуванні, тривогу, розчарування тощо. Інші не усвідомлюють, що наближаються до кризової ситуації або навіть розвивають її, і намагаються втекти від необхідності приймати складні життєві обставини, хворіють або вдаються до алкоголю, щоб уникнути вирішення існуючих проблем.

Як правило, усвідомлення кризових ситуацій зростає з процесом зростання та розвитком навичок мислення людини, які у своїй сукупності є безперечно унікальними для кожної людини. На вказані здібності впливає минулий досвід людини у вирішенні складних життєвих проблем, і їх можна

доволі надійно розвивати. Одне з найнеприємніших переживань під час кризи це нездатність побачити або передбачати власне майбутнє. У важких життєвих ситуаціях втрачається раніше намічена перспектива, а тривога про завтрашній день, небажані сюрпризи і можливі неприємні несподіванки починають негативно впливати на здоров'я, працездатність, здорові стосунки з оточуючими і на смак до самого життя.

У кризовій ситуації людина втрачає гнучкість мислення, сприймає все занадто прямолінійно, стає швидкоплинною і абсолютно дезадаптивною, нездатною пристосовуватися до мінливих обставин. Параліч волі заважає діяти, а гнів і апатія – реалістично дивитися на речі. Хоча всім дуже важко ламати старі звички і руйнувати багаторічний спосіб життя, важливо розуміти, пам'ятати і вірити, що починати все одно колись треба, що всі час від часу переживають подібні кризи, і що вихід з найбільших труднощів завжди буде знайдений [5].

1. 3. Особистість в кризовій ситуації

В сучасній психологічній джерелах, кризові ситуації розглядаються як різновид складної життєвої ситуації або життєвої кризи і аналізуються у зв'язку з різними життєвими подіями, внутрішніми переживаннями, сферою міжособистісних відносин, поведінки та реабілітації особистості. У сучасних психологічних дослідженнях, що стосуються проблеми кризових ситуацій життя, зустрічаються як різнобічна термінологія, так і різні концептуальні підходи.

Так, в психології життєвого шляху кризові ситуації визнаються подіями життєвого шляху людини, під час якого вона приймає вагомі рішення щодо розгортання власного подальшого життя [17]. У свою чергу, Е. Грішин [11] вказує на різницю між поняттями «криза» і «складна життєва ситуація». Першим кроком у визначенні феномену складної життєвої ситуації є

диференціація понять «кризова ситуація» та «критична ситуації». Кризова ситуація - це ситуація, в якій людина стикається з перешкодами в реалізації своїх важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією звичайним способом. У свою чергу, критична ситуація - це ситуація, в якій людина не може реалізувати і задовольнити важливі внутрішні життєві потреби (мотиви, бажання, цінності тощо). Критична життєва ситуація - це важка, емоційно напружена життєва ситуація, яка за сприйняттям людини, становить складну психологічну проблему, що потребує розв'язання або подолання і вимагає пошуку нових допінг-стратегій або використання незвичних психологічних ресурсів для вирішення такої ситуації.

Криза в межах енергетичної концепції психіки і психічного розуміється як знищення певної, насамперед базової і смислової, психічної програми (псі-програми) поведінки і діяльності. Руйнування будь-якої психічної програми тягне за собою формування негативних психічних потенціалів, які «циркулюють» у психіці людини. Таким чином, негативні потенціали накопичуються і порушують функціонування психіки. Результатом подолання кризи є створенням нової псі-програми замість порушеної [6]

Згідно з описом психологічних особливостей переживання кризи О. Санніковою [38], можна припустити, що емоційність впливає на характер компонентів психологічної кризи, особливість її перебігу, частоту виникнення та переживання, вибір шляхів виходу з кризової ситуації, загальну схильність особистості до переживання кризи. Автор зазначає, що подолання кризи можливе лише як результат дій, що спрямовані на адаптацію до кризової ситуації, зміну умов існування (як результат переживання). Якщо результат кризи негативний, може виникнути невротизм, неврозоподібні розлади, деформації особистості, емоційне вигорання та суїцид.

Якщо результат позитивний, тоді кризу можна розглядати як стан особистості, що триває безперервно, при цьому у неї розвиток проходить нормально, і в результаті людина приходить до зміни певних установок, відносин, цінностей та інших систем, що передують утворенню якісно нових

внутрішніх утворень. Це вибірковий набір специфічних способів і прийомів поведінки (когнітивних, мотиваційних, емоційних, поведінкових, регуляторних тощо), які характеризують стратегію подолання особистістю психологічної кризи [22].

На думку Н. Петрук, у кризовій ситуації індивіди насамперед виявляють схильність до стереотипного та шаблонного мислення, що певною мірою можна розглядати як захисну реакцію психіки в контексті загальної емоційної реакції на ситуацію та сприйняття ситуації. На ранніх стадіях кризової ситуації емоції домінують, а раціональні здібності психіки задіяні не повною мірою. Згодом, коли емоційна напруга зменшується, людина може мислити раціонально та об'єктивно аналізувати ситуацію [31].

У своїх дослідженнях І. Черезова [48] виділяє такі типи ставлень до кризових ситуацій:

1) Ставлення ігнорування. Цей тип характеризується намаганнями людини всіляко ігнорувати непорозуміння та конфлікти з оточуючими, які дедалі частіше виникають; виникають ігнорування проблем на роботі, яких раніше не було; небажання вбачати погіршення власного фізичного стану.

2. Перебільшене ставлення. При цьому людина починає відчувати «лавину» паніки (це протилежне першому ставленню до кризових ситуацій). Будь-яку зміну обставин, навіть абсолютно випадкову, людина сприймає як ознаку поглиблення болю, відбувається наростання дистресу. Вона ставиться до зовнішніх обставин, свого здоров'я і психічного стану як справжній іпохондрик, перебільшує кожен дрібницю, створює для себе непотрібні правила, ускладнює ситуацію і знижує свою здатність адекватно реагувати на нові несприятливі ситуації.

3. Демонстративне ставлення. Воно характеризується постійним підкресленням того, що їхня ситуація найгірша, що доля до них несправедлива і що життя сповнене труднощів. Якщо це хвороба, то вона складна і небезпечна як ніколи; якщо це сімейна сварка, то всі друзі, сусіди, колеги по роботі, рідні та близькі дізнаються про жахливі подробиці.

4. Волонтаристське ставлення. Люди з цим типом ставлення не приймають реальність і не хочуть зважати на втрату працездатності, загострення хронічних хвороб, необхідність зупинити поступ і трохи змінити напрямок, або необхідність шукати надійне оточення. Такі люди завжди мають чіткий план дій і цілі, від яких не можуть відхилитися.

5. Продуктивне ставлення. Люди з продуктивним ставленням завжди спокійні і терплячі, як у часи удачі, успіху і натхнення, так і тоді, коли вони втрачають надію і їхні найзаповітніші мрії і прагнення руйнуються. Навіть коли вони згадують важкі періоди свого життя, вони не втрачають надії поступово їх подолати. Іноді їм потрібно відволіктися, розслабитися, відпочити і подумати про те, що робити далі. Люди з продуктивним ставленням до криз розуміють, що кризи приносять не лише біль, але і великі можливості та несподівані перспективи для їхнього життя.

Таким чином, у кризових ситуаціях можуть мобілізуватися адаптаційні ресурси особистості для пристосування до нових ситуацій і змін реальності, створюючи необхідні умови для їх «прийняття» і переосмислення. На початкових етапах кризової ситуації люди схильні мислити шаблонно і стереотипно, що певною мірою можна розцінювати як захисну реакцію психіки на тлі переважання емоційних факторів, що відповідають ситуації та її сприйняттю. Раціональні можливості психіки в кризовій ситуації не мають змоги бути використані повною мірою через домінування емоцій. Згодом, коли емоційний сплеск спадає, люди здатні мислити більш раціонально та об'єктивніше аналізувати ситуацію.

Теоретичні міркування на тему особистості в кризових ситуаціях показали, що її можна характеризувати як результат суб'єктивного сприйняття складного життєвого середовища як нездоланного і неконтрольованого, що призводить до кризи особистості, яка в свою чергу викликає негативні психологічні стани. Вона може стати фактором появи емоційного стану або симптомокомплексу, але також може бути визначена як щось контрольоване, що має високу ймовірність вирішення проблеми і сприяє

появі життєстійкості особистості за умови соціальної підтримки та різноманітних психологічних ресурсів індивіда.

Отже, можемо узагальнити результати нашого теоретичного аналізу, що у кризових ситуаціях відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів людини, які утворюють передумови для «прийняття» та переоцінки, що дозволяє людині більш адекватно пристосуватися до нової ситуації та реальності. На початкових етапах кризової ситуації люди схильні мислити шаблонно і стереотипно, що можна розцінювати як увімкнення захисних механізмів психіки на фоні переважання емоційних факторів, що відповідають ситуації та її сприйняттю. Рациональні можливості психіки в кризовій ситуації не мають змоги працювати у повній мірі через домінування емоцій. Згодом, коли емоційний сплеск спадає, люди стають більш дієздатними, починають мислити ґрунтовіше та здійснювати більш об'єктивний аналіз ситуації, що склалася. Перспективи у нашому подальшому дослідженні вбачаємо у вивченні конструктивних копінг-стратегій у подоланні кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Процедура і методика дослідження

Емпіричне дослідження особливостей переживання життєвої кризи середнього віку проводилось на базі Психологічного консультативного центру та психодіагностичної лабораторії при кафедрі практичної психології та психодіагностики факультету психології Волинського національного університету імені Лесі Українки та на базі Комунальної установи «Центр соціальних служб» Рожищенської міської ради.

Вибірку склали 120 осіб – серед них 62 (51,6%) – чоловіки та 58 (49,4%) - жінки. Вік респондентів варіював від 35 до 45 років. Усі досліджувані зверталися за психологічною допомогою з питань переживання кризових ситуацій. Відповідно до цього ми виділили наступні класифікації кризи:

Поверхнева криза. Виявляється в неспокої, тривозі, дратівливості, неуважності, зростаючому незадоволенні собою, своєю поведінкою, планами і відносинами з оточуючими; відчуттям розгубленості, напруженості, очікуванні невдалого розвитку одій, байдужості до всього, що раніше хвилювало, втраті колишніх стійких інтересів, звуженні їх сфери.

Поглиблена криза. Цей тип кризи характеризується появою відчуття безсилля над тим, що відбувається у житті людини. Втрачається здатність контролювати події, людина втомлюється, сумує і песимістично дивиться на світ, порушується сон і апетит, все серйозніше переживає за власне майбутнє і не знає, як жити далі.

Глибока криза. При цьому типові характерним є відчуття безнадійності та розчарування в собі та інших. Болісне відчуття власної неповноцінності, нікчемності та непотрібності, яке змінюється емоційним станом апатії та

ворожості. Все навколо здається нереальним і несправедливим. Втрачається сенс існування.

Відповідно до виділених характеристик за показниками класифікації кризи було здійснено підбір методів та методик. Основними методами нашого психологічного дослідження є спостереження, інтерв'ю, тестування та математична статистика (непараметричний критерій Манна-Вітні для незалежних вибірок).

У ході дослідження використовувалися стандартизовані методики: «Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості» Л. Вассермана, «Тест фрустраційних реакцій» С. Розенцвейга (модифікована версія Н. Тарабриної), «Тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка (модифікована версія М. Горської), «Методика дослідження агресивності Басса-Дарки» і методика «Діагностика емоційного вигорання» В. Бойка.

Спостереження було спрямоване на збір психологічних фактів про поведінку та діяльність респондентів під час дослідження. Метою спостережень був аналіз та інтерпретація отриманих даних. Спостереження дозволило нам виявити поведінкові реакції, які досліджувані рідко інтерпретували або не бажали пояснювати чи описувати. Наше спостереження обмежувалося фіксацією фактів. Перед початком спостереження заздалегідь були підготовлені програма і план спостереження, тривалість спостереження та деталі фіксації даних спостереження. Досліджуваних не інформували про те, що за ними спостерігають, що дало змогу поводитись їм невимушено та, і сприяло зібранню об'єктивних показників.

Метод бесіди використовувався як додатковий задля обговорення особливостей, таких як поведінкові реакції та стани. Бесіди в основному використовувалися для встановлення контакту з досліджуваними, проводилися в невимушеній і відкритій манері і допомагали прояснити моменти, необхідні для інтерпретації даних тестів.

Наступним методом психодіагностики було тестування з використанням задіяної у дослідженні методики «Діагностика рівня соціальної

фрустрованості» Л. Вассермана. Респондентам пропонували оцінити рівень задоволеності різними власними досягненнями і сферами життя, включаючи соціально визначені ієрархії, стосунки з родиною, друзями і колегами, умови життя і праці, а також умови в державі. Висновки про ступінь соціальної фрустрованості робилися на основі середнього балу за кожним пунктом. Відповідно, чим вищим був отриманий бал, тим вищий рівень соціальної фрустрації у досліджуваного. Таким чином, як дуже високий рівень фрустрації оцінюються діапазон у 3,5-4 бали; як високий рівень фрустрації діапазон у 3,0-3,4 бали; як помірний рівень фрустрації діапазон у 2,5-2,9 бали; амбівалентний рівень фрустрації діапазон у 2,0-2,4 бали; як низький рівень фрустрації діапазон у 1,5-1,9 бали; як дуже низький рівень фрустрації діапазон у 0,5-1,4 бали; і як відсутність фрустрації (або ж як майже відсутня) діапазон у 0-0,5 бали.

Для дослідження фрустраційних реакцій ми використовували тест С. Розенцвейга, який дозволив виявити, як досліджувані реагують на невдачу та які способи обирають для виходу зі складної ситуації або такої, що перешкоджає певній діяльності чи задоволенню потреб особистості. Дана методика є достатньо структурованою, вона наділена відносно стандартизованою процедурою оцінки, тому доступна статистичному аналізу, незважаючи на те, що є проєктивною. В основі, тест С. Розенцвейга призначений для вимірювання трьох особистісних характеристик: інтенсивності та характеру «его-захисних» механізмів; напряму, інтенсивності та ймовірних джерел агресії; рівня фрустраційної толерантності та мікросоціальної адаптації.

Тест містить 24 малюнки-ситуації, де 16 малюнків – ситуацій в яких створюється певна перешкода (зупиняють, ображають, вибивають з колії) і 8 ситуацій – малюнків, в яких суб'єкта звинувачують у чомусь. Між цими групами ситуацій існує зв'язок. Досліджуваному потрібно продовжити фразу розпочату персонажем. Зміст відповідей аналізується виявленням типу образи (агресії та її спрямованості – на себе або на інших). Найважливішими для

інтерпретації тесту з точки зору фрустраційної теорії є «его-захисний» тип реакції (E-D). Саме він відображає активізацію «кортикального рівня» захисту цілісності організму, будучи пов'язаним з афектом страху, тривоги, гніву. Цей тип реакції тісно пов'язаний з розумінням С. Розенцвейгом змісту фрустраційної толерантності. Ці реакції свідчать про те, що людина сприймає перешкоду як зовнішньо активну, тобто небезпечну для його особистості як цілого. Це може сигналізувати про незадоволення базової потреби у безпеці. Наступним по значимості є потребнісно-наполегливий (N-P) тип реакцій. Згідно раннього варіанту теорії ці реакції активуються при відсутності «его-захисних» реакцій. В даному випадку перешкода розцінюється суб'єктом як така, що загрожує тільки частково – через незадоволення вітальної потреби. Потребнісно-наполегливі реакції С. Розенцвейг пов'язував з фрейдівським механізмом сублімації. У перешкодо-домінантних (O-D) реакціях акцент зміщений з незадоволеної потреби на саму перешкоду до її задоволення. Потребнісно-наполегливі реакції займають важливе місце у фрустраційній теорії С. Розенцвейга. Їх наявність визначається сприйняттям тестової ситуації як перешкоди до задоволення «вітальної потреби». Фактично проєктивність методики фрустраційної поведінки полягає у тому чи сприйме досліджуваний тестові намальовані ситуації як такі, що загрожують цілісній особистості (провокація E-D-реакції) чи як такі, що перешкоджають задоволенню потреби (провокація N-P-реакції). Однак невелике відхилення показника потребнісно-наполегливого типу реакцій інтерпретується позитивно, а значне відхилення від норми – негативно. Дана методика виділяє такі спрямованості реакцій як екстрапунітивні, при яких активно підкреслюється ступінь фруструючої ситуації, або ж вирішення неприємної ситуації очікується від партнера по ситуації. Інтропунітивні, при яких відбувається прийняття провини або ж відповідальності за виправлення ситуації; засудження фруструючого аспекту ситуації уникається, навпроти, вона приймається як благополучна. Імпунітивні реакції характеризуються розглядом фруструючої ситуації як незначної; як такої, яку можна залагодити шляхом взаєморозуміння або ж з

плином часу. За такого типу реакції обвинувачення себе або навколишніх відсутнє. За типом реакцій методика виділяє перешкодо-домінуючі, де реакція характеризується «фіксацією та перешкоді». Перешкоди, які викликають фрустрацію, акцентуються та незалежно від цього оцінюються як приємні, неприємні або незначні. Наступний тип – самозахисні («его-захисні») реакції, тобто фіксується увага на самозахисті. Активність виявляється у формі визнання або заперечення власної провини, уникання від докорів, спрямованість на захист власного Я, відповідальність за фрустрацію не пред'являється нікому. Третій тип – потребнісно-наполегливі реакції. Даний тип характеризується реакцією, яка фокусується на задоволенні потреби. Потреба віднаходження конструктивного рішення конфліктної ситуації проявляється у таких формах, як вимога допомоги від інших, прийняття на себе відповідних обов'язків у вирішенні ситуації чи у впевненості у тому, що звичайний плин часу та взаєморозуміння між партнерами по ситуації призведуть до вирішення неприємної ситуації.

Заради дослідження та оцінювання таких станів особистості, як тривожність, фрустрація, агресія та ригідність, використовувався «Тест самооцінки психічних станів» Г. Айзенка в модифікації М. Горської. Тест складається з чотирьох блоків по десять тверджень. Оцінка відбувається наступним чином: 2 бали, якщо стан проявляється доволі часто, 1 бал, якщо він проявляється рідко, і 0 балів, якщо даний стан зовсім нехарактерний для досліджуваного. За словами автора, перший блок тверджень (1-10 тверджень) відноситься до шкали тривожності, діагностуючи відсутність тривожності (0-7 балів), прийнятний рівень або середню тривожність (8-14 балів) і високу тривожність (15-20 балів). Другий блок питань діагностує вираженість фрустрації: 0-7 балів – свідчать про відсутність відчуття фрустрації, високий поріг стійкості до невдач і відсутність проявів страху перед життєвими негараздами; 8-14 балів – вказують на середній рівень фрустрації; 15-20 балів – свідчать про наявність відчуття фрустрації у досліджуваного, також і про занижену самооцінку. Третій блок тесту спрямований на дослідження прояву

агресії, де 0-7 балів свідчать про спокійну та врівноважену особистість; 8-14 балів вказують на середній ступінь агресії; 15-20 балів - про високий рівень агресії, нестриманість та труднощі у спілкуванні та співпраці з оточуючими. Четвертий і останній блок виявляє рівень ригідності, у якому бали 0-7 - свідчать про відсутність ригідності та легкість у переключенні; бали 8-14 свідчать про середній рівень ригідності і певні важкості у переключенні; бали 15-20 – про сильну та виражену ригідність, при якій поведінка, переконання та погляди залишаються незмінними, навіть якщо вони відповідають реальним життєвим ситуаціям.

Опитувальник Басса-Дарки в модифікації Ю. Зайцева, Ю. Кузенцевої та А. Хванова використовувався для виявлення різних форм агресивної та ворожої поведінки і задля вимірювання ступеня їх вираженості. Стимульний матеріал методики містить 75 тверджень, на які пропонується дати відповідь «так» або «ні». Автори поділяють шкалу агресії на вісім категорій: фізична агресія розуміється як пряма форма застосування фізичної сили проти навколишнього оточення; непряма агресія - напади, спрямовані на інших обхідними шляхами або взагалі ні на кого не спрямовані; дратівливість - готовність виражати негативні емоції за найменшої провокації (гнів, грубість); пацифізм - опозиція від пасивного спротиву до активної боротьби з усталеними практиками та законами; образа - заздрість або ненависть до інших через їхню реальну чи уявну поведінку; підозрілість - стан недовіри або настороженості щодо того, що інші можуть спробувати завдати шкоди; вербальна агресія – це форма словесної реакції (кричати) і змісту цієї реакції (лаятися, погрожувати); почуття провини - вираження можливого переконання суб'єкта в тому, що він є людиною, яка робить погані речі, і каяття, яке він відчуває. Шкала вербальної агресії – передбачає вираження негативних емоцій вербально як за формою (підвищення голосу, крик), так і змістом (погрози, лайка). Така форма агресії як почуття провини передбачає направленість агресивних імпульсів на власну особу. Якщо досліджуваний набирає більше 10 балів, то цей результат свідчить про вираженість тієї чи іншої форми агресії.

Окремо визначається індекс агресивної реакції та індекс ворожості. Індекс агресивної реакції вказує на зовнішню агресивну реакцію на конкретну людину, у ставленні до неї. Цей індекс будується шляхом підсумовування показників шкал: фізичної агресії, непрямой агресії, дратівливості та вербальної агресії. Індекс ворожості – є узагальненим показником шкал образи та підозрливості. Він передбачає загальне негативне та недовірливе ставлення до інших. Нормативними показниками для рівня виразності агресивності вважається значення індексу, яке коливається від 21 ± 4 , а для ворожості - $6,5-7 \pm 3$.

Методика «Діагностика емоційного вигорання» дозволяє діагностувати типові симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої стадії накопичення стресу вони належать: «напруження», «резистенції» чи «виснаження». Сміслові наповнення та кількісні показники, розраховані для різних стадій синдрому емоційного вигорання, дають змогу надати досить повну характеристику особистості, оцінити адекватність емоційних реакцій у конфліктних ситуаціях та намітити індивідуальні заходи. На думку автора методики (В. Бойко), емоційне вигорання - це психологічний захисний механізм, який розвивається і проявляється у відповідь на травматичний шок, що проявляється у формі повного або часткового емоційного відчуження. Емоційне вигорання - це стереотип емоційної та часто професійної поведінки. «Вигорання» стало функціональним стереотипом, за допомогою якого люди керують і зберігають свої енергетичні ресурси. Водночас вигорання може бути дисфункціональним, коли воно негативно впливає на професійну діяльність і стосунки з партнерами. Термін «партнер» відноситься до професійного суб'єкта. Інструмент діагностики емоційного вигорання складається з 84 тверджень, за допомогою яких можна діагностувати три симптоми емоційного вигорання (напруження, резистенція і виснаження). Кожна стадія стресу діагностується на основі чотирьох специфічних для неї симптомів. Тривожна напруга: переживання психотравмуючих ситуацій, незадоволеність собою, відчуття знаходження у «пастці», тривога і депресія. Резистентність:

неадекватні (вибіркові) емоційні реакції, емоційна та етична дезорієнтація, емоційна аскетичність, зниження професійної відповідальності. Виснаження: емоційна депривація, емоційна деперсоналізація, психосоматичні розлади, психофізіологічні розлади.. Відповідно до ключа методики визначається сумарний бал окремо за кожним симптомом вигорання. Показники емоційного вигорання варіюються від 0 до 30 балів.

Сукупне використання всіх запропонованих методик дозволило отримати велику кількість якісних та кількісних показників психологічних особливостей фрустраційної поведінки досліджуваних та її складових. Варто зазначити, що деякі досліджувані скептично ставилися до самого дослідження і ставили низку запитань. Проте більшість учасників не були надмірно скептичними і з розумінням ставилися до процесу діагностики.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей переживання кризових ситуацій

Для виконання визначеного набору математико-статистичних процедур використовувався пакет статистичних програм SPSS for Windows (версія 19). Статистичні методи: порівняльний метод середніх значень (Compare Means), непараметричний метод відмінностей незалежних вибірок Манна-Вітні (Mann-Whitney Test), факторний аналіз (Factor Analysis), кластерний аналіз (Cluster Analysis).

За результатами емпіричного дослідження було проведено порівняльний аналіз вираженості показників фрустрації, агресії та психоемоційного вигорання у досліджуваних.

На цьому етапі дослідження предметом аналізу стала перевірка гіпотези щодо значущих відмінностей у вираженості показників рівня фрустрованості, агресії та емоційного вигорання у досліджуваних різної статі. Вирішувалось

завдання визначення характеру відмінностей у середніх значеннях психологічних характеристик у досліджуваних.

Для цього було використано низку математико-статистичних процедур. Зокрема, для визначення значущих відмінностей у середній вираженості показників фрустрації, агресії та психоемоційного вигорання у досліджуваних, які розрізнялися за непараметричним критерієм відмінності незалежних вибірок, критерієм «стать», у даному дослідженні використовувався критерій Манна-Вітні (Mann-WhitneyTest);

Слід зазначити, що з метою подальшого коректного пояснення виявлених закономірностей з детального аналізу були виключені відмінності у середніх значеннях вираженості характеристик досліджуваних, які не є статистично значущими. Також, порівняння здійснювалось в напрямку від найбільш значущих до найменш значущих результатів. З огляду на це, перейдемо до змістовної інтерпретації отриманих результатів.

Аналізуючи дані дослідження переживання кризових станів та для порівняння середніх показників вираженості незадоволеності респондентів соціальними результатами в основних сферах життя, вимірних за методикою «Діагностика рівня соціальної фрустрації» Л. Васерсмана, надало змогу виявити деякі важливі закономірності. Так, аналіз результатів дослідження надав змогу стверджувати, що статистично значимі показники середніх оцінок вираженості ступеня незадоволеності досліджуваних своїми соціальними досягненнями виявлено у відношенні наступних аспектів життєдіяльності:

«сфера медичного обслуговування» ($p \leq 0,05$),

«загальний рівень фрустрації» ($p \leq 0,001$),

«взаємини з подружжям» ($p \leq 0,05$),

«обстановка у державі (суспільстві)» ($p \leq 0,01$),

«власний спосіб життя в цілому» ($p \leq 0,01$),

«взаємини з батьками» ($p \leq 0,05$),

«сфера послуг і побутового обслуговування» ($p \leq 0,05$).

Результати дослідження особливостей прояву фрустраційних характеристик у досліджуваних мають ступінь незадоволеності такими аспектами життя як:

- «власна освіта» - 55%,
- «житлово-побутові умови» - 45%,
- «загальний рівень фрустрації» - 56%,
- «загальним становищем у державі (суспільстві)» - 85%,
- «взаєминами у подружжі» 67%,
- «сферою медичного обслуговування» - 55%,
- «сферою послуг та побутового обслуговування» - 45%,
- «матеріальним станом» - 66%.

У той же час, з іншого боку, у досліджуваних спостерігається вищий ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в таких аспектах життєдіяльності як:

- «власний спосіб життя в цілому» - 38%,
- «взаємини з батьками» - 45%,
- «взаємини з дітьми» - 33%.

Можемо узагальнити, що стійка тенденція до фрустрації респондентів дає підстави констатувати, що та особистість, яка перебуває в ситуації кризи втрачає здатність усвідомлювати та працювати над власними потребами та бажаннями, практично постійно перебуває в негативному емоційному стані, потреби та бажання блоковані, не можуть бути реалізовані, цілі не чіткі і видаються недосяжними. Такі досліджувані зазвичай вирізняються суровою експресією, характеризуються схильністю зривати зло на партнерах та інших людях близького оточення, досить часто вирізняються грубістю, негативізмом і навіть недобррозичливістю.

Цей блок дослідження завершимо загальним аналізом виявлених тенденцій за показником «взаємини з керівництвом», для якого рівень достовірності майже досягнув статистичної значущості ($p=0,060$). Такі показники є свідченням того, що вказує на те, що середнє значення є

достовірно вищим для досліджуваних жіночої статі. Змістовно це означає, що досліджувані жінки частіше незадоволені своїми відносинами з керівництвом, аніж досліджувані чоловіки.

Надалі розглянемо результати опитувальника фрустраційних реакцій Р. Розенцвейга, за допомогою якого проаналізовано відмінності в середньому рівні вираженості фрустраційних реакцій серед досліджуваних. Порівняння середнього рівня фрустрації за статтю виявляє деякі важливі закономірності. Проаналізувавши та підсумовуючи результати дослідження особливостей прояву фрустраційних реакцій в досліджуваних, можна сказати, що у досліджуваних жіночої статі достовірно вища вираженість таких показників, як,

- «інтрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті»,
- «імпунітивна реакція з фіксацією на самозахисті»,
- «екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді»,
- «екстрапунітивна реакція з фіксацією на задоволенні потреби».

Можемо узагальнити, що у 30% осіб, що перебувають у ситуації кризи вираженою є інтрапунітивна реакція. Досліджувані з такою реакцією спрямовані на самозвинувачення, з прийняттям провини або відповідальності за виправлення фруструючої ситуації. 25% респондентів характеризуються імпунітивною реакцією на фруструючу ситуацію, яка, у свою чергу, розглядається як відсутність звинувачення як навколишніх, так і самого себе. Екстрапунітивна реакція спостерігається у 45% досліджуваних. Для таких опитуваних причиною фрустрації є зовнішні обставини чи інші особи. Показники екстрапунітивної реакції на фрустрацію досить часто впливають на особливості міжособистісних відносин, можуть стати причиною появи труднощів при спілкуванні з родичами, друзями, колегами.

Відповідно до проведеного дослідження встановлено, що у досліджуваних спостерігається вищий ступінь вираженості таких показників (фрустраційних реакцій), як:

- «імпунітивна реакція з фіксацією на перешкоді», коли досліджувані відзначають, що їхні наміри особистості є блокованими такими перешкодами на шляху до втілення, як: зовнішні обставини, заборони, брак коштів, відсутність відповідних внутрішніх ресурсів, труднощі знайти роботу, житло та інше.

- «екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті», коли, перебуваючи у ситуації кризи, випробовувані починають захищати себе, своє «Я». Досить часто такі досліджувані або засуджують когось, або визнають свою провину, або ж відзначають, що відповідальність за фруструючу ситуацію ніхто не несе.

Надалі звернемося до розгляду результатів дослідження середніх значень вираженості психічних станів досліджуваних, виміряних за методикою діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Відповідно до отриманих даних можна сказати, що існують статистично значущі відмінності в середній вираженості психічного стану за статтю за такими показниками: «агресивність» ($p \leq 0,01$), «фрустрація» ($p \leq 0,001$), «ригідність» ($p \leq 0,05$).

Тобто, можемо відзначити, що особи, що перебувають в ситуації кризи досить часто занадто агресивні, бувають неврівноваженими та жорстоким до інших. Вони прагнуть досягнути свого чи досягти успіху, при цьому жертвуючи інтересами оточення. Досить часто відчувають негативізм та неприязність до оточуючих, за найменшої нагоди намагаються звинуватити інших.

Окрім того, переживаючи стан фрустрації, досліджувані також переживають стан напруги, занепокоєння, які викликані незадоволеністю потреб, об'єктивно (або суб'єктивно) непереборними труднощами, перешкодами на шляху до важливої мети. Такі респонденти переживають ускладнення щодо визначеної ними діяльності навіть за умови, що така перебудова справді потрібна.

Проаналізувавши результати досліджень специфіки прояву психічних станів у досліджуваних різної статі, виділено: у досліджуваних у жінок достовірно вища вираженість такого показника, як:

- «фрустрація».

У чоловіків, навпаки, виражені такі показники психічних станів, як:

- «агресія»,

- «ригідність».

Здійснюючи подальший аналіз та аналізуючи результати дослідження відмінностей середніх показників вираженості індексів агресії між досліджуваними, виміряних за методикою дослідження агресії, та реалізуючи процес порівняння середніх значень індексів агресії для досліджуваних різної статі було виявлено такі показники:

- ступінь агресії («агресивності») вищий у досліджуваних чоловічої статі,

- найнижчий ступінь агресивності виявлено у досліджуваних жіночої статі.

Надалі здійснено та розглянуто результати дослідження відмінностей у середніх значеннях вираженості показників агресії у досліджуваних, які були отриман за допомогою методики вивчення показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі. Порівняння середніх значень індексів вираженості агресії у досліджуваних різної статі дозволяє виявити деякі важливі закономірності.

- ступінь фізичної агресії («фізична агресія») вищий у досліджуваних чоловічої статі, тобто чоловіки, які перебувають в ситуації кризи швидше готові до використання фізичної сили проти іншої людини, тварини чи якогось об'єкта - проявляється у конкретних діях, таких як удари, штовхання, бійки. Коли людина завдає фізичного збитку іншим людям, то звичайно це викликає у них психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруження, страху, пригніченості і т.д.);

- найнижчий ступінь вираженості - у досліджуваних жіночої статі.

Розглянемо характер відмінностей у середніх показниках вираженості психічного та емоційного вигорання досліджуваних, виміряних за методикою В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання». Порівняння середніх показників вираженості емоційного вигорання виявляє деякі важливі закономірності - існують статистично значущі відмінності в середньому рівні вираженості емоційного вигорання у досліджуваних в залежності від статті за такими показниками:

- «переживання психотравмуючих обставин» ($p \leq 0,001$),
- «емоційний дефіцит» ($p \leq 0,001$),
- «редукція професійних обов'язків» ($p \leq 0,001$),
- «розширення сфери економії емоцій» ($p \leq 0,001$),
- «особистісна відчуженість» ($p \leq 0,001$),
- «емоційна відчуженість» ($p \leq 0,01$),
- «психосоматичні і психовегетативні порушення» ($p \leq 0,01$),
- «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($p \leq 0,05$),
- «незадоволеність собою» ($p \leq 0,05$).

Опрацювавши результати дослідження, підбиваючи підсумки результатів щодо особливостей прояву симптомів емоційного вигорання в досліджуваних, можна сказати, що серед частини вибірки жінок достовірно вищою є вираженість таких показників, як

- «переживання психотравмуючих обставин»,
- «розширення сфери економії емоцій»
- «незадоволеність собою»,
- «емоційний дефіцит»,
- «особистісне відчуження»,
- «редукція професійної відповідальності»,
- «емоційна відчуженість»,
- «психосоматичні та психовегетативні порушення»,
- «неадекватне вибіркоче емоційне реагування».

Отже, аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив нам зробити наступні висновки:

- Стверджено, що статистично значимі показники середніх оцінок вираженості ступеня незадоволеності досліджуваних своїми соціальними досягненнями виявлено у відношенні наступних аспектів життєдіяльності: «сфера медичного обслуговування», «загальний рівень фрустрації», «взаємини з подружжям», «обстановка у державі (суспільстві)», «власний спосіб життя в цілому», «взаємини з батьками», «сфера послуг і побутового обслуговування».

- Виявлено, що у досліджуваних спостерігається вищий ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в таких аспектах життєдіяльності як: «власний спосіб життя в цілому», «взаємини з батьками», «взаємини з дітьми».

- Встановлено, що у досліджуваних спостерігається вищий ступінь вираженості таких показників (фрустраційних реакцій), як: «імпунітивна реакція з фіксацією на перешкоді», коли досліджувані відзначають, що їхні наміри особистості є блокованими такими перешкодами на шляху до втілення, як: зовнішні обставини, заборони, брак коштів, відсутність відповідних внутрішніх ресурсів, труднощі знайти роботу, житло та інше; «екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті», коли, перебуваючи у ситуації кризи, випробовувані починають захищати себе, своє «Я». Досить часто такі досліджувані або засуджують когось, або визнають свою провину, або ж відзначають, що відповідальність за фруструючу ситуацію ніхто не несе.

- Проаналізовано, що у досліджуваних жіночої статі достовірно вища вираженість таких показників, як «інтропунітивна реакція з фіксацією на самозахисті», «імпунітивна реакція з фіксацією на самозахисті», «екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді», «екстрапунітивна реакція з фіксацією на задоволенні потреби».

- Досліджено, що існують статистично значущі відмінності в середній вираженості психічного стану за статтю за такими показниками: «агресивність», «фрустрація», «ригідність».

- Виділено: у досліджуваних у жінок достовірно вища вираженість такого показника, як «фрустрація». У чоловіків, навпаки, виражені такі показники психічних станів, як «агресія», «ригідність».

- Виявлено, що ступінь агресії («агресивності») вищий у досліджуваних чоловічої статі, найнижчий ступінь агресивності виявлено у досліджуваних жіночої статі.

- Вказано, що ступінь фізичної агресії («фізична агресія») вищий у досліджуваних чоловічої статі, а найнижчий ступінь вираженості - у досліджуваних жіночої статі.

- Зазначено, що існують статистично значущі відмінності в середньому рівні вираженості емоційного вигорання у досліджуваних в залежності від статті за такими показниками: «переживання психотравмуючих обставин», «емоційний дефіцит», «редукція професійних обов'язків», «розширення сфери економії емоцій», «особистісна відчуженість», «емоційна відчуженість», «психосоматичні і психовегетативні порушення», «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «незадоволеність собою».

- Констатовано, що серед частини вибірки жінок достовірно вищою є вираженість таких показників, як «переживання психотравмуючих обставин», «розширення сфери економії емоцій», «незадоволеність собою», «емоційний дефіцит», «особистісне відчуження», «редукція професійної відповідальності», «емоційна відчуженість», «психосоматичні та психовегетативні порушення», «неадекватне вибіркоче емоційне реагування».

Відповідно до виділених висновків щодо особливостей особистісних та поведінкових патернів осіб, що перебувають в ситуації кризи, особливу увагу було приділено аналізу сучасних програм постстресового відновлення, розглянуто методики психотерапевтичних інтервенцій для осіб, що пережили психотравматичні ситуації. Аналіз теоретичної літератури та практичних

видів психологічної допомоги особам в кризовій ситуації та отримані результати підтверджують важливість цілеспрямованої допомоги таким особам. Вважаючи на це було підібрано матеріали, які і стали змістовими ресурсами, теоретичними та практичними складовими психологічного супроводу осіб з проблемами переживання кризових ситуацій.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ З ПРОБЛЕМАМИ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

3.1. Теоретичні складові психологічного супроводу осіб з проблемами переживання кризових ситуацій

На основі досліджень глибини життєвої кризи суб'єкта, змісту внутрішніх суперечностей та рівня розвитку дезадаптивних рис особистості, які є психологічними чинниками виникнення криз, можна виокремити такі типи переживання кризи, як агресивний, тривожний, наполегливий, фрустрований, конформний, нормативний та контролюючий. Науково-теоретичні дослідження підкреслюють, що лише представники нормативного типу переживають кризу на поверхневому рівні, тоді як інші типи переживають кризу на середньому та глибокому рівні, з яскраво вираженими негативними симптомами, які потребують зменшення або усунення [33; 34; 35; 36; 41].

Тому програми психологічного супроводу мають високу доцільність, оскільки сприяють комплексному вивченню особливостей адаптації до звичайних умов життя, міжособистісних та інтимних взаємодій, ставлення до навколишнього світу та самого себе, здатності справлятися зі складними ситуаціями.

Психологи у сфері психологічного супроводу будують власну роботу на підготовці з індивідуального та групового консультування, індивідуальної та групової психотерапії, психології розвитку, психології особистості, соціальної психології, клінічної психології та інших фахових дисциплін. Це підкреслює той факт, що людина може отримати користь від професійної допомоги, а не лише корисних порад, наданих родиною та друзями.

Загальна модель допомоги професійного психологічного супроводу включає:

1) Укладання контакту з клієнтом, який є здоровим з медичної точки зору, але переживає певні життєві проблеми, потребує і бажає отримати допомогу;

2) Проведення психодіагностики заради з'ясування причин проблеми та визначення можливих шляхів надання допомоги;

3) Сам психологічний супровід, що спрямований на усунення наявних недоліків шляхом активації психологічних ресурсів клієнта.

Метою програми психологічного супроводу визначено надати необхідну психологічну допомогу його учасникам у подоланні наслідків впливу негативних факторів, зняти психологічну напругу, агресивність, емоційне вигорання, сформувати адаптивну поведінку і нове самоусвідомлення, що забезпечить комфортні умови для змін у житті.

Завдання програми психологічного супроводу:

1. Провести з досліджуваними якісну психоедукаційну роботу щодо подолання наслідків психотравмуючих та фруструючих ситуацій.

2. Ознайомити з особливостями поведінки у складних життєвих ситуаціях, основними чинниками, що впливають на розвиток психологічного стресу.

3. Провести психоедукацію, яка стосується специфіки переживання життєвих та особистісних криз у період середньої дорослості (35-45 років).

4. Розвинути вміння використання психотехнічних прийомів конструктивного оволодіння кризою у період середньої дорослості.

5. Сприяти утворенню потреб у саморозвитку і самовдосконаленні, активної життєвої позиції у особистості.

6. Сприяти соціально-психологічній адаптації до складних умов та екстремальних ситуацій прикладними аспектами поведінки у складних ситуаціях,.

Форми реалізації програми психологічного супроводу полягають у проведенні міні-лекцій, презентацій, індивідуальних та групових консультацій, тренінгів, майстер-класів, психотерапевтичних сесій.

Програма психологічного супроводу включає в себе психологічну допомогу за наступними напрямками:

- робота з психотравмою та її наслідками (емоційні розлади та порушення);
- корекція та терапія розладів сну і нав'язливих станів;
- корекція та терапія сексуальних дисфункцій та психосоматичних розладів;
- робота з людьми, що перебувають у складній життєвій ситуації;
- труднощі у спілкуванні з протилежною статтю;
- консультування з питань профілактики негативних моделей поведінки.

Виділимо, що за основні принципи здійснення завдань програми психологічного супроводу вважаємо конфіденційність та відповідальність на всіх рівнях проведення. Визначаємо наступні очікувані результати від програми психологічного супроводу: розробка, затвердження та виконання програми психологічної допомоги; психологічна підтримка та узгодженість дій щодо надання психологічних послуг.

Виконання програми психологічного супроводу надасть змогу:

- використати потенціал досліджуваних у повній мірі;
- покращити соціальне та психологічне благополуччя досліджуваних;
- надати великій кількості учасників необхідну інформаційну та консультативну підтримку з питань соціально-психологічної адаптації в різних умовах;
- розвинути навички поведінки в нестандартних ситуаціях.

Подаємо узагальнений зразок запропонованої програми. Загалом, програма спрямована на враховування гендерних особливостей кожної групи, кількості учасників, тощо. Психологічні справи відбирались з урахуванням індивідуальних особливостей кожного учасника, їх запитів та потреб.

Узагальнена програма, яка подається нижче, включає в себе перелік орієнтовних вправ.

3.2. Змістовні складові програми психологічного супроводу

Відповідно до запитів та потреб учасників можна класифікувати вправи на деякі блоки. Зокрема, у блоці боротьби з агресією наведемо наступні приклади вправ:

Вправа «Дихання».

Ведучий: «Будь ласка, станьте в коло. Встаньте, поставивши ноги на ширині плечей, перенесіть вагу вашого тіла на пальці ніг, зігніть коліна і розслабте тіло.

Візьміть за руки іншого учасника і розпочинайте дихати в унісон. Вдихи і видихи здійснюють повільно і глибоко, використовуючи черевне дихання. На видиху зробіть звук, який не напружує голосові зв'язки. Оберіть одного з учасників, і подивіться йому/їй в очі. Прислухайтеся до відчуттів у своєму тілі (повторіть дихальний цикл не менше ніж 15 раз).

Тепер відпустіть руку того, хто стоїть поруч. Дихайте вільно. Потрясіть усім тілом, опустивши руки вниз, згинаючи та розгинаючи коліна. Стрибайте, ледь відриваючи ноги від підлоги, між стрибками робіть паузи».

Вправа «Розслаблення підборіддя».

Вважається, що напруга в щелепних м'язах, насамперед, пов'язана з почуттями гніву та образи. Усвідомлення цього напруження може допомогти розслабити м'язи, зняти певні негативні емоції і надати можливість контролювати свої емоції.

Ведучий: «Поставте обидві ноги паралельно, і злегка зігніть ваші коліна. Злегка хахиліться уперед і перенесіть свою вагу на подушечки стоп. Видвиніть підборіддя вперед і замріть в такому положенні на 30 секунд. Дихайте рівномірно. Рухайте напруженою щелепою справа на ліво і виштовхуйте

підборіддя вперед. У потилиці може відчуватися біль. Відкрийте рот якомога ширше і покладіть три середніх пальці поміж зубами. Багато людей не здатні відкрити рот широко через напружені щелепні м'язи.

Розслабте щелепу. Знову висуньте щелепу вперед, стисніть кулак і кілька разів скажіть «Ні!» або «Ні, не буду!» відповідним тоном. Чи є ваш голос переконливим? Щоб заявити про свою волю, скажіть якомога голосніше «Ні!»

Вправа «Битва поглядів».

Учасники діляться на пари і розташовуються один навпроти одного.

Ведучий: «Загляньте один одному в очі, на даний момент ви знаходитесь у рівних позиціях. Один з вас (хто буде першим, вирішується завчасно) поступово повинен пригнічувати поглядом іншого. Як тільки інша людина буде повністю «пригнічена», замріть нерухомо протягом двох-трьох секунд (один на висоті своєї позиції, інший «відкинутий» вниз). Потім погляд «пригніченого» учасника починає набирати силу, а погляд «придушувача» - слабшати. Цього разу «пригнічений» партнер починає пригнічувати іншого своїм поглядом. І знову, коли інша людина повністю знаходиться у «пригніченні», завмріть на 3-4 секунди. Повторіть цю зміну позицій 2-3 рази. А зараз закінчіть вправу, і поверніться в позицію «на рівних».

З метою визначення та корекції життєвого сценарію, який може бути деформований унаслідок дії різноманітних фруструючих факторів, на нашу думку, доцільно застосовувати такі вправи:

Вправа «Ваш сценарій».

Ведучий: «Візьміть ручку та папір і запишіть відповіді на наступні запитання. Працюючи швидко і довіряючи своїй інтуїції, напишіть першу відповідь, яка прийде вам у голову.

Як називається ваш сценарій? Який це сценарій? Він щасливий чи сумний? Триумфальний чи трагічний? Смішний чи нудний? Як закінчується ваш сценарій?

Збережіть свої відповіді, щоб ви могли повернутися до них, коли зберете більше інформації про свій життєвий сценарій».

Вправа «Читання особистого сценарію»

Ведучий: «Мрії, фантазії, казки та оповідання можуть містити рішення для вашого життєвого сценарію. Не обмежуйте свою фантазію при розшифровці сценаріїв. Не думайте про те, до чого вони і що означають, не контролюйте себе і не намагайтеся вгадати, що ви повинні сказати. Просто уявіть собі якісь образи і відчуйте емоції, пов'язані з ними. Після цього ви можете почати їх аналізувати і розшифровувати. Найкращі результати дає робота з групою або партнером, але ви також можете виконувати цю вправу індивідуально. Рекомендується (особливо якщо ви працюєте наодинці) записувати свої відповіді на диктофон. Потім прослухайте запис кілька разів і довіртеся своїй інтуїції. Ви, без сумніву, будете здивовані, як багато дізнаєтеся про себе і свій сценарій. Під час цієї вправи ви можете відчути сильні емоції, які відображають ваші дитячі почуття, що виникають з вашим сценарними враженнями. Якщо ви відчуваєте це, то зупиніть вправу в будь-який момент. Коли ви захочете зупинитися, зверніть свою увагу на якийсь предмет у кімнаті. Скажіть при собі, що це за предмет, якого він кольору і що він робить. Подумайте про знайомі теми, наприклад, що буде у вас на вечерю або ранок, коли вам потрібно буде йти на роботу.

Герой. Хто ваш улюблений герой чи героїня? Це може бути казковий персонаж, персонаж з п'єси, книги чи фільму, який ви пам'ятаєте, або реальна людина. Почніть з персонажа, який спадає вам на думку. Потім увімкніть диктофон. Уявіть, що ви є цим персонажем і скажіть «Я...» Починаю чи зі слів «Я...», ви можете розповісти про себе стільки, скільки захочете, дайте волю своїй уяві.

Казка. Знову ж таки, оберіть улюблену або першу, яка спаде на думку. Це може бути казка, байка, легенда, міф – все, що забажаєте. Перекажіть її, щоб отримати максимальну користь від оповідання, і якщо вона вам не сподобається, ви можете змінити її або продовжити, прийнявши роль будь-

якого персонажа чи предмета. У цьому випадку розповідайте історію від першої особи, як і в попередньому варіанті.

Сон. Виберіть один із ваших снів. Для виконання цієї вправи ви можете використати будь-який сон, але найбільш корисними є нещодавні або повторювані сновидіння. Розкажіть про сон, використовуючи теперішній час замість минулого. Потім, як і у вправі з казкою, уявіть себе персонажем або об'єктом сну і почніть говорити про себе від імені цього персонажа. Як тільки закінчите, скажіть, що ви відчували. Вам було приємно? Чи добре закінчився сон? Якщо ні, ви можете змінити його закінчення. Поговоріть про нову кінцівку в теперішньому часі. Переконайтеся, що ви повністю задоволені закінченням сну. Якщо ні, тоді придумайте іншу кінцівку, ви можете вигадувати кінцівки, допоки не будете задоволені нею так часто, як це буде необхідно.

Предмет. Озирніться по вашій кімнаті і виберіть один предмет (найкраще той предмет, про який ви подумали у першу чергу). Тепер станьте цим предметом і почніть говорити про себе. Щоб отримати максимальну користь від цієї вправи, попросіть партнера поговорити з вами як з цим предметом. Ваш партнер повинен просто говорити з вами як неначи ви двері, камін тощо.

Вправа «Культуральний і сімейний сценарій».

Ведучий: «Представте, що ви подорожуєте назад у часі. Ким були ваші предки, що жили п'ятдесят п'ять років або сто тридцять років тому? Розміркуйте, чи впливає якимось на вас ваша культурна спадщина (наприклад, у вашій гендерно-соціальной ролі, в професійній діяльності, в прагненні до здобуття певної освіти) сьогодні? Пригадайте хоча б одну річ або мету, до якої ви зараз прагнете, і яка направляється вашим культурним сценарієм. Згадайте ваші життєві події, які трапляються з вами повсякденно, є буденними для вас. Чи є у будь-яких з них субкультурні сценарії? Згадайте певні ролі в сценарії членів сім'ї, в якій ви виростили. Чи повторюєте ви які-небудь з них зараз? Або ж якісь ролі ви видозмінили?»

Вправа «Рольові ототожнення».

Ведучий: «Спробуйте пригадати ваші стосунки з різноманітними оточуючими вас людьми протягом кількох останніх днів. Розміркуйте, чи не були ви у одній із трьох ролей – Жертви, Агресора, або ж Рятівника? Чи замічали ви, що ваша роль змінювалась, при відповідній зміні навколишніх обставин? Чи були ви в одній ролі частіше, ніж у інших? Чи не нагадують ваші ролі героїв з ваших улюблених книг, казок, фільмів?»

Вправа «Перетворення проблем у цілі».

Ця вправа дозволяє учасникам розробити загальне уявлення про свої повсякденні проблеми і здійснити формулювання найбільш важливих з них у вигляді цілей.

1. Перелічіть проблеми, які ви хочете вирішити якнайшвидше. Наступні питання можуть підштовхнути вас до роздумів і знаходження відповідей:

- - Що я дійсно хочу зробити, досягти, що для мене справді важливо отримати?
- Що ще приносить мені задоволення?
- В яких сферах життя я хочу розвинути свої навички?
- Що останнім часом займало мої думки, обтяжувало або злило мене?
- На що я найчастіше скаржуся?
- Що мене найбільше турбує?
- Що змушує мене тривожитися або нервувати?
- Що змушує мене почуватися розслабленим?
- Що мене найбільше засмучує?
- Що мене турбує останнім часом?
- Що мені потрібно змінити у своєму ставленні до себе?
- Що мені потрібно змінити в собі?
- На що я витрачаю занадто багато часу?
- Що мені дуже важко робити?
- Що мені швидко набридає?
- Як я можу краще керувати своїм часом?

- Як я можу розумніше витратити свої гроші?

2. Тепер визначте проблему, яку ви хочете вирішити найперше. Уявіть її як можна більш об'єктивніше.

3. Поставте мету, яку, на вашу думку, ви можете досягти. Що ви можете зробити, щоб вирішити проблему, або хоча зменшити її інтенсивність?

Під час обговорення вправи учасники діляться думками про те, які питання для них є найскладнішими і чому саме.

Вправа «Уявлення про майбутнє».

Спрямувавши свою уяву, учасники мають змогу інтуїтивно прояснити для себе власні цілі, очікування і бажання. Під час обговорення учасники описують свою фантазію про майбутнє. При цьому обговоренні можна доповнити його новими деталями, які спадають на думку, якщо це буде необхідно.

Вправа «Мапа майбутнього».

Візуалізуючи своє майбутнє у вигляді мапи, учасники можуть чіткіше зрозуміти свої цілі. Вони можуть уявити своє майбутнє, зобразивши свої цілі у вигляді точок на карті, а шляхи, якими вони можуть досягти своїх цілей, у вигляді доріг або стежок. Вже після створення «мапи майбутнього» кожен учасник має змогу співвіднести свої цілі з іншими і зрозуміти, як вони поєднуються, з якими перешкодами він стикається в процесі досягнення своїх цілей і які нові можливості повстають перед ним.

Обговорення:

- Де саме знаходяться найбільш важливі цілі?
- Наскільки вони сумісні між собою?
- Де саме на вас очікують небезпеки на вашому шляху до мети?
- Звідки ви будете черпати сили і енергію заради досягнення бажаного?
- Прислухайтеся до себе, і скажіть, які відчуття у вас викликає створена вами картина?

Вправа «Маркери мого майбутнього».

У цій вправі учасники групи складають список речей, які вони хотіли б здійснити у майбутньому, заради упорядкування власних цілей. Перевага цієї методики у роботі полягає в тому, що вона розвиває відчуття телеологічності та безперервності життя.

Вправа «Очікування».

Учасники мають змогу здійснити перегляд своїх позитивних та негативних переконань щодо себе та свого життя і трансформувати їх у продуктивні переконання.

У блоці вправ для формування особистісного простору ми рекомендуємо застосовувати наступні вправи та методики.

Вправа «Вітаємось мовчки».

Мета вправи – надати змогу кожному учаснику відмежуватися від проблеми і відчутти себе «тут і зараз». Позитивні довірливі стосунки можна побудувати, попросивши кожного члена групи розповісти про вітання, яке йому сподобалася.

Кожен учасник один за одним виходить в центр кола і не говорячи ні слова вітається з усіма присутніми. Члени групи вітаються з ним у відповідь ідентичним чином. Наступний учасник повинен вітатися з групою таким методом, який не використовувався попередніми. Після завершення привітання останнім членом групи, варто запитати у групи: «Як ви себе почуваете зараз?», «Чиє вітання запам'яталося вам особливо, чому саме це вітання?».

Вправа «Робота у мікрогрупах».

Учасники працюють у парах і обирають собі партнера для спілкування. У наступних вправах партнери змінюються відповідно до інструкцій психолога. Ведучий буде пропонувати ряд різних завдань.

Вправа «Спина до спини».

Суть вправи заключається в тому, щоб кожен учасник розмістився спиною до іншого учасника. У цьому положенні учасникам потрібно

спробувати провести діалог на довільну тему між собою. Після завершення учасники повертаються обличчям один до одного та діляться враженнями.

Вправа «Мовчазна відповідь».

Один з учасників задає запитання або щось пропонує іншому, який, у свою чергу, обов'язково мовчки, погоджується, відмовляється, критикує, схвалює іншого і т.п. Іншими словами, він має мовчки відповісти іншому. Після того, як обидва учасники виконали завдання вправи слідує обговорення.

Вправа «Спілкування наосліп».

Один з учасників закриває очі і намагається спілкуватися з іншим. Після зміни ролей, учасники діляться враженнями.

Вправа «Організація власного місця».

Зміст вправи полягає в тому, що учасники обговорюють вміння організації «власного місця» в існуючому середовищі, а також готовності до територіальних змін (переїзд, відрядження, відпустка тощо).

Вправа «Мій будинок – моя фортеця».

Кожен учасник групи пропонує модель власного (отчого) будинку, подібно до попередньої вправи. Таким чином вони створюють інтерпретаційну схему, в якій конструюють власний дім як «фортецю». Чому саме фортеця? Де моя кімната? Чому немає кімнати? Запропонуйте інші питання, які виникають під час обговорення.

Вправа «Несподівані гості»

Як логічне продовження попередньої вправи, ця вправа передбачає виявлення та інтерпретацію почуттів учасників тренінгу, пов'язаних з несподіваним візитом гостей до їхньої оселі. Важливо проаналізувати неефективні способи просторової поведінки, які часто пов'язані з деприваційними тенденціями у дитинстві.

Вправа «Матричний аналіз».

Психолог і клієнт детально промовляють, прописують і навіть промальовують найважливіші проблемні місця (можна виділити червоним кольором), наприклад:

- де в соціальній сфері потенціал людини може бути найбільш запитаний і реалізований;
- в який момент в особистих і сімейних відносинах людина наштовхнулася на «закриті двері»;
- чому людина зайшла у глухий кут на життєвому шляху і що заважає їй рухатися уперед. Дивлячись на свої бачення і виділеним червоним кольором проблеми, клієнт за допомогою фахівця акцентує свою увагу саме на них.

Вправа «Дерево».

Життєвий шлях людини відбувається практично так само, як і зростає дерево. Тобто, являється дерево - народжується людина, по мірі зростання дерева міняється і вік людини, і в основному життя кожного йде однаковим шляхом, доти, поки не починають відростати гілки, тобто з'являтися різні справи, бажання події. Ось в цей період і починаються проблеми, і чим більше гілок на дереві, тим більше заплутане життя людини. Коли зростання гілок на дереві припиняється, йому необхідна «підгодівля», так само і у людини відбувається криза і її розвиток припиняється. Для цього фахівець ставить перед собою мету: допомогти клієнту знайти нові цілі і бажання, які допоможуть йому вдосконалюватися і далі розвиватися, так само і у дерева набухають нові бруньки й воно продовжує квітнути та зростати.

Конструктивний метод.

На першій стадії допомоги людині, важливо її вислухати, повністю поглинутися в техніку активного слухання. Фахівець слухає не перебиваючи, не зупиняючи, не критикуючи, і ні в якому разі не жаліти, а просто показувати свою зацікавленість в даному питанні. Адже в той момент, коли людина виговориться, розкаже про проблеми, які її хвилюють, вона «зітхне з полегшенням» і емоційно розрядиться. Далі необхідно визначитися зі стратегією виходу з кризової ситуації так, щоб людина сама її вибрала. Наступне, що треба зробити, це обговорити і шукати методи рішення проблемної ситуації. Оскільки людина в кризі відлюдько, з нею обов'язково

повинна знаходитися хоч би одна близька людина, яка або вже пройшла дану ситуацію кризи, або є емоційно сильною людиною і не зламалася під час кризи, саме така людина зможе правильно підказати і спрямувати у потрібний момент дії клієнта.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів нашого теоретичного та емпіричного дослідження дозволив зробити наступні висновки:

1. У кризових ситуаціях відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів людини, які утворюють передумови для «прийняття» та переоцінки, що дозволяє людині більш адекватно пристосуватися до нової ситуації та реальності. На початкових етапах кризової ситуації люди схильні мислити шаблонно і стереотипно, що можна розцінювати як увімкнення захисних механізмів психіки на фоні переважання емоційних факторів, що відповідають ситуації та її сприйняттю.

2. Раціональні можливості психіки в кризовій ситуації не мають змоги працювати у повній мірі через домінування емоцій. Згодом, коли емоційний сплеск спадає, люди стають більш дієздатними, починають мислити ґрунтовіше та здійснювати більш об'єктивний аналіз ситуації, що склалася. Перспективи у нашому подальшому дослідженні вбачаємо у вивченні конструктивних копінг-стратегій у подоланні кризових ситуацій.

3. Аналізуючи дані дослідження переживання кризових станів та для порівняння середніх показників вираженості незадоволеності респондентів соціальними результатами в основних сферах життя, виявлено у відношенні наступних аспектів життєдіяльності: «сфера медичного обслуговування», «загальний рівень фрустрації», «взаємини з подружжям», «обстановка у державі (суспільстві)», «власний спосіб життя в цілому», «взаємини з батьками», «сфера послуг і побутового обслуговування».

4. Порівняння середнього рівня фрустрації за статтю виявляє деякі важливі закономірності. Проаналізувавши та підсумовуючи результати дослідження особливостей прояву фрустраційних реакцій в досліджуваних, можна сказати, що у досліджуваних жіночої статі достовірно вища вираженість таких показників, як «інтропунітивна реакція з фіксацією на самозахисті», «імпунітивна реакція з фіксацією на самозахисті»,

«екстрапунітивна реакція з фіксацією на перешкоді», «екстрапунітивна реакція з фіксацією на задоволенні потреби».

5. Відповідно до проведеного дослідження встановлено, що у досліджуваних чоловіків спостерігається вищий ступінь вираженості таких показників (фрустраційних реакцій), як «імпунітивна реакція з фіксацією на перешкоді», «екстрапунітивна реакція з фіксацією на самозахисті». Проаналізувавши результати досліджень специфіки прояву психічних станів у досліджуваних різної статі, виділено, що існують статистично значущі відмінності в середній вираженості психічного стану за статтю за такими показниками: «агресивність», «фрустрація», «ригідність», де у жінок достовірно вища вираженість такого показника, як «фрустрація», а у чоловіків, навпаки, виражені такі показники психічних станів, як «агресія» та «ригідність».

6. Порівняння середніх значень індексів вираженості агресії у досліджуваних різної статі дозволяє виявити деякі важливі закономірності - ступінь фізичної агресії («фізична агресія») вищий у досліджуваних чоловічої статі, найнижчий ступінь вираженості - у досліджуваних жіночої статі.

7. Порівняння середніх показників вираженості емоційного вигорання за статтю виявляє деякі важливі закономірності - існують статистично значущі відмінності в середньому рівні вираженості емоційного вигорання у досліджуваних в залежності від статі за такими показниками «переживання психотравмуючих обставин», «емоційний дефіцит», «редукція професійних обов'язків», «розширення сфери економії емоцій», «особистісна відчуженість», «емоційна відчуженість», «психосоматичні і психовегетативні порушення», «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «незадоволеність собою».

8. Проаналізувавши отримані результати емпіричного дослідження, можемо зробити висновок, що під час реалізації супровідних заходів пов'язаних з корекцією прояву дисфункційної поведінки осіб, що перебувають в ситуації кризи, доцільно орієнтуватися на методи, спрямовані на вибір

конструктивних шляхів справлятися зі стресом, релаксаційні вправи, що допоможуть зняти психічне та фізичне напруження, вправи орієнтовані на корекцію світосприйняття та життєвого сценарію, а також, обов'язково надавати у достатній кількості та зрозумілій формі психоедукацію щодо переживання та поведінки під час стресу, екстремальних та критичних, небезпечних для життя ситуацій.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук оптимальних шляхів психологічного супроводу для допомоги особам, що переживають кризові ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амбрумова А. Г. Аналіз станів психологічних криз і їх динаміка. *Психологічний журнал*. 1985. Т. 6. № 6. С. 107-115.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості. *Навчальний посібник*. Д., Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
3. Берегова Н., Колба В. Життєва криза як психологічний феномен. *Theoretical approaches of Fun-damental Sciences. Theory, Practice and prospects*. The XI International Science Conference, April 26–28, 2021. Geneva, Switzerland. P. 211–213.
4. Буковська О. О. «Кризова життєва ситуація» в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, вип.44. 2017. С.21-302.
5. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 120–133.*
<https://ir.kneu.edu.ua:443/handle/2010/26655> .
6. Варій М. Й. Псі-програмний підхід у подоланні кризи, пов'язаної з утратою. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. 2018. С. 233–235.
7. Василюк Ф. Е. Психологія переживання (аналіз подолання критичних ситуацій). 1984. 200 с.
8. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, Вип. 1 (23). 2022. С. 49–58.
9. Гізун А.І., Лозова І.Л. Аналіз дефініцій поняття кризова ситуація та основних аспектів концепції управління безперервністю бізнесу. *Безпека інформації*. Т. 22, No 1. 2016. С. 99-108.
http://nbuv.gov.ua/UJRN/bezin_2016_22_1_173

10. Гречко Л. М. Психологічний супровід дітей молодшого шкільного віку з вадами психофізичного розвитку в умовах інтегрованого навчання дис. ... канд. психол. наук : 19.00.08. Кам'янець-Подільський, 2008. 245 с.
11. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2022. Вип. 65. С. 25–41.
12. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Особистість: конфлікт, гармонія. Київ, Політвидат України, 1987. 158 с.
13. Ельконін Д. Б. Дитяча психологія. 4-те вид., 2007. 384 с.
14. Ельконін Д. Вибрані психологічні праці. Педагогіка, 1989. 560 с.
15. Журавель А.П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.
16. Зеєр Е. Ф. Кризи професійного становлення особистості. *Психологічний журнал*. Т. 18, № 6. С. 35-44.
17. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К., Педагогічна думка. 2016. 219 с.
18. Казібекова В.Ф. Психологічні ресурси особистості в кризових ситуаціях. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.
19. Кордунова Н., Мудрак І., Дмитріюк , Н. Особливості життєстійкості та адаптивності студентів у кризових ситуаціях. *Психологічні перспективи*, (38), 2021. С. 96–109. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-38-96-109>.
20. Коробка Л.М. Адаптаційний потенціал як чинник успішної адаптації особи до кризових умов. *Актуальні проблеми психологічної та*

соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: Мат-ли III Всеукр. науково-практ. круглого столу. Ірпінь, Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 36–40.

21. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції. *Монографія*. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

22. Кризова психологія» [Електронний ресурс]: конспект лекцій для студентів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія». Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса : ОНУ, 2024. 65 с.

23. Кризова психологія. *Навчальний посібник*. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.

24. Кузікова С., Зливков В., Лукомська С., Щербак Т., Котух О. К Психологічний супровід особистості в умовах війни. *Навч. посібник*. Київ.-Ніжин, Видавець ПП Лисенко М.М., 2024. 260 с.

25. Марценюк, М. Особливості переживання криз і методи надання психологічної допомоги дітям у кризових ситуаціях. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (30), 2019. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2015-30.%p>

26. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. К., 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.

27. Оверчук В.А. Особливості опановуючої поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. No5. 2018. С.223-227.

28. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. Вип. 1 (69). Київ, 2023. С. 253–260.

29. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції*. Суми, Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

30. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика. Монографія. Суми, Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
31. Петрук, Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризова ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки*. Серія: Психологія, [S. 1.], п. 1, р. 108–115, 2024. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-15
32. Полухіна М. Особливості поведінкового компонента кризи професійного становлення особистості у ранній дорослості. *Psychological journal*. 2018. 12. 83-98. 10.31108/2018vol12iss2pp83-98 .
33. Психічний супровід і психічне здоров'я: навчальний посібник. Том. 2. Київ, Видавництво Людмила, 2024. 468 с.
34. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Навчальний посібник*. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
35. Психологічна допомога у кризових ситуаціях. *Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» усіх форм навчання*. Чернігів, ЧНТУ, 2018. 55 с.
36. Психологічний супровід як засіб активізації пізнавальної діяльності учнів. *Методичний посібник*. К., 2015. 101 с.
37. Савчин М. В. Психологічний супровід розвитку особистості студента з обмеженими можливостями. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. С.23.
38. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. № 10. 2015. С. 16-22. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5 .
39. Скрипник Т. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі. *Навч.-наоч. посіб.* Київ, «Вид. дім «Плеяди», 2015. 56 с.

40. Соколова Г. Б. Теоретико-методичні засади психологічного супроводу школярів із синдромом Дауна : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.08. Київ, 2019. 474 с.
41. Степаненко, Л. Порівняльний аналіз копінг-захисних механізмів психологів у різних стресових ситуаціях. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. №17-21. 2022. 10.32782/psy-visnyk/2021.4.3 .
42. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник. *Навчальний посібник*. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
43. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 32(71). №3. Видавничий дім «Гельветика», 2021. С. 93–98.
44. Ткачишина О.Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 8. Рівне, РДГУ, 2017. С. 277–281.
45. Тохтамиш О. М. Психологічний супровід дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з гіперактивністю та дефіцитом уваги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2010.
46. Файзулаєв А. А. Мотиваційні кризи особистості. *Психологічний журнал*. Т. 10, № 3. 1989. С. 23–31.
47. Харитоновна, Н. Посттравматичне зростання, як основа психологічного супроводу ветеранів російсько-української війни: огляд досліджень. *Psychology Travelogs*, (1), 2021. С. 167–189. <https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-17>
48. Черезова І. О. Ч46 Психологія життєвих криз особистості. *Навчальний посібник* [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

49. Шевчук В., В., Клевака, Л., & Хоменко, Є. Теоретичні засади дослідження психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, (3(59), 2023. С. 39-44. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.3.6>

50. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід. *Практичний посібник*. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький, Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.

51. Baumgardt J., Weinmann S. Using Crisis Theory in Dealing With Severe Mental Illness—A Step Toward Normalization? *Frontiers in Sociology*. Volume7, 2022. doi: 10.3389/fsoc.2022.805604

52. Buch-Vicente B., J. María Acosta-Rodriguez, M.E. Sanchez-Sanchez, N. González-García, L. Lanira et all. Coping strategies used by health-care workers during the SARS-COV2 crisis. A real-world analysis, *Psychiatry Research*, Volume 317, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114915>.

53. Caplan G. Emotional crises. *In: The encyclopedia of mental health*. New York 1963. Vol. 2 p. 521-532.

54. Dafermos, M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical ActivityResearch: a Dialectical Perspective. *Hu Arenas*. 2022. <https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4>

55. Elaidy, A.M., Hammoud, M.S., N. Albatineh, A. et al. Coping strategies to overcome psychological distress and fear during COVID-19 pandemic in Kuwait. *Middle East Curr Psychiatry*30, 12. 2023. <https://doi.org/10.1186/s43045-023-00285-6>

56. Frankl V. The doctor and the soul: from psychotherapy to logotherapy. 2nd ed. New York : Alfred A. Knopf, 1972. 328 p.

57. Grof S., Grof C. Spiritual emergency : when personal transformation becomes a crisis. Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, Inc., 1989. 245 p.

58. Krafft, Andreas. Stress Coping Strategies. 2023. 10.1007/978-3-662-66205-2_9.
59. Manzoor, S., Sajjad, M., Anwar, I. et al. Coping strategies adopted by medical residents in dealing with work-related stress: a mixed-methods study. *BMC Med Educ* 22, 2022. P. 449 <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03520-61>
60. Meloian, A., Pohribna, A., Kiian, A., Sharypin, A., & Bulavina, O. Specialists' basic behavioural coping strategies when handling stressful situations. *Amazonia Investiga* 11(60). 2022. P. 102-112. <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.10>
61. Stelmach, J. The Nature and Character of the Psychological Crisis in the Aspect of Police Activities. *Security Dimensions*. 26. 2018. P. 130-142. 10.5604/01.3001.0012.7246.
62. Trofaila, N. Mateiko, N., Melnyk, I., Maksymova, N., Vdovichenko, O., & Vaskivska, S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 12(4), 2021. P. 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/2551>
63. Vachet, J. Coping Strategies and Defence Mechanisms. In *Fantasy, Neoliberalism and Precariousness*. Bingley: Emerald Publishing Limited, 2022. P. 67-91. doi.org/10.1108/978-1-80382-307-22022100 .
64. Wasil AR, Franzen RE, Gillespie S, Steinberg JS, Malhotra T, DeRubeis RJ. Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students. *Front Psychol*. Vol. 25;12 doi: 10.3389/fpsyg.2021.598557.