

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості адаптаційних можливостей людини у кризових
ситуаціях»

ХАІ.704.7–96п1.22О.053.9749581КР

Виконав: здобувач б курсу групи № 7–96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Данилов В. В.

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Якушева Є. М.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д. П.

(прізвище та ініціали)

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Ю. І. Гулій
(підпис) (ініціали та прізвище)

«01» вересня 2022 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Данилов Віталій Валентинович
(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях

керівник кваліфікаційної роботи Якушева Є. М. канд. психол. наук
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №1586-уч від «17» листопада 2022 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «18» грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вивчення динаміки адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях, за допомогою психолого-педагогічної корекційної програми.

4. Зміст пояснювальної записки: Проаналізувати зарубіжну та вітчизняну науково-психологічну літературу з проблем адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях; Провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях; Розробити та апробувати психолого-педагогічну корекційну програму, спрямовану оптимізацію адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях.

5. Перелік графічного матеріалу:

Рис. 16

Табл. 25

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Якушева Є. М. канд. психол. наук каф. 704	11.10.22	15.10.22
2	Якушева Є. М. канд. психол. наук каф. 704	18.10.22	23.10.22
3	Якушева Є. М. канд. психол. наук каф. 704	15.11.22	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань кваліфікаційної роботи .	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу кваліфікаційної роботи.	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу кваліфікаційної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу кваліфікаційної роботи.	15.11.22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11.22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту кваліфікаційної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

_____ (підпис)

В. В. Данилов

_____ (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (підпис)

Є. М. Якушева

_____ (ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 93 с., 25 табл., 16 рис., 1 дод., 43 джерел.

Ключові слова: КРИЗА, АДАПТИВНІСТЬ, АДАПТАЦІЙНІ
МОЖЛИВОСТІ.

Об'єкт дослідження – подолання людини кризової ситуації. Предмет дослідження – оптимізація адаптаційних можливостей людини як чинника подолання кризової ситуації. Мета дослідження – вивчення динаміки адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях, за допомогою психолого-педагогічної корекційної програми. Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичний (виявлення депресії, стресостійкості, соціальної адаптації); методи математичної статистики. Висновки: відсутність цілісної теорії адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях. Важливим аспектом є вибір предикторів оптимізації адаптаційних можливостей людини, яка переживає кризову ситуацію. Психолого-педагогічна корекційна програма рекомендована для здійснення кризової психологічної підтримки.

Abstract

Qualifying paper: 93 pages, 25 tables, 16 pictures, 1 appendices, 43 sources.

Key words: CRISIS, ADAPTABILITY, ADAPTIVE CAPABILITIES.

Object of research is - overcoming a person's crisis situation. The subject of the research is optimization of a person's adaptive capabilities as a factor in overcoming a crisis situation. The purpose of the research is studying the dynamics of human adaptation capabilities in crisis situations, with the help of a psychological-pedagogical correctional program. Methods of research: theoretical analysis of the research problem; psychodiagnostic (detection of depression, stress resistance, social adaptation); methods of mathematical statistics. Conclusions: the absence of a coherent theory of human adaptive capabilities in crisis situations. An important aspect is the choice of predictors of optimizing the adaptive capabilities of a person experiencing a crisis situation. A psychological-pedagogical correctional program is recommended for providing crisis psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	5
1.1 Наукові підходи до вивчення проблеми кризи у психології	5
1.2 Адаптаційні можливості людини як предмет психологічного дослідження	15
1.3 Проблема оптимізації адаптаційних можливостей людини у кризі	24
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	37
2.1 Характеристика вибірки	37
2.2 Характеристика методів дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	39
3.1 Аналіз результатів дослідження адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях	39
3.2 Психолого-педагогічна корекційна програма.....	63
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	78
ДОДАТКИ.....	82
ДОДАТОК А Психолого-педагогічна корекційна програма «криза: як отримати опору та стійкість».....	82

ВСТУП

Актуальність дослідження: події, що відбуваються в житті сучасної особистості, включають різні періоди, серед яких виникають критичні ситуації, які можуть призвести до переживання важких психологічних криз. Соціальна дійсність, як політична, і економічна, нерідко стає потужним стресогенним фактором, а довготривалий стрес зазвичай виступає провокатором кризи. Життєві кризи детермінуються соціальними ситуаціями та внутрішньоособистісними конфліктами людини. Тому, більшість нервово-психічних та психосоматичних розладів, що виникають в умовах кризи це результат порушення процесу адаптації людей та нестійкість їх адаптаційних механізмів у тривалих та короткочасних екстремальних ситуаціях.

У зв'язку з цим кризова психологічна допомога вирішує завдання розвитку адаптаційних можливостей людини – її особистісних ресурсів та організації заходів щодо психологічної оптимізації даних можливостей у кризових ситуаціях, встановлення причин та подолання наслідків кризових явищ. Розвинені адаптаційні можливості дозволяють людині проживати якісніший рівень життєдіяльності, підвищуючи її ефективність, зберігаючи та зміцнюючи психосоматичне здоров'я.

Об'єкт дослідження – подолання людини кризової ситуації.

Предмет дослідження – оптимізація адаптаційних можливостей людини як чинника подолання кризової ситуації.

Мета дослідження – вивчення динаміки адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях, за допомогою психолого-педагогічної корекційної програми.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати зарубіжну та вітчизняну науково-психологічну літературу з проблем адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях;

2. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях;

3. Розробити та апробувати психолого-педагогічну корекційну програму, спрямовану оптимізацію адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях.

Методи дослідження: теоретичний аналіз стану адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях; психодіагностичний: Багаторівневий тест «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В Чермянін), Тест опитувальник депресії (В. А. Жмурова), Методика на визначення «Стресостійкості та соціальної адаптації» (Т. Холмс, Р. Раге), Тест «Особистісна шкала проявів тривоги» (Д. Тейлор), Тест-опитувальник «Способи долаючої поведінки» (Р. Лазаруса), Тест «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» (Н. М. Кеан, Дж. М. Кеддел, К. Л. Тейлор); та методи математичної статистики: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; U-критерій Манна-Уїтні.

Дослідження проводилося в Zoom, кількість піддослідних 60 осіб, 50% – чоловіків, 50% – жінок. Вік піддослідних 25 – 35 років.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Наукові підходи до вивчення проблеми кризи у психології

У суспільстві зростає кількість складних ситуацій у житті, які обумовлені проблемами, як у економіці, соціумі, що виникають техногенними катастрофами, лихами стихійного характеру, тероризмом, випадками різного насильства у повсякденні. Будь-яке кризове переживання є складним, що викликає в людини стан нестабільності, невизначеності та незахищеності, тому в психологічній науці та практиці необхідна постійна актуалізація даного феномену та обґрунтування актуальних способів психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

Філософський аспект кризи у житті був представлений вже в 19 ст. Р. Генон, П. Тіліх, А. Швейцер, П. Сорокіним [8, 16] і позначений різким розвитком цивілізації, яке супроводжувалося зниженням захищеності людини від її наслідків. Німецька класична філософія в роботах П. Тіліх розкривала відчуження людини від продуктів своєї праці, але більш травмуючим ставало відчуження людини від людини і, як наслідок відчуження від самого себе, від своєї сутності [12].

Етимологія слова «криза» має походження від грецького слова *krisis*, позначаючи «поділ доріг», «рішення», «поворотний пункт», «результат» [7]. У китайській мові криза сприймається як «повний ризик шанс, можливість розвитку людини» [13]. Китайська піктограма позначає образ цього слова як ідею кризи, яка включає взаємопов'язані протилежні поняття: «можливість та небезпека» [13]. Термін «криза» має сенс безмірності, загрози та потреби у дії. Небезпека спрямовує людини до пошуку виходу з кризової ситуації, і, як правило, це веде його на новий щабель розвитку та розуміння [17] способів її подолання.

Історія дослідження криз виділяє теорії розвитку адаптаційних проблем людини; мотивації досягнення; підходів до циклів життя, процесів подолання екстремальних ситуацій; психоаналізу, через терміни «психічна рівновага» та «психологічний захист» З. Фрейда [18]; епігенетичної теорії розвитку особистості Е. Еріксона [19]; клієнт-центрованої терапії К. Роджерса [21], екзистенційної психології І. Ялома [21], психосинтезу Р. Ассаджіолі [25], теорії ролей Я. Морено [12].

Зарубіжні психологи розглядали «кризові стани» у взаємозв'язку розвитку та становлення особистості А. Адлер [7], З. Фрейд [12], К. Юнг [20]. В екзистенційно-гуманістичному та трансперсональному напрямку Р. Ассаджіолі, С. Грофф, А. Маслоу, К. Юнг криза характеризується важливою частиною розвитку особистості [2, 5, 11, 13, 20]. Також процес кризового стану розкривається як духовне зростання особистості, стан кризи може бути важким і лякаючим, але має величезний еволюційний і лікувальний потенціал, відкриває шлях до повного життя [5]. Їх поняття розглядаються як важка стадія природного розвитку, духовна криза може призвести до спонтанного лікування різних емоційних і психосоматичних розладів, до сприятливих змін особистості, до вирішення важливих життєвих проблем [3].

Зазначена концепція розвивається в нинішньому часі, яку поділяємо ми у цьому дослідженні. Е. П. Уїтлік у наші дні викладає, що психологічна криза не є катастрофою, це переломний, перехідний момент, критична точка розвитку, період, в якому загострюється чутливість людини до світу, до системи її відносин, до себе та інших. Через проходження цієї критичної точки людина змінюється, «така критична точка розвитку надає можливість переходу особистості нового досвіду, реалізації сформованих здібностей і потреб [18].

Більшість зарубіжних психологів Р. Ассаджіолі, К. Юнг, Дж. Якобсон [23, 27] та вітчизняних учених К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, О. Є. Баксанський, Ф. Є. Василюк, В. М. Самойлова [2, 19, 24, 25], Л. Н. Юр'єва, С. Л. Рубінштейн [15, 22], у питаннях кризової психології

поділяється позиція, що криза – ступінь до важливих змін особистості, які можуть бути позитивними (творчого плану) та негативними [17].

У вітчизняну психологію поняття «криза» ввів Л. С. Виготський, виділяючи в потоці життя стабільні та переломні критичні періоди, що відокремлюють один стабільний період від іншого, які є найбільш відповідальними, поворотними точками розвитку [4]. Методологічна основа виділення кризової психології у самостійну науку у вітчизняній практичній психології відбулося у 80-х рр. У 1986 р. в дослідженнях А. М. Еткінда були представлені відмінності в академічних і практичних дослідницьких парадигмах, потім цей напрямок став набувати інтенсивного розвитку, в якому вчені та практики психологи стали виділяти причини кризи [4].

Американські дослідники Р. Алмер, С. Вінет, М. Сігер, Т. Селлноу, поняття «криза» характеризують як «час випробувань» або «надзвичайна подія». При цьому авторами зазначається, що криза має свої визначальні ознаки, а основною характеристикою кризи є несподіванка, створення невизначеності та загроза важливим цілям [4].

У сучасній вітчизняній психології Ф. Є. Василюк розкриває проблематику життєвих криз і «під кризою розуміє» критичний момент і поворотний пункт на життєвому шляху, що супроводжується внутрішнім порушенням емоційного балансу, що настає під впливом небезпеки, створюваної зовнішніми обставинами [13]. Через психологію життєвого шляху кризу висвітлюють А. А. Кронік, Р. А. Ахмеров, В. С. Хомік [4].

Вчені Р. Ассаджіолі, В. В. Давидов, Т. Йоманс в дослідженнях показують двоїстість процесів, що відбуваються в період кризи: йде концентрація процесів відмирання всього неактуального та одночасно виникають процеси конструктивної роботи з накопичення позитивних змін [23].

У дослідженнях В. В. Козлова термін криза розуміється як «природна (вікова та екзистенційна криза) або штучна (антропогенна, техногенна, соціогенна), що вимагає нових способів подолання для людини. Причому, на

думку автора «особистісна криза» – психологічний стан максимальної дезінтеграції (на внутрішньопсихічному рівні) та дезадаптації (на соціально-психологічному рівні) особистості, що виражається у втраті основних життєвих орієнтирів (цінностей, базової мотивації, поведінкових патернів) [17].

Зарубіжними та вітчизняними психологами виділяються види криз, які мають деякі розрізняючі, але загалом у рамках сучасних психологічних досліджень запропоновано три основні види кризи: кризи розвитку, травматичні кризи, кризи втрати [15].

Кризи розвитку, що неминуче переживаються людиною, є перехідними періодами вікових етапів. У цих періодах відбувається істотна перебудова особистості з урахуванням зміни [15] його становища життя. Дані кризи психологічно небезпечні, особливо у періоди застою, коли особистість потребує змін і одночасно відчуває їх страх зміна роботи, партнера у житті, місця проживання, суїцид, прийом алкоголю, психоактивних речовин [15].

Даній проблемі присвячені науково-практичні дослідження Н. О. Зінов'євої, Р. Р. Попової, Л. Б. Шнейдера про кризи в дитячому віці та способи їх подолання, Е. Еріксон запропоновані способи роботи з особами юнацького віку в момент кризи, в роботах Є. І. Крукович, В. Г. Ромек, пропонуються практичні методи допомоги людям, у різні вікові періоди їхнього життя, О. В. Хухлаєва розкриває кризи дорослого життя, І. А. Ральникова обґрунтовує системи життєвих перспектив людини середнього віку та пропонує механізми подолання труднощів, Є. А. Іполитова розкриває перспективи особистості в період кризи середини життя, І. Г. Малкіна-Пих розкриває кризи похилого віку, К. Н. Поліванова розкриває психологію різних вікових криз [19].

Кризи втрати пов'язані зі смертю близьких людей, позбавленням особистого простору, свободи дій, втрати здоров'я, роботи, тривалою розлукою, припиненням відносин тощо. Провідним почуттям, у момент втрати, є горе, яке характеризується запереченням того, що сталося,

емоційним шоком, гнівом, розпачом, беспорядністю, страхом, провиною, тривогою, тугою, надією [15].

Дослідження та практичні методи роботи зі втратою, багатьма авторами розглядаються у зв'язку з кризою віку та з втратою близької людини. В. Г. Ромек запропоновано напрями психологічної практики та терапії з переживання втрати, А. А. Осипової представлено спектр кризових ситуацій у житті людини, детально розглянуто причини їх виникнення, включаючи, втрату близької людини, Н. Г. Осухової розроблено психотерапевтичні прийоми відновлення та підтримки психічного здоров'я людей, які зазнали глибокої душевної травми [12].

Кризи травматичного характеру виникають у моменти стихійних лих, техногенних катастроф, у конфліктах міжнаціонального характеру, терористичних акціях. Дані події не входять у поле нормального людського досвіду та ведуть до серйозних емоційних переживань, провокуючи психологічні травми [13, 14, 19].

В. В. Антиповим запропоновано технології адаптації психіки до екстремальним ситуаціям, Є. І. Крукович, В. Г. Ромек розроблено напрями психологічної практики та терапії щодо нормалізації стану людей, які перенесли вплив техногенних та природних катастроф, І. Г. Малкіної-Пих представлені аспекти роботи психолога в осередках екстремальної ситуації, А. А. Осипової представлений спектр кризових ситуацій у житті людини, що переніс терористичні акції, надзвичайні ситуації та розкрито можливості виходу людиною з кризи: відновлення перерваного кризою життя та відродження її або зміна людини та постановка ним нових цілей та способів їх досягнення, виходячи на новий рівень особистісного розвитку [18].

Кожна з криз має свою течію та основні фази. Так Дж. Каплан запропонував «чотири стадії кризи»:

- Фаза первинного зростання напруги. Зіткнувшись із проблемною ситуацією, людина спочатку спирається на минулий досвід, застосовуючи звичні способи її вирішення та механізми захисту; залучає

відпрацьовані ресурси, зберігаючи гнучкість у підході до проблеми; напруга та релаксація мають збалансованість.

- Фаза подальшого зростання напруги. З'являється і починає наростати невпевненість, страх, розгубленість. Відбувається випробування нових способів вирішення проблеми, знижується гнучкість, почуття напруги переважає релаксацію. В даний період людині необхідна зовнішня підтримка, вона готова до прийняття нових способів рішень. У разі відсутності підтримки зовні може з'явитися нова стадія.
- Фаза підвищення тривоги та депресії. Стадія емоційної та інтелектуальної дезорганізації. Людина відчуває хаос, вважає вичерпність всіх ресурсів, не може знайти вихід із цієї ситуації. Можливий несприятливий результат – це алкогольна, наркотична залежність, порушення психіки, кримінальна поведінка, суїцид.
- Фаза відновлення. Людина приймає рішення, що має надалі стабілізацію. У разі не виправданості виконуваних дій, можлива підвищена тривога та депресія, проявляється безпорадність, безнадійність, дезорганізація [20].

Темп переходу від стадії до стадії має поступовість та характерні для кожної стадії емоції, думки, способи поведінки та спілкування.

Також у нашому дослідженні ми розглядаємо поняття «кризова ситуація». П. Бергер, Я. Дж. Мід, Т. Лукман розкривають поняття «ситуація», доводячи, що людина – активна «що становить» будь-який із життєвих ситуацій. У психології вперше дане поняття запропонував Курт Левін у 1917 році, сформулювавши методологічні вимоги до цілісного вивчення ситуації, як необхідності приймати її в інтерпретації найціннішого суб'єкта [9].

У процесі дослідження Н. Г. Осухова характеризує ситуацію як систему об'єктивних та суб'єктивних елементів, що об'єднуються у життєдіяльності суб'єкта у певний часовий період. Проблема різного розуміння терміна «ситуація» дозволяється під час аналізу проблеми особистісно-ситуаційного взаємодії [12]. Термін «ситуація» визначає розуміння та прогнозування

поведінки особистості в процесі його взаємодії із середовищем у даний відрізок часу.

Термін «життєві ситуації» запропонований Л. Ф. Бурлачук, Є. Ю. Коржовою розглядається частиною системи, а термін «події» дослідниками характеризується різновидом даної ситуації [8].

Існує думка в психології про те, що поведінка людини визначається не об'єктивно існуюча, а суб'єктивно пережита ситуація, така, якою вона існує для неї [11].

Л. А. Пергаменщик виділяє визначення «кризова подія», що домінує в якому є «елемент небажаного явища, що залежить від особистісної оцінки та сприйняття людини з позиції загроз її здоров'ю, матеріальному благополуччю, соціальному статусу, внутрішньоособистісної рівноваги». Автор, на основі досліджень Ш. Бюлера, Б. Г. Ананьєва, Н. А. Логінової, С. Л. Рубінштейна описує координати терміна «кризова подія» через поняття «час життя», «життєвий цикл» та «життєвий шлях» [11].

Виходячи з цього, на думку Н. Г. Осухової метою соціально-психологічної допомоги, у важкій життєвій ситуації, стає зміна середовища проживання і суспільства всередині самого індивіда, тобто перетворення його картини світів [12]. Даний підхід дозволяє більш ефективну адаптацію людини до життя та допомагає підвищити її опірність несприятливим умовам соціального оточення.

Термін «соціальна реальність повсякденного життя» ми розглядаємо у дослідженні з позиції розуміння стабільного життєвого стану. Х. Томе, У. Лер характеризують даний термін як проживання людиною текучої низки типових, звичних йому справ, ситуацій у добре освоєному зовнішньому просторі сприймаються ним як стан, має порядок повсякденні, не порушують його плани [19].

Різке порушення відносної рівноваги зовнішніх та внутрішніх умов буття (адаптації до життя) призводить до того, що людина виявляється в

ситуації актуальної чи потенційної загрози задоволенню своїх основних потреб та свого життя загалом [12].

Різні складності ситуації, що проживає людиною, запропонували Р. Бендлер і Дж. Гріндер за ступенем інтенсивності емоційного переживання життєвих ситуацій від прийняття ситуації до глибокого стресу, які впливають на ступінь гнучкості поведінки. Авторами виділяються важкі життєві ситуації з яких людина може вийти, зберігаючи свій «образ Я» і свій життєвий задум і ті, що призводять до глибокої життєвої кризи, що не дозволяє продовжувати колишній спосіб життя та самореалізуватися [4].

Виходячи з цього, Н. Г. Осухова розкриває поняття «тимчасове відхилення у поведінці людини» як брак ресурсів для вирішення ситуації, при якому механізм адаптації не порушується; хронічне відхилення, що знижує адаптаційні можливості людини через внутрішні заборони звернення за допомогою до соціуму; «криза» як минула функціональна недостатність особистості чи системи, що визначається кардинальною зміною «життєвої ситуації» [12].

За підсумками аналізу «екстремальних життєвих ситуацій» Ф. Є. Василюк охарактеризував критичні життєві ситуації як ситуації, у яких неможливо жити, реалізовувати внутрішні потреби свого життя – мотиви, прагнення, цінності. Дані процеси людина, переживаючи, здійснює перебудову психологічного світу, спрямовану встановлення відповідності між свідомістю і буттям з підвищення осмисленості життя». «Критичні життєві ситуації» характеризуються через поняття стрес, фрустрація, конфлікт, криза» [7]. «Неможливість» він розкриває, як паралізацію життєдіяльності особистості в ситуаціях стресу. Поява критичної ситуації обумовлена залученням важливих для людини життєвих відносин, коли воля безсила у можливості здійснення життєвого задуму [1].

Є. А. Іполітова вказує, що в «середині кризового процесу, при переживанні глухого кута людина усвідомлює наявність меж внутрішнього простору, що відокремлюють його від світу, від інших людей. Причому ці межі

стають жорсткішими, внутрішній простір звужується, викликаючи відчуття замкнутості, зв'язаності та самотності [7].

Різні аспекти важких життєвих ситуацій розглянуті в роботах Л. І. Анциферової. Поділяючи думку американського психолога Г. У. Олпорта щодо дефініції поняття «криза» З. М. Панфіленко дає визначення кризи як ситуації емоційного та розумового стресу, що потребує значної зміни уявлень про світ і себе за короткий проміжок часу. Найчастіше подібний перегляд уявлень тягне у себе зміни у структурі особистості. Ці зміни можуть носити як позитивний, і негативний характер. За визначенням, особистість, що у кризі, неспроможна залишатися колишньої [13].

У дослідженні С. Н. Петросьян зазначено, що кризовий стан – стан емоційно-поведінкового реагування в ситуації кризи, що полягає у спільній дезорганізації особистості та порушенні емоційного балансу, що настають під впливом зовнішньої/внутрішньої загрози чи перешкод у звичному перебігу життя. Кризовий стан є відповіддю на загрозу, яка переживається як стресовий (кризовий) стан через недостатність особистісного ресурсу для її подолання та супроводжується емоційним дисбалансом і є маркером про необхідність особистісних змін, напрацювання особистісного ресурсу або перегляду системи звичних відносин [17].

Л. Д. Дьоміна та Н. З. Кайгородова проблему стресу виводять на рівень формування захисту від нього та забезпечення стресостійкості людини у повсякденних та екстремальних умовах з погляду комплексного підходу – генезу цілісних, системних реакцій організму. Одним з яких є дослідження фізіологічних механізмів, що визначають стійкість до емоційного стресу, що дозволяють самому організму протистояти розвитку емоційного стресу та його патологічних наслідків. Інший, характеризує психологічну підготовку людини до різних стресових ситуацій та фізіологічне, психологічне чи психофізіологічне забезпечення стресостійкості. Тобто автори акцентують розвиток напряму профілактики ефективних способів на функції практично здорової людини [14].

Особливості подолання життєвих криз розглянуті у працях Р. А. Ахмерова, Ф. Ю. Василюка, Є. А. Іполитової, Т. Л. Крюкової, І. А. Ральникової. Аналіз поняття «криза» як важливої детермінанти адаптаційного процесу проведено у дослідженнях Л. Ф. Мірзаянкової [24].

Подолання кризової ситуації – це психічні процеси і поведінка, створені задля подолання і переживання стресових (кризових) ситуацій, особливо психосоціального характеру. Нами зазначено, що, незважаючи на широко і давно визнану центральну роль подолання, або копінгу, в адаптації, досі не було досягнуто загальної згоди щодо його визначення, і воно було об'єктом нечисленних систематичних досліджень.

Подолання важких життєвих ситуацій в психології розглядається через вибір копінг-стратегій впорання зі стресом. Даний підхід розкриває специфіку особистісних характеристик та рівні психотравмуючих впливів важкої ситуації. Трансакційна когнітивна теорія стресу та копінгу Р. Лазаруса поняття «копінгу» [21].

Проведений нами аналіз наукових досліджень зарубіжних та вітчизняних психологів надає можливість зробити висновок, що проблеми кризи та розвитку кризових станів приділялося достатньо уваги у психологічній науці та спостерігається тенденція зростаючої уваги до неї.

«Криза» розкривається як критичний момент і поворотний пункт на життєвому шляху, що супроводжується внутрішнім порушенням емоційного балансу, що настає під впливом загрози, що створюється зовнішніми обставинами [17].

Зарубіжними та вітчизняними психологами виділяються три основні види кризи: кризи розвитку, травматичні кризи, кризи втрати.

Тільки в галузі психології «криза» та «кризові стани» є предметом дослідження кризової психології, психології особистості, клінічної психології, психології розвитку, педагогічної психології. Проте, дослідники зазначають, що поняття «криза», «кризовий стан», «кризові ситуації» немає чітких дефініцій [16].

Водночас дослідники погоджуються, що без криз життя людини неможливе, адже вони є перехідними моментами, критичними точками розвитку, що спонукають особистість до перегляду власного життя, цілей, діяльності.

1.2 Адаптаційні можливості людини як предмет психологічного дослідження

Проблема психологічної адаптації в сучасній психології все більше привертає увагу сучасних дослідників: поняття «адаптація» наповнюється новим змістом, психологічна адаптація представляється не як процес пасивного пристосування до навколишньої дійсності, а як активний процес перетворення та саморозвитку, адаптація вивчається в традиціях суб'єктивного, системного та комплексного підходів, екопсихології розвитку.

Термін «адаптація» виник спочатку в біології, маючи значення пристосування до змін навколишнього середовища. Термін швидко вийшов за межі біології і набув статусу загальнонаукового, характеризуючи явища і процеси, що вивчаються в інших галузях дійсності та різними науками.

У сучасному розумінні, «адаптація» є однією з основних характеристик будь-якої біосистеми і розглядається: як процес пристосування до нових умов, як наслідок процесу пристосування (збереження стійкості в інших умовах), особливість системи, здатність ефективно пристосовуватися – «адаптивність».

Адаптаційна здатність людини – здатність пристосовуватися до соціальних та фізичних вимог середовища без відчуття внутрішнього дискомфорту та без конфлікту із середовищем. Адаптація представляється нам як передумова активної діяльності та необхідна умова її діяльності. У цьому полягає позитивне її значення для успішного функціонування особистості будь-якої соціальної ролі.

В даний час у науковій літературі існують різні неоднозначні визначення «адаптації», які застосовуються до біологічного, психологічного, соціального пристосування.

Філософсько-соціологічний аналіз адаптаційних процесів представлений у роботах Т. Г. Дічева, К. Є. Тарасова, В. З. Когана; питання соціальної адаптації та соціалізації представлені в роботах Л. В. Бура, А. Н. Жмирікова, О. І. Зотової, І. К. Кряжової, І. С. Кона, Л. М. Ростової, Т. Шибутані; соціальної активності особистості та її ролі у соціальній адаптації присвячені роботи Б. З. Вульфова, Л. С. Виготського, А. В. Мудрика, А. В. Петровського, А. А. Реана [15].

Поняття «адаптація» передусім одне із центральних термінів у біології. Разом з тим він знайшов широке застосування у багатьох психологічних та соціально-психологічних концепціях: у теорії інтелектуального розвитку Жана Піаже, у концепціях соціально-психологічної адаптації К. А. Абульханової-Славської, А. А. Началджана, А. В. Петровського, А. А. Реана, Т. В. Середи [2, 22].

Так А. А. Реан розглядає адаптацію як комплексний феномен [15]. Особливий інтерес, на наш погляд, представляють адаптаційні реакції організму на екстремальні впливи, так званий загальний «адаптаційний синдром», описаний у роботах Г. Сельє [16].

Основні положення теорії адаптації, сформульовані в дослідженнях П. К. Анохіна, І. П. Павлова, І. М. Сеченова, дозволяють охарактеризувати процес адаптації через взаємодію особистості із середовищем із властивими йому протиріччями [17, 19]. Цей підхід заснований на єдності активності соціального середовища та особистості. У концепції А. В. Петровського адаптація сприймається як особливий момент, фаза у становленні людини, від якої значною мірою залежить характер її подальшого особистісного розвитку [18].

«Психологічна адаптація» людини підтверджується науковими поглядами про її здоров'я, які доводять появу «адаптаційних механізмів» у процесі соціалізації [14]. «Психологічна адаптація – це процес психологічної включеності особистості системи соціальних, соціально-психологічних і професійно-діяльнісних зв'язків і відносин, на виконання відповідних

рольових функцій, має пряму залежність від індивідуальних особливостей, психологічних захистів і копінг, вимог соціуму» [5].

В. І. Лебедєвим виділено принципи соціальної адаптації:

- Принцип «активно-діяльнісного підходу», що виявляється у розвитку самодіяльності та саморозвитку людини;
- Принцип «соціально-спрямованої дії»;
- Принцип «інтеграції різних форм та видів діяльності», що включає навчальну, наукову та соціально-культурну діяльність;
- Принцип «індивідуалізації змісту та форм соціально-культурної діяльності», що передбачає стимулювання проявів суб'єктивності особистості;
- Принцип «єдності дискретності та континуальності соціальної адаптації»;
- Принцип «паралельної дії соціальної адаптації студентів у навчально-освітньому процесі та соціально-культурній діяльності»;
- Принцип «єдності педагогічного впливу та свободи вибору особистості» [17].

Д. Н. Дубровіним виділяються види адаптації, адаптація особистості шляхом перетворення або повного подолання проблемної ситуації, у тому числі різних конфліктів, адаптація особистості шляхом уникнення проблемної ситуації, адаптація зі збереженням проблемної ситуації та пристосуванням до неї [6].

А. А. Суханов запропонував її «взаємопов'язані та взаємовпливові рівні адаптації:

- Психофізіологічна адаптація, або властивість організму доцільно перебудовувати фізіологічні функції відповідно до вимог середовища;
- Власна психологічна адаптація, порушення якої пов'язані з напруженістю як особистості, і окремих психологічних процесів, з психологічним стресом;
- Психосоціальна адаптація, чи адаптація особистості спілкування з

новим колективом, пристосуванням до нової соціальної обстановці [17].

Найчастіше предметом досліджень стає об'єднання другого та третього рівня психологічної адаптації – соціально-психологічних її характеристик, які вивчаються з позицій різних підходів та парадигм, що реалізуються в практичних методиках дослідження адаптації [11].

Як підкреслює А. В. Фурман, незважаючи на безперервний характер адаптації, її процесуально-результативні параметри перебігу визначаються виключно характеристиками психічного світу особистості та характеристиками середовища [18].

Характеризуючи поняття «адаптивність» відзначимо, що під адаптивністю зазвичай розуміють наявність деяких індивідуальних характеристик, що дозволяють особистості як найшвидше і адекватно вирішувати проблемні ситуації, нормалізуючі свою взаємодію з середовищем; здатність швидко пристосуватися до нових умов, розуміти і підтримувати позитивні зміни, здатність працювати в ситуації, що швидко змінюється, в умовах невизначеності, яка орієнтує на постійний професійний розвиток і самовдосконалення [7]. Витримку, високу працездатність, психічну і фізичну гармонійність, мужність у чоловіків і жіночність у жінок, це також комунікабельність, здатність розбиратися в людях і легко з ними налагоджувати стосунки. Отже, адаптивність – це перша умова забезпечення добробуту та здоров'я людини. Виявляється вона насамперед у екстремальних ситуаціях, у подоланні труднощів [22].

Виходячи з цього, адаптивність характеризується не окремою психологічною якістю, а сукупністю індивідуально-психологічних якостей особистості, що забезпечують прояв активності, саморегуляції, ініціативності, відповідальності, які визначають можливість людини регулювати рівень її нервово-психічної напруги та зменшувати тривожність.

При дослідженні адаптивності людини, більшістю вчених виділяються три її види: біологічний, психологічний та соціальний.

Аналіз теоретико-методологічних робіт, у яких розглядається проблема

адаптивності як загальної властивості саморегульованих живих систем, представлених дослідженнями Г. Акоффа та Ф. Емеріа, К. Бернар, Ч. Г. Дарвін, Г. Сельє; П. К. Анохін, І. П. Павлов, А. Н. Северцов, І. М. Сеченов, дозволив виділити суттєві ознаки даного феномену і на підставі цього уточнити значення поняття «адаптивність особистості». Було визначено, що адаптивність може розглядатися як властивість особистості, яка характеризує її здатність до внутрішніх (психологічним) та зовнішнім (поведінковим) перетворенням, модифікаціям, які спрямовані на збереження або відновлення врівноважених взаємин особистості із соціальним середовищем в умовах його постійних змін [10, 17].

У загальній психології термін адаптивність розкривається як психологічний феномен, природа якого вміщує у собі як фізіологічні, так індивідуально-особистісні та соціальні характеристики людини [17].

Адаптивність особистості пов'язана з усіма характеристиками соціально-психологічної адаптації, зокрема із захисними адаптивними механізмами, адаптаційними реакціями, адаптованістю, насамперед з її внутрішніми ознаками, про що свідчать роботи А. Маслоу, Ж. Піаже, К. Роджерса, З. Фрейда [11, 18].

Зазначимо, що у науковій літературі поняття адаптивність трактується широко: як наслідок діяльності, як мінливість поведінки відповідно до рольовими очікуваннями, як здатність до самоорганізації.

Адаптивність як психологічна властивість характеризується такими ознаками, як самооцінка «Я образу», інтернальність, емоційна стійкість, рівень саморегуляції нервово-психічного напруження та активність людини. Трансформація самооцінок «Я образу» особистості процесі адаптації – інформативний показник розвитку її адаптивності.

На думку К. Роджерса, адаптивність демонструє тенденцію особистості до реорганізації самої себе та свого ставлення до життя, мобільність по відношенню до нового досвіду та здатність змінювати Я-реальне та Я-ідеальне у напрямку їх зближення [14].

Адаптивну діяльність особистості характеризують спільність її зовнішньої спрямованості зміни умов середовища проживання і внутрішньої, спрямованої створення ідеальних проектів життєдіяльності, заснованих на творчому перетворенні внутрішньої злагоди людини. Висока адаптивність людини є її перевагою в успішності особистісної самореалізації та плідної професійної діяльності.

На думку Л. М. Колпаковой «психологічна адаптивність» – це властивість, структура якого впливає функціонування особистості, визначає варіанти подолання нею труднощів. Психологічна адаптивність – основа прояви у житті можливості позитивного переходу від рівня «пристосування» до рівня «висхідної рівноваги». Вона відіграє у структурі цілісної індивідуальності, показуючи позитивний особистісний образ [8].

Одним із джерел порушення психологічної адаптивності є відносини, що провокують появу ціннісних бар'єрів. Найчастіше вони пов'язані з нерозумінням, конфліктами у сім'ї та професійної діяльності, з інтимними відносинами, прогнозуванням майбутнього, із ставленням до сьогодення, соціальною оцінкою. Сукупність переживань в умовах неузгодженості між очікуваним досягненням цінностей та механізмами їх реалізації породжує психічні стани, з якими часто людина впоратися не може. І тоді депривація значних цінностей починає заново актуалізувати базові потреби в ідентифікації та самозбереженні, незадоволення яких може призвести до порушень у сферах особистості [8].

З позиції індивідуально-особистісного підходу адаптивність сприймається як властивість особистості, що визначає її здатність адаптації. Адаптивність людини характеризується рівнями її пристосованості до того чи іншого середовища, виходячи з чого, поняття адаптивність часто сприймається як адаптованість, що має значення результативності процесу адаптації. Прихильниками цього напряму є А. Р. Александров, Б. Р. Ананьєв, І. А. Аршавський, І. В. Давидовський, А. В. Петровський, А. М. Столяренко, М. Г. Ярошевський [11, 15, 21].

С. Ю. Головін розглядає адаптивність як тенденції, що визначаються відповідністю або невідповідністю її цілей і результатів, що досягаються в ході діяльності. Адаптивність виявляється у їх узгодженості [4].

Розкриваючи процеси адаптації та адаптивності як складної інтегральної властивості особистості Е. М. Казін, С. Б. Лур'є, В. Г. Селятицька представили адаптивність як багаторівневе, але в той же час цілісне утворення, що включає рівні, що відповідають континуально-ієрархічній структурі властивостей особистості:

- Формально-динамічний, що характеризує динамічні властивості адаптивності (особливості виникнення проявів адаптивності та форма їх відображення в адаптаційній ситуації) та якісні, що відображають сутність адаптивності як психологічного феномена;
- Змістовно-особистісний, який включає аспекти адаптивності, пов'язані з спрямованістю адаптивних перебудов, тобто вибором середовища, до якого адаптується особистість, і ті аспекти, що відносяться до самооцінки особистістю власної адаптивності, ставлення до себе як суб'єкта адаптації (рівень індивідуального досвіду);
- Вищий, соціально-імперативний, який представляє систему знань та уявлень особистості про «норми» проявів адаптивності поведінки в адаптаційних ситуаціях [5].

Кожен із виділених у структурі адаптивності рівнів можна представити поруч репрезентативних ознак. Серед них основними, базисними є показники формально-динамічного та якісного рівнів. По-перше, вони ставляться до характеристик індивідуальності, темпераменту, тобто в їх основі формуються змістовні характеристики адаптивності. А також такі, як здатність до свідомого регулювання адаптивних процесів, вольової регуляції поведінки та діяльності особистості, схильності до вибору певного соціального середовища, до якого адаптується особистість, вибору певних стратегій адаптації в типових соціальних ситуаціях. По-друге, формально-динамічні та якісні ознаки містять у собі психологічну сутність адаптивності.

Ю. А. Олександровський, Ф. Б. Березін, М. І. Бобньова експлікували формально-динамічні та якісні ознаки феномену адаптивності особистості, які об'єднуються у когнітивний, емоційно-мотиваційний та поведінковий компоненти [13].

Вивченням динамічної сутності, а саме структури та динаміки адаптивної активності особистості, перебігу адаптивних процесів займалися В. К. Каліненко, Г. П. Левковська, А. В. Петровський, А. В. Фурман [7].

У зв'язку з цим, «адаптивність» розглядається з позиції динаміки активності особистості, перебігу її адаптивних процесів, які попри безперервний характер адаптації, її процесуально-результативні параметри перебігу визначаються виключно характеристиками психічного світу особистості та характеристиками середовища [9, 18]; Можливості особистості пристосовуватися до умов соціального середовища [11, 15].

Проведений аналіз поняття «адаптивність» показав, що існують неоднозначні його трактування. Так, з одного боку, під адаптивністю розуміється характеристика поведінки, яка відбиває узгодженість цілей та результатів активності людини (функціональний аспект). З іншого боку, адаптивність розкривається як окрема системна властивість індивідуальності, людини, яка постає як потенція до адаптації (особистісний аспект).

Зосереджуючи свою увагу на аналізі адаптивності в особистісному аспекті, зауважимо, що вона вивчається як стійке «властивість особистості», спрямоване на внутрішньоособистісні та зовнішні (поведінкові) перетворення, спрямовані на можливість зберегти та відновити взаємини людини із соціумом у різних ситуаціях зміни колишніх умов.

Аналіз теоретико-емпіричних досліджень адаптивності у системі властивостей особистості дозволив встановити наявність стійких надситуативних зв'язків адаптивності з різнорівневими рисами особистості, які можна розглядати як внутрішні особистісні та «індивідуально-типологічні фактори адаптивності». До останніх, зараховуються показники особистості, які стосуються її темпераментальному рівню, тобто рівню індивідуальності. У

загальному розумінні психології поділяють розуміння адаптивності як здібності особистості адаптації, а «адаптаційні можливості» розкривають як властивості, які забезпечують цю можливість.

«Адаптаційні можливості» особистості характеризують її на рівні стійких індивідуальних здібностей адаптуватися до різних життєвих подій на тілесному, психологічному рівнях. Рівень адаптивності підвищується чи знижується під впливом виховання, навчання, умов та способу життя, а полегшують або ускладнюють адаптацію людини в реальному житті її особистісні особливості, орієнтації, вибір, ієрархія систем цінностей, цілей та потреб, рівень вербального інтелекту та культури емоційної експресії та міжособистісних відносин [10]. Адаптаційні можливості характеризує здатність швидко та ефективно усувати чи заповнювати дію негативних зовнішніх факторів.

До порушення адаптаційних можливостей відносяться стани суб'єктивного дистресу та емоційного розладу, які зазвичай перешкоджають соціальному функціонуванню та продуктивності та виникають у період адаптації до значних життєвих змін або стресової життєвої події. Стресовий фактор може зачіпати індивідуум або його мікросоціальне оточення [19].

А. Г. Маклаков свідчить про те, що як суттєвий компонент адаптаційних можливостей людини можна розглядати поняття особистісного адаптаційного потенціалу, який характеризує рівень розвитку взаємозалежних психологічних показників, найбільш значимих для регуляції психічної діяльності та процесу адаптації, і визначає величину діапазону чинників довкілля, яких організм може пристосуватися [11].

Динаміка адаптаційних процесів особистості характеризується нерівномірністю впливу різних чинників і від резерву адаптації, пластичності адаптаційних механізмів і компенсаторних можливостей організму [12].

Адаптації людини у кризі розглядається зарубіжними та вітчизняними вченими неоднозначно. Термін «адаптація» розкривається психологами у відповідність за різними його значеннями залежно від біологічного чи

соціального аспекту розгляду у конкретному дослідженні. Незважаючи на те, що проблема адаптації в кризі не нова, її актуальність зберігається і вимагає підвищеної уваги соціологів, психологів, фізіологів, гігієністів, лікарів.

Феноменом адаптивності займалися багато вчених, водночас питання вивчення адаптивності не завершено, що з різними новими впливами соціуму на сучасну особистість. З позиції індивідуально-особистісного підходу адаптивність інтерпретується як особистісна властивість, що визначає здатність людини до адаптації, і як рівень її пристосованості до даного середовища в результаті цього, поняттям адаптивності нерідко замінюють поняття адаптованості, яке відображає результативність процесу адаптації.

Отже, процес адаптації людини у кризі розкривається як процес перебудови різних психічних функцій людини, вкладених у підтримку нормального психічного функціонування. Адаптаційні можливості особистості мають властивості індивідуально-типологічної та особистісної стійкості, що дозволяє їй виявляти здатність успішної адаптації до кризових ситуацій на фізіологічному та психологічному рівні, координуючи її діяльність.

1.3 Проблема оптимізації адаптаційних можливостей людини у кризі

Акцентуємо увагу на функціональному значенні адаптаційних можливостей людини, коли їх сформованість дозволяє йому не допустити серйозних змін у її когнітивній, емоційній, поведінковій сферах психічної діяльності. Разом з тим, несподіванка кризових ситуацій у житті та недостатня її сформованість у всіх людей потребує супроводу психолога, який має рівень підготовленості у роботі з людьми, які опинилися у подібних ситуаціях.

В даний час психологічна корекція є одним з провідних напрямів діяльності практичного психолога, в тому числі, в кризовій психологічній допомозі, що передбачає активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини. Психологічна корекція спрямована на особистість, клінічно здорову, суперечливі

характеристики її внутрішнього світу, актуальне майбутнє та стан.

Психологічна корекція також розглядається як процес розширення діапазону реагування людини на різні подразники, формування навичок гнучкої поведінки, підвищення адаптаційних її можливостей. Поняття «психокорекція», на думку Р. С. Абрамової, А. А. Осипової, найчастіше ототожнюється із системою заходів, вкладених у виправлення недоліків психології чи поведінки особистості з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу чи впливу [1].

Необхідно відзначити, що поняття «психокорекція» стали застосовувати одночасно із зародженням та генезою практичної психології. Як зазначається у дослідженнях Я. А. Мазуренко, психокорекційний процес сприяє відродженню пластичності, мобільності психічної організації суб'єкта і тому орієнтований на вивчення статичних якостей психіки та виявлення їх дисфункцій [10].

Більшість вчених психологічну корекцію розглядають як особливу психолого-педагогічну форму виправлення тенденцій психічного розвитку, що відхиляються від норми розвитку. Так Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Є. Жидко зазначають, що психологічна корекція є тактовним втручанням у процесі психічного та особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто робить вплив не тільки на особистість, а й на її оточення, організацію її життєдіяльності [6].

Психологічна корекція у порівнянні з психологічним консультуванням та психотерапією розглядається як поверхневий психологічний вплив. За визначенням А. А. Осипової, вона безпосередньо не націлена на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і може здійснюватися навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем та психологічного змісту корекційних вправ. Дискретність на противагу глобальності означає вплив психолога щодо незалежні на конкретні складові внутрішнього світу людини [12]. Психокорекція збагачує арсенал поведінкових реакцій, дозволяє формувати адаптивні навички особистості шляхом тренування, вправ.

Метою психологічної корекції є усунення недоліків у розвитку особистості.

Завдання психологічної корекції формуються залежно від адресата змісту корекційної роботи:

- Кризова підтримка, куди входять: встановлення терапевтичного контакту; розкриття переживань; мобілізацію психологічних механізмів захисту; укладання терапевтичного договору;
- Кризове втручання, що включає: розгляд невикористаних способів вирішення кризової проблеми; виявлення неадаптивних установок, які блокують оптимальні способи розв'язання кризи; корекцію неадаптивних установок; активізація терапевтичної установки;
- Розширення адаптаційних можливостей: тренінг невикористаних способів адаптації; вироблення навичок самоконтролю та самокорекції щодо неадаптивних установок [11].

Тому очікуваним результатом використання психокорекційних заходів є формування нових адаптаційних моделей функціонування особистості з вибудовуванням конструктивних поведінкових патернів.

Основні види психологічної корекції представлені в роботах О. В. Хухлаєвої:

- Симптоматична, що передбачає короткочасний вплив з метою усунення гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу; дію спрямована на джерела та причини відхилень, цей вид корекції триваліший за часом, вимагає значних зусиль, проте ефективніший у порівнянні з симптоматичною корекцією, оскільки одні й ті ж симптоми відхилень можуть мати зовсім різну природу, причини та психологічну структуру порушень [16].
- За змістом розрізняють корекцію пізнавальної сфери особи, афективно-вольової сфери, поведінкових аспектів, міжособистісних відносин, внутрішньогрупових взаємовідносин (споріднених, подружніх, колективних), дитячо-батьківських відносин.

- За наявністю програм: програмовану та імпровізовану.
- За характером управління коригуючими діями: директивну та недирективну.
- За тривалістю: надшвидку (від хвилини до однієї години із спрямованістю на процес вирішення актуальних розрізнених проблем та конфліктів); коротку (тривалістю кілька годин чи днів, спрямовану вирішення актуальної проблеми); тривалу (протягом кількох місяців, з вирішенням особистісного змісту проблеми з детальним опрацюванням та високою результативністю); надтривалу (орієнтовану на роки, що охоплює свідомі та несвідомі сфери з розумінням причин переживань та має тривалий результат).
- За масштабом розв'язуваних завдань розрізняють психокорекцію: нормалізує спілкування людини з її оточенням, що регулює рівень навантажень емоційного, психічного, фізіологічного плану, відповідно до віку та індивідуальних характеристик; приватну (з використанням спеціально розроблених систем корекції); спеціальну (з масштабним використанням психологічних способів корекції, що включаються до програми) [13].

У психології існують основні «принципи психокорекційної роботи»:

- Принцип єдності діагностики та корекції – здійсненню корекційної роботи обов'язково має передавати етап комплексного діагностичного обстеження; крім цього, реалізація корекційної діяльності психолога потребує постійного контролю динаміки змін психіки клієнта.
- Принцип нормативності розвитку – визнання та облік послідовності змін вікових стадій онтогенетичного розвитку.
- Принцип корекції «згори донизу» – має випереджальний характер і будується як психологічна діяльність, спрямована своєчасно формувати психологічні новоутворення.
- Принцип корекції «знизу нагору» – основними вважаються вправи і тренування вже існуючих психологічних здібностей.

- Принцип системності розвитку психологічної діяльності - виходить з того, що системність будови психіки, свідомості та діяльності особистості визначає взаємозв'язок та взаємообумовленість всіх аспектів її розвитку.
- Діятивний принцип корекції – корекційний вплив завжди здійснюється у контексті тієї чи іншої діяльності, будучи засобом, який спрямовує активність особистості [18].

Виходячи з цього, психокорекція спрямована на особистість, що відчуває у повсякденному житті психологічні труднощі, проблеми адаптації і прагне змін. У процесі психокорекції основний акцент спрямований на «справжнє» та «майбутнє» людини. У психокорекції акцентується ціннісний внесок психолога, проте при цьому не схвалюється нав'язування певних цінностей клієнту [18].

Психокорекція зазвичай є середньостроковою допомогою (від 1 до 3 місяців) розраховано максимально на 40-45 зустрічей. Зміст, спрямованість, організація коригувальних впливів обумовлені необхідністю виправлення таких тенденцій психічного розвитку, які відповідають гіпотетичним нормативам психічного та особистісного розвитку індивіда [11, 13]. Коригуючий вплив підпорядковується вимогам тактовності, толерантності, збереження здоров'я та сприяє духовно-психічному розвитку особистості.

Р. Кочюнас зазначав коригуючий вплив має здійснюватись відповідально, оскільки є своєрідним втручанням у процеси психічного та особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто стосується не лише особистості, а й її оточення, організації її життєдіяльності [8].

Виходячи з цього, результатом психологічної корекції є усунення або мінімізація виявлених недоліків індивідуально-психологічних особливостей, системи потреб, мотивів, інтересів, розуміння себе особистістю.

Особливий інтерес у нашому дослідженні представляє виявлення та обґрунтування оптимальної форми роботи психолога з клієнтами у процесі

психологічної допомоги у кризових ситуаціях, наслідком яких стають зміни у когнітивній, емоційній, поведінковій сферах психічної діяльності.

У психології розрізняють індивідуальну; групову корекцію; у закритій природній групі (родина, клас, співробітники тощо); у відкритій групі для клієнтів зі схожими проблемами; змішану форму корекції (індивідуально-групову) [16].

У умовах групи усі основні компоненти відносин – пізнавальний, емоційний, поведінковий, досягається глибша перебудова найважливіших властивостей особистості – мислення, емоцій, волі; саме групова психокорекція у різних варіантах є найбільш доцільним методом підвищення адаптаційних можливостей [12].

Групова психотерапія як метод психологічного впливу на адаптаційні можливості людини у кризовій ситуації відображенні у працях Л. Бурлачука, Б. Карвасарського, Р. Кочюнаса, І. Ялома. При цьому, більшістю дослідників наголошується на тому, що форма групової кризової психотерапії відрізняється високою результативністю, здатна задовольняти необхідність у сприянні з боку оточуючих, посилює адаптаційні можливості, що підтверджує актуальність нашого дослідження [8, 17, 21]. Часто у груповій психотерапії використовуються тренінги. Дж. Форман запропоновані види тренінгу навичок додання: тренінг саморегуляції (самонавчання), тренінг асертивності чи впевненої поведінки, навчання релаксації, вирішення соціальних проблем, тренінг соціальної взаємодії, тренінг самоконтролю (управління негативними емоціями, наприклад, гнівом) [20].

На відміну від традиційної групової терапії, групова кризова терапія (ГКТ) спрямована вирішувати актуальні, життєво значущі ситуації для людини короткостроково (від 1 до 2 місяців), враховуючи конкретну її проблему. Розклад занять має інтенсивний характер (до 5 зустрічей на тиждень, тривалістю 1,5-2 години). Учасники групи підбираються з урахуванням схожих проблем, що дозволяє здійснювати їм взаємну підтримку, як у заняттях, і після них (зазначимо, що традиційна групова

терапія прикордонних станів забороняє цю комунікацію). В основі ГКТ лежить характер взаємовідносин учасників групи з людьми з їхнього реального життя.

Показаннями для участі в ГКТ є:

- Виражена потреба в психологічній підтримці та практичній допомозі, встановленні високозначних відносин замість втрачених, необхідність створення терапевтичної та життєвої оптимістичної перспективи, розробки та випробування нових способів адаптації;
- Готовність обговорювати свої проблеми у групі, розглядати та сприймати думку учасників групи з метою терапевтичної перебудови, необхідної для вирішення кризи та профілактики її рецидиву в майбутньому.

Проблемна орієнтація ГКТ вимагає фокусування заняття на кризовій ситуації, тому позиція психотерапевта, на відміну традиційної груповий психотерапії, певною мірою є директивною. Психолог у кризовій групі частіше вдається до прямих питань, пропонує теми дискусії та способи вирішення проблем. Успішними методами кризової психотерапії є підтримка, втручання, підвищення рівня адаптації, які здійснюються поетапно щодо кожного учасника групи. У той самий час у ході одного заняття зазвичай використовуються різні методи (етапи) ГКТ залежно стану «учасника» [18].

Груповий тренінг з роботи у ГКТ має основні кризові стратегії:

- Увага до емоцій, а не до змісту;
- Вивчення проблеми зараз: зосередження на теперішньому часі, виявлення ключових подій, що викликають емоції людини та переживання нею кризи; підбиття підсумків та формулювання проблеми психологом;
- Зосередження на вирішенні проблеми: поради та переконання психолога; прив'язка можливих вирішення проблем до поведінкових навичок, які освоює клієнт; прогнозування наслідків різних планів дій; пряма конфронтація психолога з неадаптивними ідеями чи поведінкою

групи; підкріплення психологом адаптивних реакцій групи; виявлення психологом факторів, що перешкоджають здійсненню продуктивних планів дій;

- Зосередженість на перенесення афекту;
- Допомогу групі у прийнятті він зобов'язань за певним планом дії;
- Оцінка суїцидального ризику членів групи (якщо це необхідно);
- Передбачення можливості повторення кризової ситуації [15].

На основі теоретичного аналізу літератури з проблем психокорекції та адаптації ми можемо сформулювати основні положення психокорекційної роботи з оптимізації адаптаційних можливостей особистості у кризовій ситуації:

- Модель адаптації заснована на активному перетворенні особистості та середовища для створення більш ефективної системи їх взаємодії.
- Розвиток адаптаційних можливостей сприяє збагаченню та стабілізації потенціалу людини, за рахунок виникнення нових її утворень особистості.
- Наявність або відсутність значущих або нейтральних якостей у людині для адаптації має підставу визначати складність індивідуальної адаптації та особливостей розвитку адаптивності у процесі всього життя. Значні у адаптивному поведінці соціально-опосередковані показники.
- Потенціал людини в процесі адаптації характеризується її здатністю використання продуктивних стратегій та вмінням їх свідомо та вільно використовувати у різних життєвих ситуаціях. Адаптивність визначена можливістю людини рівнозначно використовувати стратегії активної зміни середовища та себе, які у поєднанні дають високий ефект адаптації.

Виходячи з цього, корекція соціально-психологічної дезадаптації спрямована на опрацювання внутрішніх страхів особистості, вивчення її сумнівів та виявлення болючих думок з якими доводиться їй боротися, розробку ефективної копінг-стратегії, що сприяє успішній адаптації

особистості за умови кризи.

Методологічними та методичними засадами оптимізації адаптаційних можливостей людини у кризі в даному дослідженні для нас стали фундаментальні напрямки практичної психології, які підтверджені своєю високою результативністю у роботі з клієнтами у кризових ситуаціях.

Метод кризової інтервенції чи психотерапії кризових станів Б. Д. Карвасарського, Є. І. Крукович, В. Г. Ромек [9, 16], заснований на засадах логіки, аналізу стану, роз'яснення причин, симптоматики та течії, прогнозу. Даний вид терапії усуває невизначеність у уявленнях клієнта, сприяє зменшенню характерних для психологічної кризи елементів психічної напруги та тривоги [3].

Методи екзистенційної психотерапії, засновані на роботах Ф. Є. Василюка, Л. А. Пергаменщика, створені задля визначення людиною, котрі опинилися у кризовій ситуації на самовизначення, постановку життєвих цілей. Механізми перебудови системи життєвих перспектив у переломних подіях докладно розкрито у науково-практичних роботах І. О. Ральникової. До екзистенційно-гуманістичного підходу відноситься напрям гештальттерапії (ГТ), добре відомий у психотерапевтичній практиці. У роботі з травмою, кризами в гештальттерапії торкається емоційного рівня саморегуляції, спрямованого на проживання цілісного циклу травматичного досвіду. Також успішно увійшла в практику роботи з кризами соматична терапія психічної травми, в якій акцентується роль тілесного досвіду в появі травми і роботі з нею [4, 12, 19].

Концепції психічного та психологічного здоров'я людини І. В. Дубровіної, Л. Д. Деміної, І. А. Ральникової, О. В. Хухлаєвої, а також концепція психологічної освіти мають відмінності, але водночас при дотриманні певних умов, забезпечують у своїй єдності, взаємодії та взаємозумовленості стійке здоров'я та створюють передумови для виховання психологічної культури особистості, психологічної стійкості у важкі моменти життя [2, 7, 8].

З позиції методології суб'єктно-діяльнісного підходу допомога в усвідомленні особливостей власної поведінки, сукупності копінг-стратегій, їх конструктивності/деструктивності, досягається комплексом психодіагностичних засобів (проективних тестів, анкет) і розглядом копінг-поведінки в моделюючих іграх.

Визначення «копінг» має значення «психологічне подолання». Спрямованість копінгу – оптимальна адаптація особи до нових умов кризової ситуації. Людина опановує способи володіння ситуацією, пом'якшуючи її собі, зменшуючи вплив стресу. У психології в копінг-стратегіях виділяються когнітивне подолання, розуміння причин стресу, осмислення ситуації та включення її образу в цілісне уявлення суб'єкта про себе, оточення та взаємозв'язки з ним [19, 20].

При цьому у психологічній корекції кризових станів здійснюється підбір та оцінювання коштів, здатних мобілізувати подолання стресу, знаходити конструктивні стратегії його подолання, і що дозволяють здійснювати самооцінку, самопідкріплення та підтримку.

Емоційне підкріплення в процесі психокорекції спрямоване на усвідомлення та прийняття людиною почуттів, емоційного стану, розуміння того, як можуть виявлятися його потреби та бажання. У результаті він опановує і починає застосовувати соціально прийнятні форми їх прояви, починає контролювати динаміку своїх переживань, усуває застрягання, неповне відреагування.

Поведінкове (діяльнісне) подолання має спрямованість на корекцію стратегій поведінки (зміна планів, проведення аналізу з подальшою мобілізацією або ослабленням активності в діях).

Соціально-психологічне подолання дозволяє змінювати спрямованість людини, переосмислюючи життєві цінності, переглядаючи її роль суспільстві, відносини з людьми.

Основні практико-орієнтовані підходи до фасилітації (створення умов, що сприяють розвитку) і регуляції співвладної поведінки суб'єкта будуються

на теоріях формування ідентичності, соціального навчання, транзактний підхід, когнітивно-поведінкова терапія, психодрама та рольова теорія Дж. Морено [7, 8, 9, 10].

Виходячи з цього, психологічна корекція в кризових ситуаціях - напрям практичної психології, що дозволяє надавати психологічну допомогу людям в умовах кризи на основі обґрунтованих способів позитивних змін щодо усунення або мінімізації виявлених недоліків індивідуально-психологічних особливостей, системи потреб, мотивів, інтересів, розуміння себе особистістю.

Найбільш оптимальними методами власної поведінки в кризовій психотерапевтичній підтримці є види поведінки, що модифікують попередні копінгу, які використовуються в груповій роботі та індивідуально. Відомо, що когнітивний підхід вважає детермінантами стресових реакцій індивідуальну оцінку людиною події чи її систему переконань beliefs – раціональних чи ірраціональних [8, 19].

Теорія фундаментальних емоцій Є. Є. Ізарда спрямована на розгляд емоцій як мотиваційної системи людини, особистісних процесів, які надають сенс та значення людському існуванню. Автор вказував на те, що психолог, враховуючи основні вимоги до умов оптимізації адаптаційних можливостей людини у кризовій ситуації, може використовувати або створити психологічну корекційну програму, спрямовану на формування способів справляє поведінку в кризі, стабілізацію, підтримку, посилення психосоціальної адаптації особистості в період впливу несприятливих кризових ситуацій [1].

Символ драма як один із найбільш ефективних методів психотерапії у роботі з кризовими ситуаціями. Емоційно-символічні методи ґрунтуються на уявленні К. Юнга та його послідовників Х. Лейнер, Н. Ю. Олександрової, Д. Г. Залеського, Я. Л. Обухова. Метод дозволяє через процес формування символів відображати цілеспрямований рух психіки, який перетворює об'єкт уяви в реальні події через образотворчу діяльність, літературні проби, продуктивні види діяльності, які дозволяють інтегруватися особистості [12, 16, 17].

Релаксаційні прийоми, засновані на методі активної нервово-м'язової релаксації Е. Джекобсона орієнтовані на усвідомлення стану «релаксу» (у процесі чергування скорочення та розслаблення різних груп м'язів тіла), як протилежного до стресового стану. Метод нервово-м'язової релаксації розкритий Є. В. Долгополовим, Б. А. Смирновим психологами в комплексній психотерапії екстремальних ситуацій.

Отже, теоретичний аналіз проблематики адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях у рамках робіт зарубіжних та вітчизняних дослідників дозволяє зробити висновок про відсутність цілісної теорії адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях. Тим часом, кризові ситуації виступають як реальний об'єкт дослідження, який має певну структуру та зміст. Кризові ситуації у психології характеризуються як ситуації, у яких неможливо жити, реалізовувати внутрішні потреби свого життя – мотиви, прагнення, цінності та інших. Як основні критерії кризових ситуацій можна виділити стрес, фрустрацію, конфлікт, кризу. У рамках зарубіжних та вітчизняних досліджень криза розуміється як критичний момент і поворотний пункт на життєвому шляху, що супроводжується внутрішнім порушенням емоційного балансу, що настає під впливом загрози, що створюється зовнішніми обставинами [14, 17].

Адаптаційні можливості особистості мають властивості індивідуально-типологічної та особистісної стійкості, що дозволяє їй виявляти здатність успішної адаптації до кризових ситуацій на фізіологічному та психологічному рівні, координуючи її діяльність. Несподіванка кризових ситуацій у житті людини та недостатня сформованість його адаптаційних можливостей потребує оптимізації даних можливостей через психологічну корекцію. Форма групової кризової психотерапії відрізняється високою результативністю, здатна задовольняти потребу у сприянні з боку оточуючих, посилює адаптаційні можливості. На відміну від традиційної груповий терапії - групова кризова терапія спрямована вирішувати актуальні, життєво значущі ситуації людини короткостроково (від 1 до 2 місяців), враховуючи конкретну його

проблему. Очікуваним результатом використання психокорекційних заходів є формування нових адаптаційних моделей функціонування особистості з вибудовуванням конструктивних поведінкових патернів.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося в Zoom, кількість піддослідних 60 осіб, 50% – чоловіків, 50% – жінок. Вік піддослідних 25 – 35 років. Вибірка являє собою 2 групи по 30 осіб у кожній:

- Жінки та чоловіки з порушенням адаптаційних можливостей при проживанні кризової ситуації та які беруть участь у подальшому психологічному експерименті, у реалізації психолого-педагогічної корекційної програми «Криза: як отримати опору та стійкість»;
- Жінки та чоловіки з порушенням адаптаційних можливостей при проживанні кризової ситуації, які не беруть участі у реалізації психолого-педагогічної корекційної програми.

Індикаторами оцінки адаптаційних можливостей людини є адаптивність, рівень депресії, тривожності, стресостійкість.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Багаторівневий тест «Адаптивність» А. Г. Маклаков, С. В Чермянін;

Мета – діагностика адаптивності випробуваних на основі параметрів: нервово-психічна стійкість, адаптивні здібності, моральна нормативність та визначення рівня розвитку показників адаптивності.

Тест опитувальник депресії В. А. Жмурова;

Мета – діагностика рівня виразності (глибини, тяжкості) депресивного стану людини на момент обстеження. Методика дає можливість встановити тяжкість депресивного стану на даний момент.

Методика на визначення «Стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмс, Р. Раге;

Мета – визначення ступеня стійкості до стресу (велика, висока, гранична, низька (ранімість)).

Тест «Особистісна шкала проявів тривоги» Д. Тейлор, адаптація Т. А. Німчина;

Мета – вимір рівня тривожності піддослідних як із індикаторів адаптивності особистості.

Тест-опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса;

Мета – визначення копінг-механізмів, способів подолання життєвих труднощів.

Тест «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» Н. М. Кеан, Дж. М. Кеддел, К. Л. Тейлор;

Мета – оцінка ступеня ПТСР.

Математико–статистична обробка даних: коефіцієнт рангової кореляції Спірмана, U-критерій Манна-Уїтні.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1 Аналіз результатів дослідження адаптаційних можливостей людини в кризових ситуаціях

На початку емпіричного дослідження нами було проведено діагностику рівня депресії піддослідних за методикою В. А. Жмурової стресостійкості за методикою Т. Холмса та Р. Раге та рівня тривожності за методикою Д. Тейлор (Табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати діагностики рівня депресії, стресостійкості та рівня
тривожності на початку дослідження (n=60)

Показник	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
Депресія	1 підгрупа	30	63,97	8,552	1,561
	2 підгрупа	30	64,47	7,587	1,385
Стресостійкість	1 підгрупа	30	195,33	24,442	4,462
	2 підгрупа	30	208,83	22,844	4,171
Тривога	1 підгрупа	30	42,33	5,83	1,06
	2 підгрупа	30	42,50	5,69	1,04

Результати діагностики свідчать, що у представників обох підгруп піддослідних виявлено помірний рівень депресії:

1 підгрупа – жінки та чоловіки з порушенням адаптаційних можливостей при проживанні кризової ситуації та які беруть участь у подальшому у психолого-педагогічній корекційній програмі «Криза: як отримати опору та стійкість» ($63,97 \pm 8,552$) (Табл. 3.1).

2 підгрупа жінки та чоловіки з порушенням адаптаційних можливостей при проживанні кризової ситуації, але не беруть участь у психокорекційній програмі ($64,47 \pm 7,587$) (Рис. 3.1).

При цьому виражена депресія спостерігається у 8 чол. (26,66%) які звернулися за допомогою до психолога – учасників подальшої психокорекції та 14 чол. (46,66%), які проживають кризу самотійно.

Результати діагностики рівня стресостійкості в середньому за групами досліджуваних свідчать про наступне:

1 підгрупа – що у подальшому психокоррекційному впливі ($195,33 \pm 24,442$) (Табл. 3.1) – порогова стресостійкість.

2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($208,83 \pm 22,844$) – порогова стрессоустойчивість (Рис. 3.1).

Слід зазначити, що Т. Холмс і Р. Раге у своїй дослідженні показали, що стрессоустойчивість знижується зі збільшенням стресових ситуацій, що у своє чергу призводить до фізичним і психічним захворюванням. Це призводить до того, що особистість змушена більшу частину своєї енергії та ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Результати діагностики свідчать, що в більшості піддослідних з обох підгруп виявлено високий і дуже високий рівень тривожності згідно з тестовими нормами методики К. Тейлора.

1 підгрупа – що у подальшому психокоррекційному впливі ($42,33 \pm 5,83$) (Табл. 3.1);

2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($42,50 \pm 5,69$) (Рис. 3.1).

Підвищена тривожність піддослідних, які переживають кризові стани відрізняється від звичайного занепокоєння тим, що вона нав'язлива, негативно впливає якість життя і порушує повсякденну діяльність.

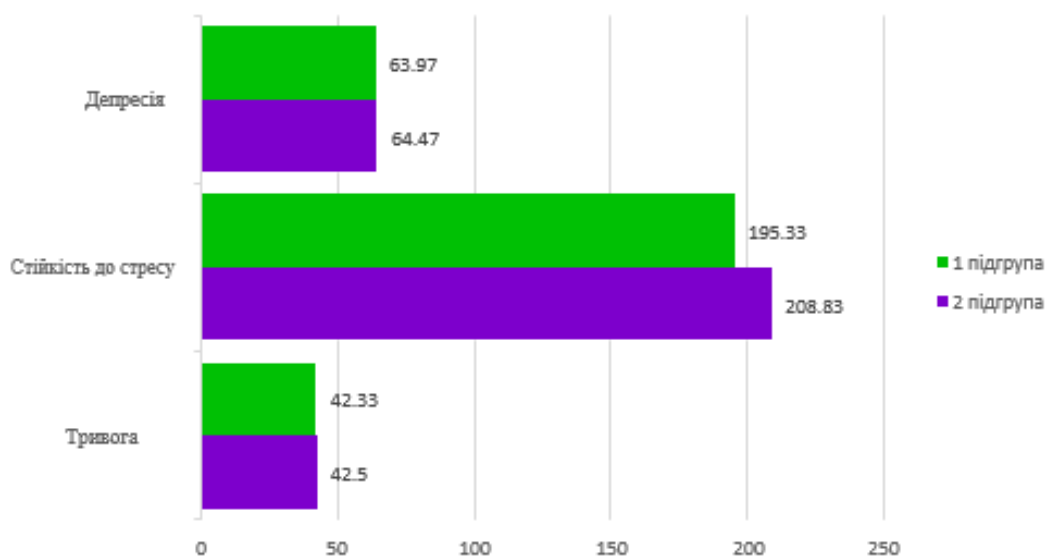


Рис. 3.1 Рівень депресії, стресостійкості та тривожності в середньому в підгрупах на початку дослідження (n=60)

Далі за допомогою U-критерію Манна-Уїтні ми перевірили, чи відрізняється формування досліджуваних показників рівня депресії, тривожності та стресостійкості у піддослідних двох підгруп до початку участі в психолого-педагогічній корекційній програмі (Табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Порівняння параметрів депресії, стресостійкості та тривожності в підгрупах випробуваних на початку дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-критерій	P
		Беруть участь	Не беруть участь		
60	Депресія	30,20	30,80	441	0,893
60	Стресостійкість	24,92	36,08	282,5	0,011
60	Тривога	30,50	30,50	450	1,00

Отримані у результаті математичної обробки даних результат показав, що середній ранг у формуванні рівня стресостійкості в осіб, які самостійно переживають кризу і не беруть участь у психокорекційному впливі (36,08), що значно вище, ніж у випробуваних – учасників психологічного експерименту (24,92). Статистика U-критерію Манна-Уїтні при рівні значущості 0,011 становить (282,5) і свідчить про те, що випробувані, які самостійно

справляються з кризовою складовою, мають значно нижчий рівень опірності стресу, ніж особи в кризі, які звернулися за допомогою до психолога.

Ми припускаємо, згідно з особливостями методики Т. Холмса та Р. Праге, що стресогенність події визначається лише інтенсивністю переживання, і немає знака. Тобто хвороба або одруження вважаються практично однаково стресогенними, що може свідчити про те, що в учасників підгрупи, що проживають, криза самостійно мала місце більша кількість однаково стресогенних факторів за шкалою, але різних за інтенсивністю проживання.

Піддослідні з низькою стійкістю до стресу мають низький рівень адаптації до зовнішніх умов, а напружені кризові моменти життя що неспроможні діяти швидко і конструктивно.

Далі, згідно з методикою багаторівневого тесту «Адаптивність», нами було досліджено: нервово-психічну стійкість, комунікативний потенціал, моральну нормативність, як складові адаптивності (Табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати діагностики адаптивності на початку дослідження (n=60)

Шкала	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
Нервово-психічна стійкість	1 підгрупа	30	2,97	0,67	0,12
	2 підгрупа	30	2,60	0,50	0,09
Моральна нормативність	1 підгрупа	30	4,53	0,86	0,16
	2 підгрупа	30	4,40	0,67	0,12
Комунікативні здібності	1 підгрупа	30	3,00	0,64	0,12
	2 підгрупа	30	2,67	0,48	0,09
Особистісний адаптивний потенціал	1 підгрупа	30	3,53	0,73	0,13
	2 підгрупа	30	2,57	0,86	0,16

В результаті математичної обробки даних діагностики були отримані такі результати:

Нервово-психічна стійкість – нижче за середній рівень у обох підгруп піддослідних згідно з тестовими нормами: 1 підгрупа – що беруть участь у подальшому психокорекційному впливі ($2,97 \pm 0,67$) (Табл. 3.3); 2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($2,60 \pm 0,50$) (Рис. 3.2).

Низький рівень поведінкової регуляції піддослідних з обох підгруп свідчить про певну їхню «схильність до нервово-психічних зривів, відсутність адекватності самооцінки та реального сприйняття дійсності».

Моральна нормативність обох підгруп відповідає нормативному рівню ($4,53 \pm 0,86$) – 1 підгрупа; ($4,40 \pm 0,67$) – 2 підгрупи.

Це свідчить у тому, більшість випробовуваних «реально оцінюють свої ролі у колективі, орієнтуються дотримання загальноприйнятих норм поведінки».

Комунікативні здібності – нижче середнього рівня в середньому у підгрупах: 1 підгрупа – що беруть участь у подальшому психокорекційному впливі ($3,0 \pm 0,64$); 2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($2,67 \pm 0,48$) (Табл. 3.3).

Низький рівень розвитку комунікативних здібностей піддослідних підтверджує їх труднощі у вибудовуванні контактів з оточуючими, постійному прояві агресивності та конфліктності.

Характеризуючи отримані результати за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» відзначимо, що середні показники у групі осіб, які звернулися за психологічною допомогою ($3,53 \pm 0,73$) – 1 підгрупа, показники учасників діагностики, які справляються з кризовою ситуацією самостійно, нижче середнього ($2,57 \pm 0,86$) – 2 підгрупи.

Згідно з тестовими «нормативами», більшість осіб цієї групи мають невисоку емоційну стійкість, тому успіх адаптації залежатиме від зовнішніх

умов середовища. Можливі прояви агресії та конфліктності в ситуації стресу (Рис. 3.2).

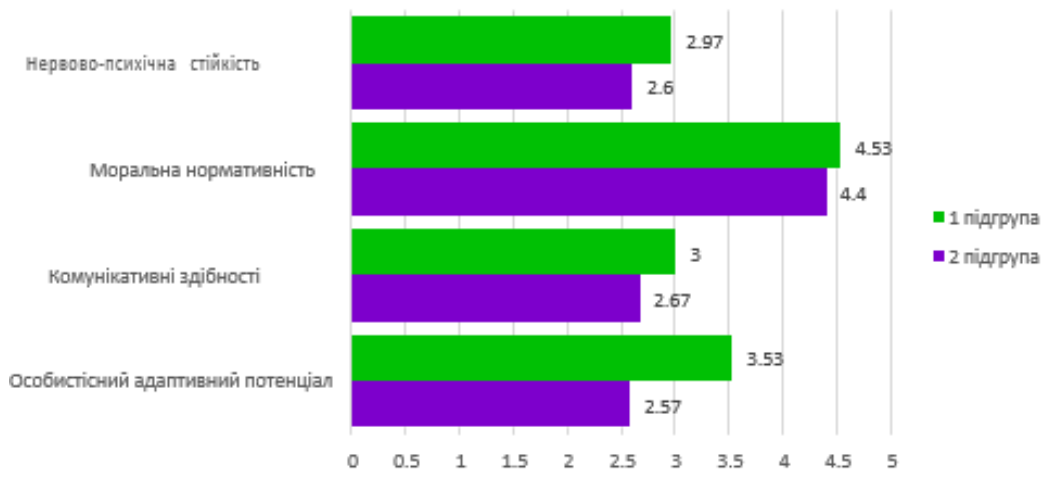


Рис. 3.2 Показники адаптивності піддослідних на початку дослідження (n=60)

Далі, за допомогою U-критерію Манна-Уїтні для незалежних вибірок, ми перевірили, чи відрізняється формування досліджуваних показників рівня адаптивності у піддослідних двох підгруп (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Виявлення відмінностей у формуванні показників адаптивності у представників двох підгруп на початку дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-критерій	P
		Беруть участь у подальшому психокор. впливі	Проживають кризу самостійно		
60	Нервово-психічна стійкість	34,80	26,20	321,000	0,030
60	Моральна нормативність	31,50	29,50	420,000	0,631

№	Параметри	Середній ранг		U-критерій	P
		Беруть участь у подальшому психокор. впливі	Проживають кризу самостійно		
60	Комунікативні здібності	34,50	26,50	330,000	0,037
60	Особистісний адаптивний потенціал	38,80	22,20	201,000	0,000

За даними U-критерію Манна-Уїтні, спостерігаються такі відмінності між підгрупами до початку реалізації психолого-педагогічної корекційної програми «Криза: як отримати опору та стійкість» за шкалами:

- Нервово-психічна стійкість значно вище в 1 підгрупі на рівні значимості $p = 0,03$;
- Моральна нормативність – за цим критерієм значних відмінностей нема;
- Комунікативні можливості значно вище в 1 підгрупі на рівні значимості $p = 0,037$;
- Особистісний адаптивний потенціал також значно вище в 1 підгрупі лише на рівні значимості $p=0,000$.

Виходячи з аналізу отриманих даних, особи, які потрапили в кризову ситуацію і звернулися за професійною допомогою, мають вищий рівень адаптивності, ніж люди, які долають кризові прояви самостійно.

Далі, за допомогою методики «Способи справляє поведінки» Р. Лазаруса нами було визначено копінг-механізми піддослідних, тобто. методи подолання ними труднощів у різних галузях психічної діяльності» (Табл. 3.5).

Результати проведеної діагностики свідчать про те, що в обох групах випробувані мають подібні стратегії подолання стресу до початку

психокорекції. У своїх стратегіях вони в першу чергу покладаються на механізм конфронтації ($15,27 \pm 2,196$ у 1 підгрупі та $16,00 \pm 1,576$ у 2 підгрупі) та самоконтролю ($13,93 \pm 2,033$ у 1 підгрупі та $12,97 \pm 1,974$ у 2 підгрупі). Також, в 1 підгрупі виражено використання копінг-механізму прийняття відповідальності ($12,83 \pm 3,260$). При досить високих тестових балах використання даних копінг-механізмів може сягати дезадаптованої поведінки, тобто. що не відповідає реальній обстановці, ригідного, неадекватного в деяких ситуаціях.

Таблиця 3.5

Результати діагностики копінг-механізмів на початку дослідження
(n=60)

Копінг-механізм	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
Самоконтроль	1 підгрупа	30	13,93	2,033	0,37
	2 підгрупа	30	12,97	1,974	0,36
Конфронтація	1 підгрупа	30	15,27	2,196	0,40
	2 підгрупа	30	16,00	1,576	0,29
Дистанціювання	1 підгрупа	30	8,80	2,007	0,37
	2 підгрупа	30	10,00	1,661	0,30
Пошук соціальної підтримки	1 підгрупа	30	5,30	2,168	0,40
	2 підгрупа	30	6,37	2,566	0,47
Втеча. Уникнення	1 підгрупа	30	10,93	1,015	0,19
	2 підгрупа	30	10,94	1,051	0,15
Планування рішення проблеми	1 підгрупа	30	1,02	1,307	0,13
	2 підгрупа	30	1,00	1,203	0,22

При цьому, у своїх стратегіях подолання стресу, обидві групи практично не використовують такі копінг-механізми, як планування вирішення проблеми

($1,02 \pm 1,307$ в 1 підгрупі та $1,00 \pm 1,203$ у 2 підгрупі) і позитивна переоцінка ($1,67 \pm 1,269$ в 1 підгрупі та $1,37 \pm 1,351$ у 2 підгрупі), досить рідко вдаються до пошуку соціальної підтримки ($5,30 \pm 2,168$ у 1 підгрупі та $6,37 \pm 2,566$ у 2 підгрупі) (Рис. 3.3).

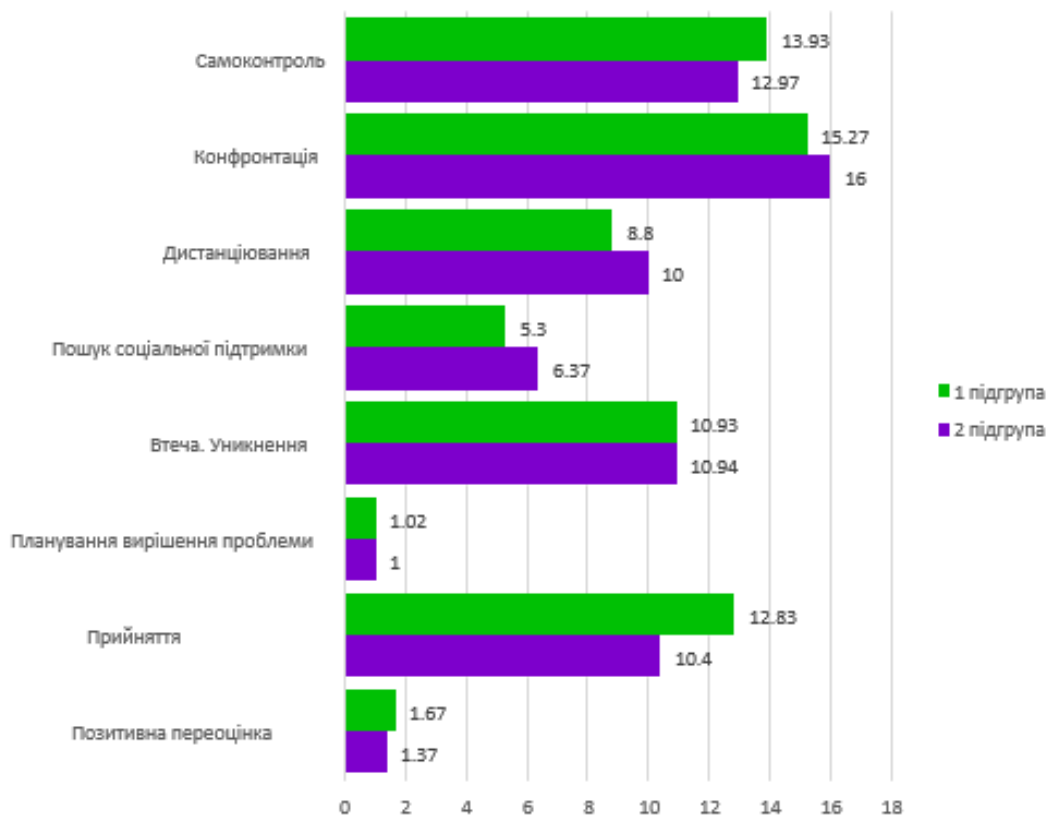


Рис. 3.3 Формування копінг-механізмів у піддослідних на початку дослідження (n =60)

При вираженому, у більшості піддослідних, перевагу стратегій: конфронтації, самоконтролю, відповідальності спостерігаються неконструктивні форми поведінки у стресових ситуаціях, що застосовуються ними з метою зниження значного емоційного напруження: імпульсивність у поведінці (іноді з елементами ворожості та конфліктності), труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість, прагнення оточуючих свої переживання і спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією, страх саморозкриття, надмірна вимогливість до себе, що призводить до надконтролю поведінки, призводить до невиправданої самокритики, переживання почуття провини, сорому та

незадоволеності собою. Зазначимо, що для більшості випробуваних, які переживають кризу, характерна низька компетентність прогностична.

Низькі результати осіб, які переживають кризу з обох підгруп у формуванні стратегій: «планування вирішення проблеми» та «позитивна переоцінка» свідчить про неможливість піддослідних на даний момент цілеспрямовано та планомірно вирішити кризову ситуацію, за рахунок цілеспрямованого аналізу та опрацювання можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Низькі показники формування стратегії позитивної переоцінки, пошук соціальної підтримки свідчать про неможливість самостійного позитивного переосмислення проблемної ситуації, всі зусилля спрямовані на пошук емоційної підтримки.

Виходячи з цього, випробувані в кризовому стані часто не схильні робити досить активних, конструктивних зусиль зі зміни складної ситуації і не мають яскраво вираженої здатності активного протистояння труднощам і стресогенному впливу, більш схильні до використання деструктивних способів подолання кризи.

Для підтвердження про існування значних відмінностей у формуванні копінг-механізмів у особистостей у стані кризи, які звернулися за професійною допомогою і справляються з кризою самостійно, за допомогою розрахунку показника U-критерію Манна-Уїтні для незалежних вибірок, розрахуємо статистично значущі відмінності рівні вираженості копінг-механізмів у представників досліджуваних груп. Підсумки з перевірки представлені у Табл. 3.6.

Внаслідок математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності між показниками формування копінг-механізмів: самоконтроль ($P = 0,046$), дистанціювання ($p=0,016$) та прийняття відповідальності ($p=0,002$). За цими результатами ми бачимо, що ті, хто звернувся за професійною допомогою випробувані (1

підгрупа) значно частіше звертаються до копінг-механізмів самоконтролю (34,88-середній ранг) і відповідальності (37,23- середній ранг) проти особами, самостійно долають кризові ситуації (2 підгрупа), де самоконтроль (26 ,12-середній ранг) та прийняття відповідальності (23,77-середній ранг). У той же час випробувані 1 підгрупи значно рідше звертаються до механізму дистанціювання (1 підгрупа - 25,33, 2 підгрупа - 35,67).

Таблиця 3.6

Порівняння параметрів формування копінг-механізмів у підгрупах випробуваних на початку дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-кр.	P
		Що беруть участь	Які не беруть участь		
60	Самоконтроль	34,88	26,12	318,500	0,046
60	Конфронтація	27,88	33,12	371,500	0,219
60	Дистанціювання	25,33	35,67	295,000	0,016
60	Пошук соціальної підтримки	27,12	33,88	348,500	0,126
60	Втеча Уникнення	30,5	30,5	450,000	1,000
60	Планування рішення проблеми	30,5	30,5	450,000	1,000
60	Прийняття відповідальності	37,23	23,77	248,000	0,002
60	Позитивна переоцінка	32,27	28,73	397,000	0,409

Це свідчить про те, що особи, які самостійно долають кризові ситуації, більш схильні використовувати копінг-механізм «дистанціювання», ніж ті, хто звернувся за професійною допомогою. Стратегія «дистанціювання» передбачає при вираженій перевазі: ймовірність знецінення власних переживань, недооцінка значимості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій, проблеми планування процесів, прогнозування їх

результату. Часто стратегія дистанціювання розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до зниження суб'єктивної значущості труднорозв'язних ситуацій та запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію. Позитивною стороною даної стратегії є використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, усунення, гумору, знецінення.

Статистика U-критерію за фактором прийняття відповідальності становить (37,23-середній ранг) і свідчить про те, що піддослідні, які звернулися за професійною допомогою, схильні використовувати адаптивну стратегію, яка відображає прагнення особистості до розуміння залежності між власними діями та їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів та сприяння конструктивному вирішенню труднощів у кризовій ситуації.

На нашу думку, зміна стратегії поведінки у кризовій ситуації та формування активно-діяльнісних копінг-стратегій, що сприяють подоланню кризових ситуацій у піддослідних, потребує включення внутрішньої установки на активне подолання кризових ситуацій, яка пов'язана із застосуванням великих особистісних зусиль, що можливе за допомогою психокорекційних занять .

Нами було проведено діагностику ПТСР (Табл.3.7, Рис. 3.4):

Таблиця 3.7

Результати діагностики ПТСР на початку дослідження (n=60)

Показник	Підгрупа	N	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
ПТСР	1 підгрупа	30	101,87	4,754	0,868
	2 підгрупа	30	102,13	4,524	0,826

Таким чином, підсумковий бал за Міссісіпською шкалою ПТСР, отриманий при підрахунку результатів, відображає ступінь впливу травматичного досвіду на випробуваних, які перебувають у кризовій ситуації.

Середній підсумковий бал у підгрупах вищий за 100, що свідчить про виражений вплив перенесеної травми – кризової ситуації на піддослідних.

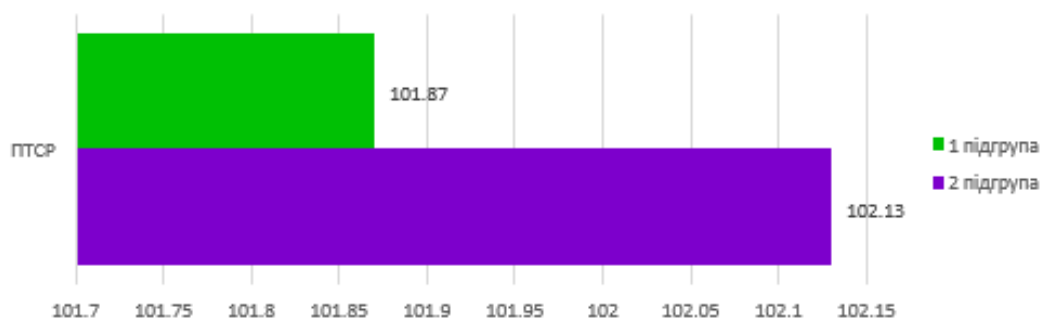


Рис. 3.4 Формування ПТСР у піддослідних на початку дослідження (n = 60)

Вважають, що посттравматичні реакції – це нормальні реакції на ненормальні обставини, і сильний стрес викликає такі реакції в будь-якої людини.

Таблиця 3.8

Виявлення відмінностей у формуванні показників ПТСР у представників двох підгруп на початку дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-кр.	P
		Що беруть участь вплив	Які не беруть участь		
60	ПТСР	29,43	31,57	418,0	0,633

Тест показує, що між двома підгрупами випробуваних не спостерігається значної різниці у формуванні показників ПТСР ($p = 0,633$).

Наявність у випробуваних психотравмуючої симптоматики, такої як: підвищена дратівливість, проблеми зі сном, гнів, утруднення концентрації свідчить про суттєве зниження психологічної стійкості: відбувається втрата сенсу життя, ламаються захисні бар'єри, змінюється структура самосвідомості, змінюється ставлення до оточуючих і себе, руйнуються основні структури особистості.

Після проведення психолого-педагогічної корекційної програми було здійснено повторну діагностику в обох підгрупах. Результати повторної діагностики рівня депресії, стресостійкості та рівня тривожності піддослідних,

які взяли участь у корекційних заходів (1 підгрупа) і які брали участь у психолого-педагогічної корекційної програмі (2 підгрупа) представлені Табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Результати діагностики рівня депресії, стресостійкості та рівня тривожності наприкінці дослідження (n=60)

Показник	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
Депресія	1 підгрупа	30	24,00	6,828	1,247
	2 підгрупа	30	50,67	5,548	1,013
Стресостійкість	1 підгрупа	30	154,50	20,272	3,701
	2 підгрупа	30	193,97	18,093	3,303
Тривога	1 підгрупа	30	25,77	6,847	1,250
	2 підгрупа	30	36,67	5,774	1,054

Результати діагностики свідчать, що у представників 1 підгрупи – що бере участь у психолого-педагогічній корекційної програмі виявили легкий рівень депресії ($24,00 \pm 6,828$); у 2 підгрупи - що не бере участі в подальшому психокорекційний вплив ($50,67 \pm 5,548$), що свідчить про помірний рівень депресії.

Результати діагностики рівня стресостійкості в середньому за групами піддослідних свідчать про наступне: 1 підгрупа – що беруть участь у подальшому психокорекційному впливі ($154,50 \pm 20,272$), що відповідає високому ступеню опірності стресу; 2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($193,97 \pm 18,093$) – порогова стрессоустойчивость. Отримані дані дозволяють стверджувати про те, що рівень стресостійкості в першій підгрупі після реалізації психолого-педагогічної корекційної програмі змінився з показника порогової стресостійкості до високої стресостійкості.

Рівень тривожності: 1 підгрупа – що у подальшому психокорекційному впливі ($25,77 \pm 6,847$); 2 підгрупа – які беруть участь у наступному психокорекційному впливі ($36,67 \pm 5,774$). Таким чином, 1 підгрупа перейшла з дуже високого рівня тривожності на показники середнього рівня тривожності згідно з тестовими нормами. 2 підгрупа – криза, що проживає, самостійно зберегла на колишньому рівні – дуже високий рівень тривожності.

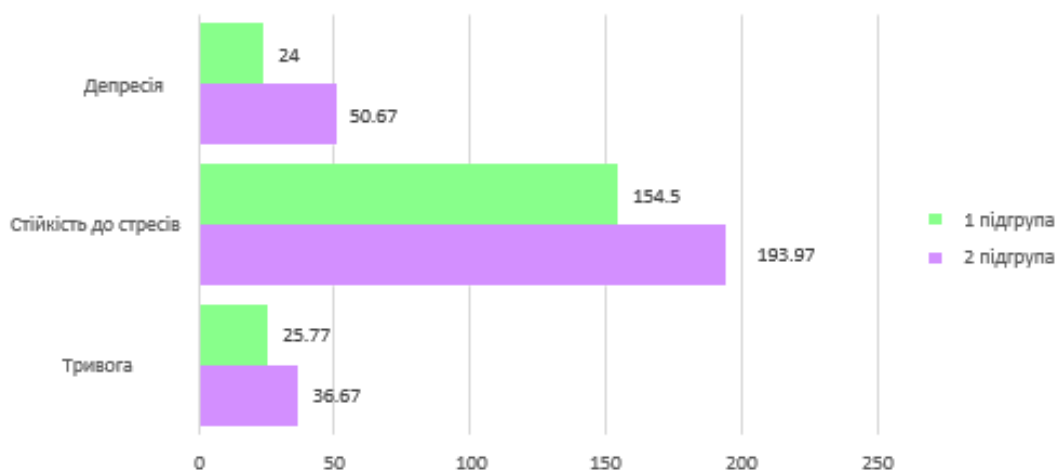


Рис. 3.5 Рівень депресії, стресостійкості та тривожності в середньому в підгрупах наприкінці дослідження (n=60)

Далі за допомогою U-критерію Манна-Уїтні ми перевірили, чи відрізняється формування досліджуваних показників рівня депресії, тривожності і стресостійкості у піддослідних двох. Табл. 3.10.

Таблиця 3.10

Порівняння параметрів депресії, стресостійкості та тривожності в підгрупах випробуваних наприкінці дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-критерії	P
		Що беруть участь	Які не беруть участь		
60	Депресія	15,87	45,13	11,000	0
60	Стрес. чутливість	17,78	43,22	68,500	0
60	Тривога	19,23	41,77	112,000	0

Отриманий в результаті математичної обробки даних діагностики результат свідчить про те, що середній ранг у формуванні рівня депресії в осіб, які самостійно переживають кризу і не беруть участь у психокорекційному впливі (45,13), що значно вище, ніж у випробуваних – учасників психолого-педагогічної корекційної програми (15,87) за рівня значимості $p=0,000$.

Рівень стресостійкості в осіб, які самостійно переживають кризу та не беруть участь у психокорекційному впливі (43,22), що значно вище, ніж у піддослідних – учасників психолого-педагогічної корекційної програми (17,78) за рівня значущості $p=0,000$.

Середній ранг у формуванні рівня тривожності в осіб, які самостійно переживають кризу та не беруть участь у психокорекційному впливі (41,77), що значно вище, ніж у піддослідних – учасників психолого-педагогічної корекційної програми (19,23) за рівня значущості $p=0,000$.

Статистика U-критерію Манна-Уїтні свідчить про те, що випробувані, які самостійно справляються з кризовою складовою, мають значно нижчий рівень опірності стресу, більш високий рівень тривожності та депресії, ніж особи в кризі, які звернулися за допомогою до психолога.

Далі, згідно з методикою багаторівневий тест «Адаптивність», нами було досліджено: поведінкове регулювання, комунікативні якості (комунікативний потенціал – КП), моральна нормативність (МН) як складові адаптивності (Табл. 3.11).

Таблиця 3.11

Результати діагностики адаптаційних можливостей у кризі наприкінці дослідження (n=60)

Шкала	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка
Нервово-психічна стійкість	1 підгрупа	30	2,97	0,669	0,122
	2 підгрупа	30	3,60	1,003	0,183

Шкала	Підгрупа	№	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка
Моральна нормативність	1 підгрупа	30	4,53	0,860	0,157
	2 підгрупа	30	4,40	0,675	0,123
Комунікативні здібності	1 підгрупа	30	4,27	0,785	0,143
	2 підгрупа	30	3,53	1,137	0,208
Особистісний адаптивний потенціал	1 підгрупа	30	3,77	0,774	0,141
	2 підгрупа	30	3,00	0,743	0,136

В результаті математичної обробки даних діагностики були отримані такі результати:

Нервово-психічна стійкість (НПУ): 1 підгрупа – що у подальшому психокорекційному впливі ($2,97 \pm 0,669$); 2 підгрупа не беруть участь в наступному психокорекційному впливі ($3,60 \pm 1,003$) (Табл. 3.11).

Моральна нормативність (МН) обох підгрупах перебуває в середньому рівні ($4,53 \pm 0,860$) – 1 підгрупа; ($4,40 \pm 0,675$) – 2 підгрупи (Табл. 3.11).

Комунікативні можливості: 1 підгрупа – що у подальшому психокорекційному впливі ($4,27 \pm 0,785$); 2 підгрупа – що беруть участь у подальшому психокорекційному впливі ($3,53 \pm 1,137$).

Характеризуючи отримані результати за шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» відзначимо, що середні показники групи осіб, які звернулися за психологічною допомогою ($3,77 \pm 0,774$) – 1 підгрупа; показники учасників діагностики, що справляються з кризовою ситуацією самостійно 2 підгрупи – ($3,00 \pm 0,743$), що свідчить про підвищення особистісного адаптивного потенціалу в осіб, які взяли участь у психолого-педагогічній корекційній програмі.

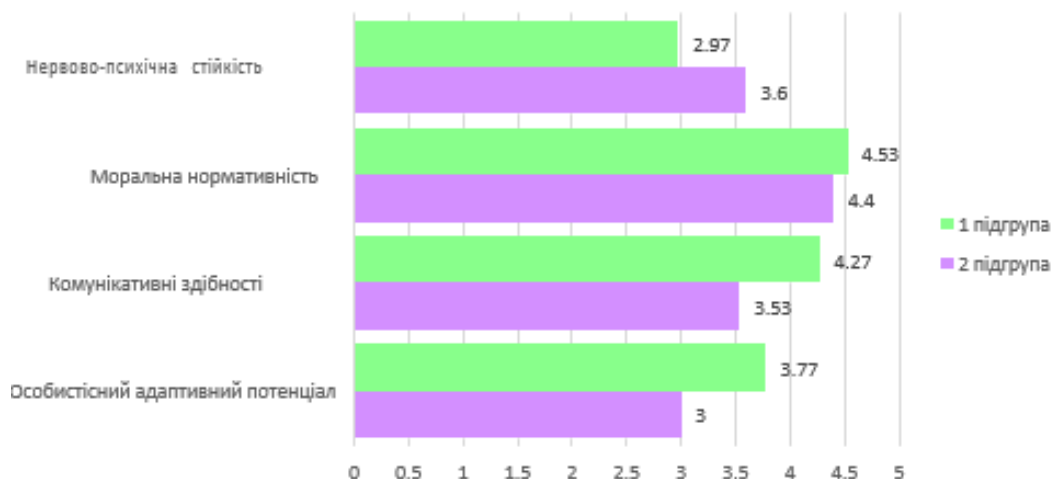


Рис. 3.6 Показники адаптивності піддослідних наприкінці дослідження (n=60)

За допомогою U-критерію Манна-Уїтні ми перевірили, чи відрізняється формування досліджуваних показників рівня адаптивності у піддослідних двох підгруп (Табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Виявлення відмінностей у формуванні показників розвитку адаптаційних можливостей у кризі у випробуваних двох підгруп наприкінці дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-критерій	P
		Що беруть участь	Що не беруть участь		
60	Нервово-психічна стійкість	24,88	36,12	281,50	0,008
60	Моральна нормативність	31,50	29,50	420,00	0,631
60	Комунікативні здібності	36,33	24,67	275,00	0,07
60	Особистісний адаптивний потенціал	38,23	22,77	218,00	0

За даними U-критерію Манна-Уїтні спостерігаються такі відмінності між підгрупами після проведення експерименту за шкалами:

- Нервово-психічна стійкість значно вище у 2 підгрупі лише на рівні значимості $p=0,008$;
- Моральна нормативність – за цим критерієм значних відмінностей нема;
- Комунікативні можливості значно вище в 1 підгрупі на рівні значимості $p = 0,007$;
- Особистісний адаптивний потенціал також значно вище в 1 підгрупі лише на рівні значимості $p=0,000$.

Таким чином, особи, які потрапили в кризову ситуацію, що звернулися за професійною допомогою та пройшли психолого-педагогічної корекційної програми з подолання кризової ситуації, набули більш високого рівня адаптаційних можливостей, ніж люди, які долають кризові прояви самотійно.

Далі, за допомогою методики «Способи справляє поведінки» Р. Лазаруса нами були визначені копінг-механізми піддослідних (Табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Результати діагностики способів справляє поведінки в кінці дослідження (n = 60)

Копінг-механізм	Підгрупа	N	Середнє	Стд. вимкнут.	Стд. помилка порівн.
Самоконтроль	1 підгрупа	30	10,23	2,528	0,462
	2 підгрупа	30	11,90	1,647	0,301
Конфронтація	1 підгрупа	30	10,47	2,874	0,525
	2 підгрупа	30	14,67	1,348	0,246
Дистанціювання	1 підгрупа	30	7,47	1,332	0,243
	2 підгрупа	30	10,00	1,661	0,303
Пошук соціальної підтримки	1 підгрупа	30	7,13	2,474	0,452
	2 підгрупа	30	6,37	2,566	0,469

Копінг-механізм	Підгрупа	N	Середнє	Стд. вимкнут.	Стд. помилка порівн.
Втеча. Уникнення	1 підгрупа	30	4,97	0,890	0,162
	2 підгрупа	30	10,93	1,015	0,185
Планування вирішення проблеми	1 підгрупа	30	8,67	3,231	0,590
	2 підгрупа	30	1,00	1,203	0,220
Прийняття відповідальності	1 підгрупа	30	12,50	1,834	0,335
	2 підгрупа	30	9,57	2,528	0,462
Позитивна переоцінка	1 підгрупа	30	11,07	2,132	0,389
	2 підгрупа	30	1,50	1,253	0,229

Результати діагностики способів справляє поведінки після проведення психолого-педагогічної корекційної програми в 1 підгрупі і того ж проміжку часу в 2 підгрупі - які проживають криза самотійно, показали що копінг-механізм «конфронтація» перейшов з діапазону високих тестових балів в діапазон середніх тестових балів (10, 47 + 2,874), середні показники у 2 підгрупі залишилися в діапазоні високих тестових балів, згідно з тестовими нормами (14,67 + 1,348). Показники копінг-механізму «планування вирішення проблем» в 1 підгрупі перейшли з діапазону низьких тестових норм до діапазону середніх тестових балів. У 2 підгрупі показники залишилися лише на рівні діапазону низьких норм. Показники копінг-механізму «позитивна переоцінка» в 1 підгрупі суттєво змінилися з діапазону низьких тестових норм, до показників діапазону високих норм.

Таким чином, ми можемо зробити висновки, що в процесі участі 1 підгрупи в психолого-педагогічній корекційній програмі активізувалися до рівня діапазону середніх тестових норм такі копінг-стратегії: «конфронтація», «планування вирішення проблем» та «позитивна переоцінка». Що свідчить про підвищення активності особистості у «вирішенні проблем, стратегії

планування розв'язання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів», «енергійність та підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою у стресогенних умовах»; «стратегія позитивної переоцінки» передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок «її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання».



Рис. 3.7 Формування копінг-механізмів у піддослідних наприкінці дослідження (n=60)

Для підтвердження про існування значних відмінностей у формуванні копінг-механізмів у особистостей у стані кризи, які звернулися за професійною допомогою та взяли участь у психолого-педагогічній корекційній програмі, а також справляються з кризою самостійно за допомогою розрахунку показника U-критерію Манна-Уїтні для незалежних вибірок, розрахуємо статистично значущі відмінності у рівні вираженості копінг-механізмів у представників досліджуваних груп. Підсумки з перевірки представлені у Табл. 3.14.

Порівняння параметрів формування копінг-механізмів у підгрупах
випробуваних наприкінці дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-кр.	P
		Що беруть участь	Які не беруть участь		
60	Самоконтроль	25,07	35,93	287,00	0,013
60	Конфронтація	18,18	42,82	80,50	0,000
60	Дистанціювання	19,50	41,50	120,00	0,000
60	Пошук соціальної підтримки	33,48	27,52	360,50	0,174
60	Втеча Уникнення	15,50	45,50	0,001	0,000
60	Планування вирішення проблеми	43,85	17,15	49,50	0,000
60	Прийняття відповідальності	39,77	21,23	172,00	0,000
60	Позитивна переоцінка	45,50	15,50	0,001	0,000

Таким чином, в результаті математичної обробки результатів тестування спостерігаються статистично значущі відмінності між абсолютною більшістю показників формування копінг-механізмів.

На нашу думку, зміна стратегії поведінки в кризовій ситуації та формування активно-діяльнісних копінг-механізмів, що сприяють подоланню кризових ситуацій у піддослідних в 1 підгрупі (учасники психокорекційного впливу), відбулося під впливом проведеної психолого-педагогічної корекційної програми «Криза: як отримати опору та стійкість».

Далі нами було проведено діагностику ПТСР (Табл. 3.15).

Результати діагностики ПТСР наприкінці дослідження (n=60)

Показник	Підгрупа	N	Середнє	Стд. відхилення	Стд. помилка середнього
ПТСР	1 підгрупа	30	93,00	6,097	1,113
	2 підгрупа	30	100,37	6,800	1,242

Таким чином, середній підсумковий бал за Міссісіпською шкалою ПТСР, у 2 підгрупі піддослідних, що справляються з кризою самостійно, знизився незначно, в 1 підгрупі піддослідних, що пройшли психолого-педагогічної корекційної програми показник знизився значніше, що свідчать поліпшення психоемоційного стану травми.

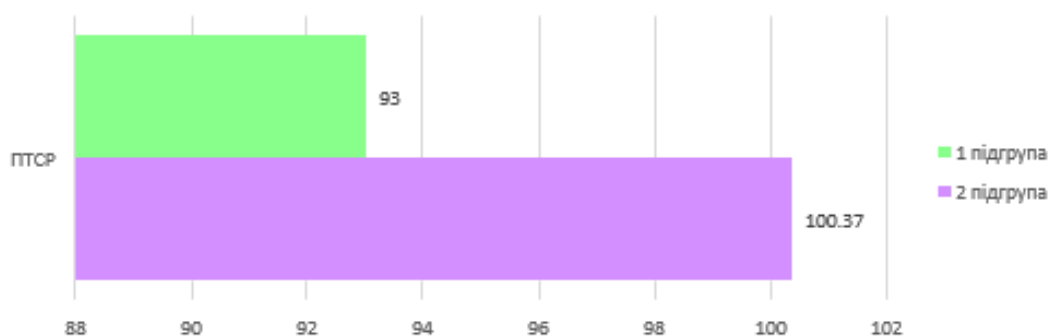


Рис. 3.8 Формування ПТСР у піддослідних наприкінці дослідження (n=60)

Далі ми порівняли виразність показника ПТСР в осіб, які пройшли психолого-педагогічну корекційну програму та в осіб, які проживають кризу самостійно (Табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Виявлення відмінностей у формуванні показників ПТСР у представників двох підгруп наприкінці дослідження (n=60)

№	Параметри	Середній ранг		U-кр.	P
		Що беруть участь	Які не беруть участь		
60	ПТСР	20,38	40,62	146,50	0

U-критерій показує, що між двома підгрупами піддослідних спостерігається значну відмінність у формуванні показників ПТСР, де піддослідні 2 підгрупи, які проживають кризу самотійно, показали в середньому вищі бали ПТСР порівняно з 1 підгрупою піддослідних, які пройшли психолого-педагогічну корекційну програму. Що свідчить про ефективність психокорекційних заходів під час роботи з людьми, які у кризі.

Виходячи з цього, посилення нервово-психічної стійкості, і саморегуляції, зниження показників тривоги, депресії, поліпшення когнітивних функцій, розширення діапазону копінг-стратегій, можуть виступати як предиктори розширення адаптаційних можливостей людини, що переживає критичну ситуацію в результаті участі в психолого-педагогічній корекції. програмі підвищення рівня адаптації.

Відповідно до оцінки нормальності розподілу для виявлення кореляційних зв'язків між адаптивним особистісним потенціалом та основними індикаторами кризи (стресостійкістю, тривожністю, нервово-психічною стійкістю та депресією) був застосований коефіцієнт рангової кореляції Спірмана.

У результаті проведеного аналізу нами було виявлено прямий тісний взаємозв'язок між особистісними особливостями людини та рівнем розвитку її адаптивних можливостей – взаємозв'язок особистісного адаптивного потенціалу та стресостійкості ($r = 0,698$; $p < 0,05$), нервово-психічною стійкістю ($r = 0,804$; $p < 0,05$).

Застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмана дозволило виявити зворотний зв'язок між показником особистісний адаптивний потенціал і депресією ($r = -0,793$; $p < 0,05$), тривожністю ($r = -0,408$; $p < 0,05$).

Виходячи з цього, було виявлено, що чим вищі адаптаційні можливості людини в кризових ситуаціях, тим вищий рівень стресостійкості та нервово-психічної стійкості у ситуації кризи. Виявлений зворотний взаємозв'язок між формуванням адаптивного особистісного потенціалу та рівнями тривожності та депресії свідчить про те, що чим нижчим особистісний адаптивний

потенціал, тим більше виражені показники тривожності та депресії у людини в кризі.

3.2 Психолого-педагогічна корекційна програма

Отримані в ході порівняння результати дозволили виявити значні зміни в 1 підгрупі, що бере участь у психолого-педагогічній корекційній програмі та значні зміни у 2 підгрупі, що самостійно переживають кризу та оцінити ефективність реалізації психолого-педагогічної корекційної програми з оптимізації можливостей людини у кризі.

Порівняльний аналіз результатів діагностики депресії, стресостійкості та тривожності в 1 підгрупі, що беруть участь у психолого-педагогічній корекційній програмі представлений у Табл. 3.17, Рис. 3.9.

Таблиця 3.17

Порівняння параметрів діагностики депресії, стресостійкості, тривожності у першій підгрупі до та після участі у психолого-педагогічній корекційній програмі (n=60)

Перша підгрупа	Знач. Двох стороння	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-нс	Стд. Відхилення	№	Сер-нс	Стд. Відхилення
Депресія	0	30	63,97	8,552	30	24	6,828
Стресостійкість	0	30	195,33	24,442	30	154,5	20,272
Тривога	0	30	42,33	5,833	30	25,77	6,847

Результати Т - Вилкоксона показують, що у 1 підгрупі, що у психолого-педагогічній корекційній програмі, спостерігається значне зниження показників депресії (на 39,97; $p=0,00$), стресу (на 40,83; $p=0,00$) та тривожності (на 16,63; $p=0,00$). Що свідчить про поліпшення психоемоційного стану піддослідних (Табл. 3.17).

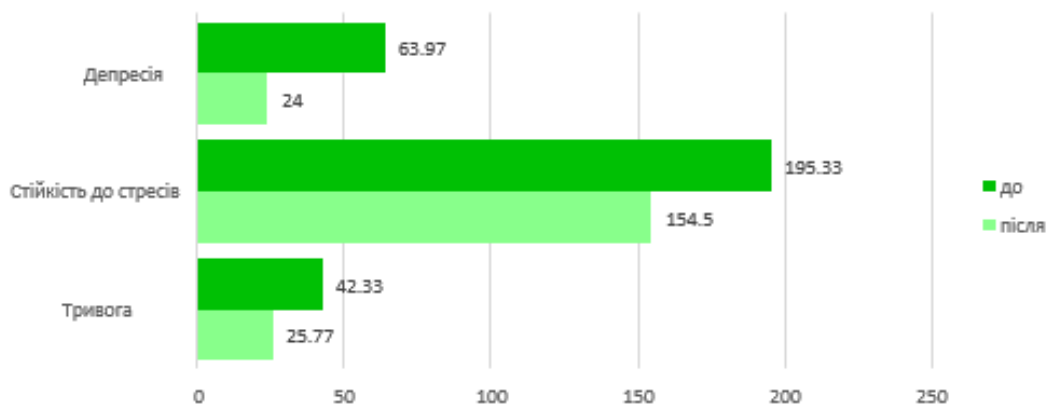


Рис. 3.9 Порівняння рівнів депресії, стресостійкості та тривожності в 1 підгрупі до та після психокорекції (n=60).

Порівняльний аналіз динаміки депресії, стресостійкості, тривожності у 2 підгрупі, які проживають кризу самотійно (Табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Порівняння параметрів діагностики депресії, стресостійкості, тривожності у другій підгрупі на початку та в кінці дослідження (n=60)

Друга підгрупа	Знач. Двох стороння	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. Відхилення	№	Сер-не	Стд. Відхилення
Депресія	0,000	30	64,4667	7,58735	30	50,6667	5,54812
Стресостійкість	0,000	30	208,8333	22,84443	30	193,9667	18,09264
Тривога	0,000	30	42,3333	5,83292	30	36,6667	5,7735

Результати Т - Вілкоксона показує, що у 2 підгрупі – які беруть участь у психолого-педагогічної корекційної програмі, котрі живуть кризу самотійно, спостерігається значне зниження показників депресії (на 13,8; $p=0,00$), стресу (на 14,86; $p=0,00$) та тривожності (на 5,67; $p=0,00$). Що свідчить про наявність поліпшення психоемоційного стану випробуваних, але має меншу динаміку вираженості внаслідок того, що людині, яка проживає кризу самотійно, доводиться використовувати всі резерви організму на максимум для підтримки адекватного балансу із середовищем.

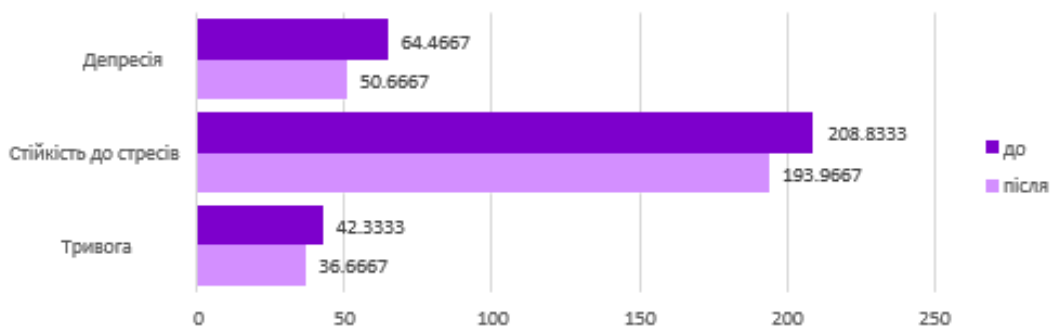


Рис. 3.10 Порівняння рівнів депресії, стресостійкості та тривожності у 2 підгрупі на початку та в кінці дослідження (n=60)

Порівняння параметрів по результатам діагностики теста «Адаптивність», представлені в Табл. 3.19.

Таблиця 3.19

Порівняння параметрів діагностики «Адаптивності» у першій підгрупі до та після участі у психолого-педагогічній корекційній програмі (n=60)

Перша підгрупа	Асимпт. знч. (двостороння)	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. відхилення	№	Сер-не	Стд. відхилення
НПУ	1,000	30	2,97	0,669	30	2,97	0,669
МН	1,000	30	4,53	0,86	30	4,53	0,86
КС	0,000	30	3	0,643	30	4,27	0,785
ЛАП	0,020	30	3,53	0,73	30	3,77	0,774

Результати Т - Уилкоксона показують, що у 1 підгрупі, що у психолого-педагогічній корекційній програмі, спостерігається значне підвищення показників комунікативних здібностей (на 1,27; $p=0,00$) і особистісного адаптивного потенціалу (на 0,24; $p=0,02$). Це свідчить про те, що в процесі психокорекційного впливу підвищується рівень об'єктивності інформації, що сприймається, покращується навичка адекватно слухати і сприймати ситуацію, об'єктивізується вміння бачити себе очима партнера зі спілкування

(рефлексія) і як наслідок, підвищується рівень соціально-психологічної адаптивності, розширюється діапазон адаптивних стратегій поведінки.

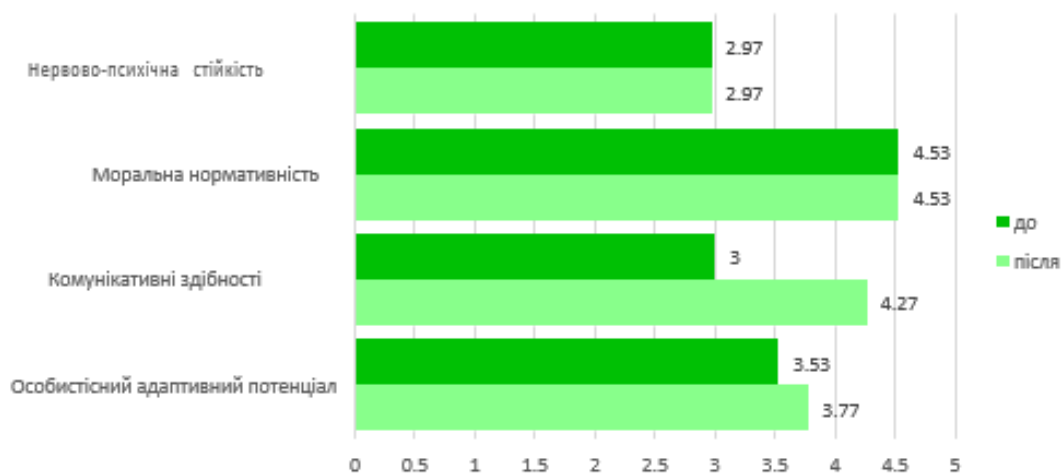


Рис. 3.11 Порівняння показників адаптивності підослідних у першій підгрупі до та після участі у психолого-педагогічній корекційній програмі (n=60)

Порівняльний аналіз результатів тесту «Адаптивність» в учасників 2 підгрупи – які не беруть участь у психолого-педагогічній корекційній програмі, що проживають кризу самостійно представлено в Табл. 3.20.

Таблиця 3.20

Порівняння параметрів діагностики «Адаптивності» у другій підгрупі на початку та наприкінці дослідження (n=60)

Друга підгрупа	Асимпт. знч. (двостороння)	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. Відх-ня	№	Сер-не	Стд. Відх-ня
НПУ	0,000	30	2,6	0,49827	30	3,6	1,00344
МН	1,000	30	4,4	0,67466	30	4,4	0,67466
КС	0,001	30	2,6667	0,47946	30	3,5333	1,13664
ЛАП	0,117	30	2,5667	0,85836	30	3	0,74278

Результати Т - Уїлкоксона показують, що у 2 підгрупі – які у психолого-педагогічній корекційній програмі, спостерігається значне збільшення

нервово психічної стійкості (НПУ) (на 1; $p=0,000$) і комунікативних здібностей (на 0,86; $p=0,001$) . Отримані дані свідчать про те, що учасники, які проживають кризу самостійно здатні до відновлення регулювання своєї взаємодії з середовищем, але значно меншою мірою, оскільки їх зусилля спрямовані в першу чергу на компенсацію психофізіологічних втрат, або на пом'якшення шкоди події, що травмує.

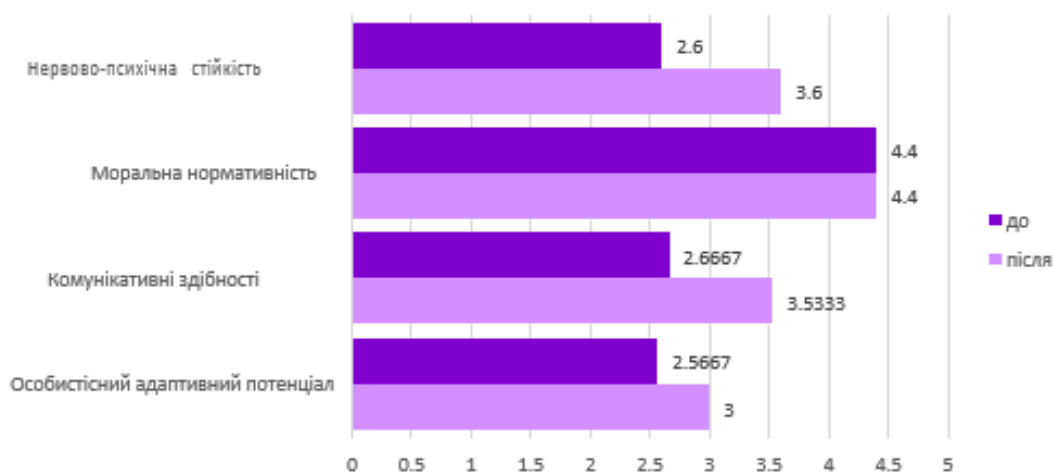


Рис. 3.12 Порівняння показників адаптивності піддослідних у 2 підгрупі на початку та наприкінці дослідження (n=60)

Порівняльний аналіз параметрів за тестом «Способи справляє поведінки» Р. Лазаруса в першій підгрупі представлені в Табл. 3.21.

Таблиця 3.21

Порівняння параметрів діагностики тесту «Способи подолання поведінки» в першій підгрупі до і після участі в психолого-педагогічній корекційній програмі (n=60)

Перша підгрупа	Асимп. знч..	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. Відх-ня	№	Сер-не	Стд. Відх-ня
Самоконтроль	0,000	30	13,93	2,033	30	10,23	2,528

Перша підгрупа	Асимп. знч..	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. Відх-ня	№	Сер-не	Стд. Відх- ня
Конфронтація	0,000	30	15,27	2,196	30	10,47	2,874
Дистанціювання	0,009	30	8,8	2,007	30	7,47	1,332
Пошук соціальної підтримки	0,001	30	5,3	2,168	30	7,13	2,474
Втеча Уникнення	0,000	30	10,93	1,015	30	4,97	0,89
Планування вирішення проблем	0,000	30	1	1,203	30	8,67	3,231
Прийняття відповідальності	0,701	30	12,83	3,26	30	12,5	1,834
Позитивна переоцінка	0,000	30	1,3667	1,35146	30	11,07	2,132

Результати Т – Уїлкоксона показують, що у 1 підгрупі – що у психолого-педагогічної корекційної програмі, спостерігається значне зниження показників самоконтроль (на 3,7; $p=0,000$), конфронтація (на 4,8; $p=0,000$), дистанціювання (на 1,33; $p = 0,009$), втеча - уникнення (на 5,96; $p = 0,000$). Спостерігається значне підвищення показників пошуку соціальної підтримки (на 1,83; $p = 0,001$), планування вирішення проблем (на 7,67 при $p = 0,000$) та позитивної переоцінки (на 9,64; $p = 0,000$).

Отримані дані свідчать, що у 1 підгрупі під час участі у психолого-педагогічної корекційної програмі відбулися значні позитивні зміни у бік проактивного копіінгу, знизився вплив деструктивних, дезадаптивних стратегій.



Рис. 3.13 Порівняння копінг-механізмів у піддослідних в 1 підгрупі до та після психокорекції (n=60)

Порівняння параметрів тесту «Способи справляє поведінки» для 2 підгрупи (Табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Порівняння параметрів діагностики тесту «Способи справляє поведінки» в другій підгрупі на початку і в кінці дослідження (n=60)

Друга підгрупа	Асим пункту. знч.	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. відхилення	№	Сер-не	Стд. Відхилення
Самоконтроль	0,007	30	12,966 7	1,97368	30	11,9	1,64736
Конфронтація	0,005	30	16	1,57568	30	14,666 7	1,34762
Дистанціювання	1,000	30	10	1,66091	30	10	1,66091

Друга підгрупа	Асим пункту. знч.	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. відхилення	№	Сер-не	Стд. Відхилення
Пошук соціальної підтримки	1,000	30	6,3667	2,56614	30	6,3667	2,56614
Втеча уникнення	1,000	30	10,933 3	1,01483	30	10,933 3	1,01483
Планування рішення проблем	1,000	30	1	1,20344	30	1	1,20344
Прийняття відповідальності	0,010	30	10,4	1,81184	30	9,5667	2,52823
Позитивна переоцінка	0,046	30	1,3667	1,35146	30	1,5	1,25258

Результати Т - Вілкоксона показують, що у 2 підгрупі, що не беруть участь у психолого-педагогічній корекційній програмі, спостерігається значне зниження показників самоконтролю (на 1,06; $p = 0,007$), конфронтація (на 1,34; $p = 0,005$), та прийняття відповідальності (на 0,84; $p = 0,01$). Спостерігається значне підвищення показника позитивна переоцінка (на 0,14; $p = 0,046$). Однак, важливі у подоланні кризи копінг-стратегії не зазнали значних змін: показник уникнення - втеча, дистанціювання залишаються на високому рівні, а параметри планування вирішення проблем та пошук соціальної підтримки зберегли низькі бали, згідно з тестовими нормами.

Отримані дані свідчать, що особи, що не беруть участь у психолого-педагогічній корекційній програмі, справляються з кризовим станом за рахунок використання низької прогностичної компетентності, неконструктивних форм поведінки у стресових ситуаціях, що застосовуються ними з метою зниження емоційної напруги.

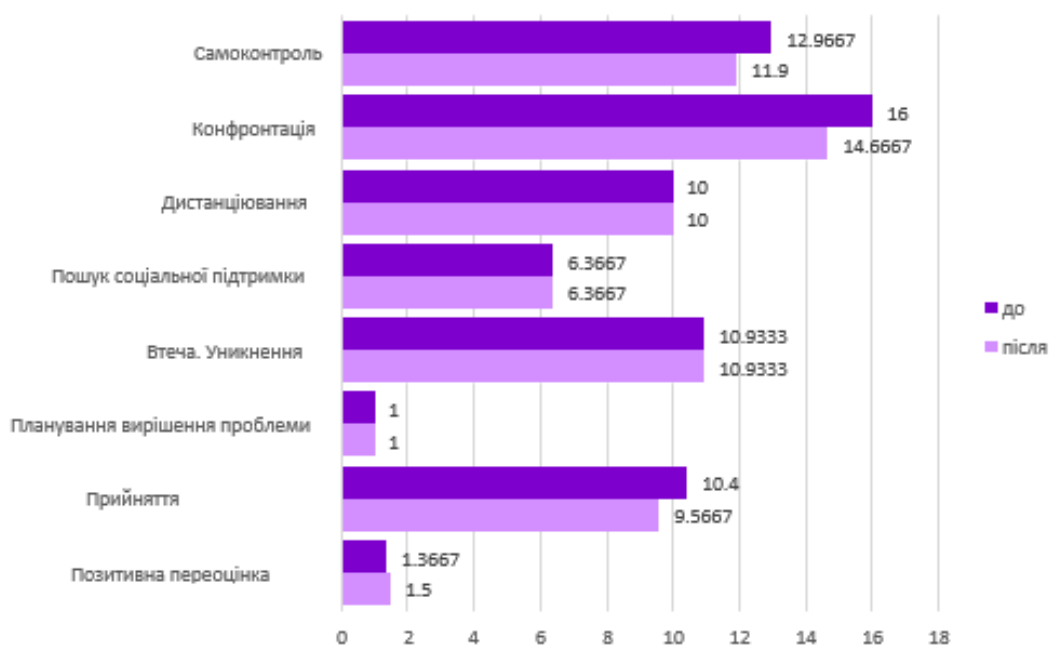


Рис. 3.14 Порівняння копінг-механізмів у піддослідних у 2 підгрупі на початку та наприкінці дослідження (n=60)

Порівняльний аналіз даних за методикою «Міссісіпська шкала (МШ) посттравматичного стресового розладу (ПТСР)» представлений в Табл. 3.23.

Таблиця 3.23

Порівняння параметрів діагностики Міссісіпська шкала ПТСР у першій підгрупі до та після участі у психолого-педагогічній корекційній програмі (n=60)

Перша підгрупа	Асимпт. знч.	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-не	Стд. відх-ня	№	Сер-не	Стд. відх-ня
ПТСР	0	30	101,87	4,754	30	93	6,097

Результати Т - Вілкоксона показує, що в 1 підгрупі, що беруть участь у психолого-педагогічній корекційній програмі, спостерігається значне зниження показника ПТСР (на 8,87; $p = 0,000$), що свідчить ефективність психокорекційних заходів, в результаті яких людина повертається в більш збалансоване психо стан: покращується, сон, апетит, настрій, знижується рівень збудження, занепокоєння, дратівливості, незадоволеності.

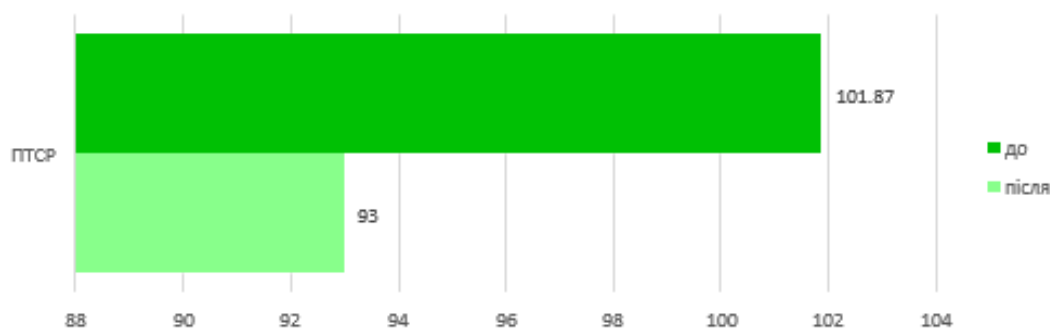


Рис. 3.15 Порівняння параметрів ПТСР у піддослідних в 1 підгрупі до та після психокорекції (n=60)

Аналіз порівняння властивостей за тестом «Міссісіпська шкала (МШ) посттравматичного стресового розладу (ПТРС)» у 2 групі (Табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Порівняння параметрів діагностики Міссісіпська шкала ПТСР у другій підгрупі, що не беруть участь у психокорекції на початку та в кінці дослідження (n=60)

Друга підгрупа	Асимпт. знч.	Результати до тренінгу			Результати після тренінгу		
		№	Сер-нс	Стд. відх-ня	№	Сер-нс	Стд. відх-ня
ПТСР	0,002	30	102,133	4,52376	30	100,366	6,80002

Результати Т - Вілкоксона показує, що у 2 підгрупі, які у психолого-педагогічної корекційної програмі, як і й у 1 підгрупі спостерігається значне зниження показника ПТСР (на 1,83; $p=0,002$), що свідчить у тому що стан людини під впливом тимчасового фактора та процесу адаптації йде на відновлення, але ступінь затрачуваних зусиль на балансування психофізіологічного компонента та стратегій подолання не конструктивна.

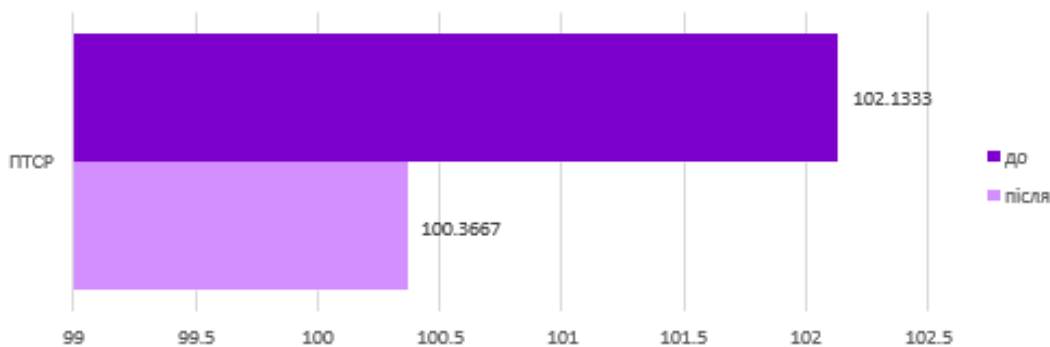


Рис. 3.16 Порівняння параметрів ПТСР у піддослідних у другій підгрупі на початку та наприкінці дослідження (n=60)

Таким чином, психолого-педагогічна корекційна програма «Криза: як отримати опору та стійкість» надала на учасників 1 підгрупи комплексний вплив та дозволила оптимізувати адаптаційні можливості. Знизилися показники: тривоги, депресії, підвищився рівень стресостійкості, відбулася активізація конструктивних «способів поведінки, що справляється: пошук соціальної підтримки, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка». У другій підгрупі важливі у подоланні кризи копінг-стратегії зберегли низькі бали, згідно з тестовими нормами.

На наступному етапі для підтвердження про взаємозв'язок особливостей переживання психологічної кризи людини та рівня розвитку її адаптивних можливостей нами було проведено кореляційний аналіз (Табл. 3.25).

В результаті проведеного аналізу нами було виявлено прямий тісний взаємозв'язок між особливостями переживання людини та рівнем розвитку її адаптивних можливостей: взаємозв'язок особистісного адаптивного потенціалу та стресостійкості (0,684), нервово-психічною стійкістю (0,736).

Таблиця 3.25

Кореляційний аналіз Спірмена

Параметри	Деп-сія	Стрес-ть	Трив-ть	Нервово-психічна стій-ть	Морал. норм-ть	Комуні-кативні здібності	Особ. потен-ціал
Депресія	1,000	0,692	0,336	0,675	0,376	0,471	-0,782

Параметри	Деп-сія	Стрес-ть	Трив-ть	Нервово-психічна стій-ть	Морал. норм-ть	Комуні-кативні здібності	Особ. потен-ціал
Депресія	0	0,000	0,052	0,000	0,000	0,005	0,000
	60	60	60	60	60	60	60
Стресостій-кість	0,692	1,000	0,540	0,830	-0,691	0,462	0,684
	0,000	.	0,001	0,000	0,000	0,006	0,000
	60	60	60	60	60	60	60
Тривожність	0,336	0,540	1,000	0,541	-0,273	0,332	-0,326
	0,052	0,001	.	0,001	0,119	0,055	0,060
	60	60	60	60	60	60	60
НПУ	0,675	0,830	0,541	1,000	-0,708	0,576	0,736
	0,000	0,000	0,001	.	0,000	0,000	0,000
	60	60	60	60	60	60	60
МН	0,376	-0,691	-0,273	0-,708	1,000	-0,502	0,750
	0,000	0,000	0,119	0,000	.	0,002	0,000
	60	60	60	60	60	60	60
КС	0,471	0,462	0,332	0,576	-0,502	1,000	0,258
	0,005	0,006	0,055	0,000	0,002	.	0,001
	60	60	60	60	60	60	60
ЛАП	-0,782	0,684	-0,326	0,736	0,750	0,258	1,000
	0,000	0,000	0,060	0,000	0,000	0,001	0,000
	60	60	60	60	60	60	60

Виявлено зворотний взаємозв'язок між показником розвитку особистісного адаптивного потенціалу та рівнем депресії (-0,782), рівнем тривожності (-0,326) на рівні тенденції.

Підтверджено, що вищий особистісний адаптаційний потенціал людини, то вище в нього рівень стресостійкості і нервово- психічної стійкості.

Зворотний взаємозв'язок між формуванням ЛАП та рівнем тривожності та депресії свідчить про те, що нижчий особистісний адаптивний потенціал, тим більше виражені показники тривожності та депресії у людини.

Виходячи з цього, існує взаємозв'язок особливостей переживання психологічної кризи та рівня розвитку її адаптаційних можливостей

підтвердилася. Згідно з даними первинної діагностики у випробуваних у стресовому стані було виявлено порушення адаптивних можливостей, зниження стресостійкості, наявність ПТСР та формування неадаптивних копінг-стратегій. Розроблена та апробована нами психолого-педагогічна корекційна програма з оптимізації адаптаційних можливостей людини в кризі «Криза: як отримати опору та стійкість» підтвердила свою результативність.

Таким чином, було виявлено, чим вищі адаптаційні можливості людини в кризових ситуаціях, тим вищий рівень стресостійкості та нервово-психічної стійкості у ситуації кризи. Виявлений зворотний взаємозв'язок між формуванням адаптивного особистісного потенціалу та рівнями тривожності та депресії свідчить про те, що чим нижчий особистісний адаптивний потенціал, тим більше виражені показники тривожності та депресії у людини в кризі.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив проаналізувати основні змістові характеристики та проблему оптимізації адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях, описати предиктори оптимізації адаптаційних можливостей людини, яка переживає кризову ситуацію. Та дозволяє зробити висновок про відсутність цілісної теорії адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях.

2. Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити такі висновки, що глибока вивченість проблеми підтвердила її актуальність та недостатню освітленість, важливим аспектом якої став вибір предикторів оптимізації адаптаційних можливостей людини, яка переживає кризову ситуацію. Дослідження нинішніх психологічних ідей свідчать про домінування групової кризової терапії, орієнтованої на короткострокове вирішення актуальних, життєвозначимих ситуацій в людини, результат якої – формування нових адаптаційних моделей функціонування особистості, з вибудовуванням конструктивних поведінкових патернів. У проведеному нами дослідженні встановлено, що оптимізація адаптаційних можливостей людини у кризовій ситуації – умова успішного подолання кризових ситуацій.

3. Виходячи з мети, завдань та об'єкта дослідження, нами була розроблена психолого-педагогічна корекційна програма «Криза: як знайти опору і стійкість». У ході здійснення програми в учасників експериментальної групи виявлено високі показники за всіма критеріями її ефективності рівня тривожності, депресії, стресостійкості, нервово-психічної стійкості, моральної нормативності, копінг-стратегії у подоланні кризових ситуацій, конструктивні форми поведінки у кризових ситуаціях. Проведена в ході дослідження експериментальна перевірка ефективності запропонованої психолого-педагогічної корекційної програма дозволила виявити шляхи подолання дискретності адаптаційних можливостей людини у кризових ситуаціях, визначити значущість процесу оптимізації адаптаційних можливостей людини

у кризових ситуаціях у супроводі психолога. Експериментальна апробація психолого-педагогічної програми підтвердила, що програма є оптимальною, що дозволяє оптимізувати адаптаційні можливості людини у кризовій ситуації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева, Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2020. – 288 с.
2. Ахмеров, Р. А. Библиографические кризисы личности / Р. А. Ахмеров. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
3. Богомолова, Н. Н. Социальная психология массовой коммуникации / Н. Н. Богомолова. – М.: Аспект Пресс, 2018. – 191 с.
4. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2015. - 240 с.
5. Бондаровська, В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти / В. М. Бондаровська. - К.: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. – 244 с.
6. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. - К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 458 с.
7. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапія / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
8. Вайнер, І. В. Суб'єктивна впевненість як фактор рішення психофізическої задачі / І. В. Вайнер. – Саратов, 2016. – 191 с.
9. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2014. – 200 с.
10. Володарская, М. И. Психическое состояние личности при решении трудных задач. – М., 2018. – 315 с.
11. Васянович, Г. П. Основи психології / Г. П. Васянович. - К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
12. Воляннюк, Н. Ю. Соціальна психологія / Н. Ю. Воляннюк. - К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. – 254 с.
13. Гончаренко, Л. П. Управление безопасностью / Л. П. Гончаренко, Е. С. Куценко. – М.: КНОРУС, 2017. – 272 с.
14. Галузинский, В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи / В. М.

- Галузинский. - Київ, 1995. – 279 с.
15. Галян, І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
16. Галян, О. І. Експериментальна психологія / О. І. Галян. - К.: Академвидав, 2012. – 400 с.
17. Грачев, Г. В. Информационно–психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев. – М.: Изд–во РАГС, 1998. – 125 с.
18. Донцов, А. И. Психология безопасности / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 276 с.
19. Ермаков, Ю. А. Манипуляция личностью / Ю. А. Ермаков. – Екатеринбург, 2015. – 203с.
20. Зиновьева, И. Л. Влияние уверенности на организацию мыслительной деятельности / И. Л. Зиновьева. – М.: ИП РАН, 1989. – 254 с.
21. Зинченко, Ю. П. Безопасность в современном мире: социально–психологические аспекты / Ю. П. Зинченко. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2011. – 225 с.
22. Котик, М. А. Психология и безопасность / М. А. Котик. – Москва : Издательство Валгус, 2018. – 401 с.
23. Калайтан, Н. Л. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / Н. Л. Калайтан. – Вісн. Харків нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. Психологія. 2012. –204 с.
24. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М., 1997. – 300с.
25. Методи соціальної психології / В. Б. Шапар, В. О. Копилов, Ю. І. Кисіль та ін. – Харків : ХАІ, 2002. – 76 с.
26. Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2016. – 392 с.
27. Настроение : психол. словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А.

- Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – С. 214.
28. Научитель, О. Д. Соціально-психологічний тренінг / О. Д. Научитель, Ю. І. Гулій / Активне соціально-психологічне навчання – Харків : ХАІ, 2011. – 41 с.
29. Никитин, Е. П. Феномен человеческого самоутверждения / Е. П. Никитин. – СПб.: Алетейя, 2015. – 224 с.
30. Прангишвили, А. С. О некоторых вопросах общепсихологической теории личности / А. С. Прангишвили. – Москва: Издательство Юрайт. 2016. – 856 с.
31. Прангишвили, А. С. К проблеме основ уверенности в воспоминании / А. С. Прангишвили. – Труды Института психологии им. Д.Н. Узнадзе, 2016. – 418 с.
32. Приходько, І. І. Психологічна безпека / І. І. Приходько. – К.: МАУП, 2015. – 125 с.
33. Рощин, С. К. Психологическая безопасность / С. К. Рощин, В. А. Соснин. – М.: Изд-во РАГС, 1995. – 146 с.
34. Секач, М. Ф. Психология безопасности / М. Ф. Секач, В. Г. Шевченко. – Благовещенск: Изд-во БГПУ, 2017. – 174 с.
35. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2012. – 350 с.
36. Скотникова, И. Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И. Г. Скотникова. – Психологический журнал, 2018. – 150 с.
37. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харків : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
38. Современная психология : справ. руководство / под. ред. В. Н. Дружинина. – М. : ИНФРАМ, 1999. – 688 с.
39. Тиньков, О. М. Інженерна психологія / О. М. Тиньков. – Харків : ХАІ, 2011. – 72 с.
40. Физиология центральной нервной системы / Т. В. Алейникова, В. Н.

Думбай, Г. А. Кураев, Т. Л. Фельдман. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2000. – 384 с.

41. Фисенко, П. И. Личностно–психологические источники опасностей в обществе и психологические аспекты национально–государственной безопасности / П. И. Фисенко. – М., 1994. – 254 с.
42. Шостром, Э. Анти–Каргнеги или Человек–манипулятор / Э. Шосторм. – М.: Попурри, 2014. – 281 с.
43. Шерковин, Ю. А. Психологические проблемы массовых информационных процессов / Ю. А. Шерковин. – М.: Мысль, 1973. – 451 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психолого-педагогічна корекційна програма «Криза: як отримати опору та стійкість»

Мета програми – психологічна корекція адаптаційних можливостей особистості, яка перебуває у кризовій ситуації через оптимізацію її уявлень про власне життя до та після кризи; активізацію способів та розширення стратегій подолання кризи.

Завдання:

1. Скоригувати емоційний стан та поведінку людини, активізувати рефлексивні процеси, мобілізувати особистісні ресурси для подолання кризового стану та оптимізації адаптаційних можливостей.
2. Усвідомлювати зв'язки між стресом та колишніми життєвими переживаннями та проблемами способом реагування. Розширити бачення критичної ситуації за рахунок опрацювання негативних установок та програм. Освоєння нових моделей сприйняття, думок, почуттів.
3. Сформувані конструктивні засоби вирішення кризових ситуацій.

Цільова група: жінки та чоловіки у віці 25-35 років з порушенням адаптаційних можливостей при проживання кризової ситуації.

Тривалість заняття: 90 хвилин.

Кількість учасників: 15 осіб у групі.

Вимоги до фахівця-провідного заняття: психолог разом із одним чи двома терапевтами. Ведучий, повинен мати відповідну підготовку в галузі психологічних методів, що використовуються в програмі.

1-й етап. Психодіагностичний:

Етап спрямовано на виявлення в учасників групи показників, що дозволяють визначити рівні тривожності, депресії, стресостійкості з метою визначення складу контингенту.

Психодіагностика ґрунтується на використанні блоку методик:

Багаторівневий тест «Адаптивність» А. Г. Маклаков, С. В Чермянін;

Мета – діагностика адаптивності випробуваних на основі параметрів: нервово-психічна стійкість, адаптивні здібності, моральна нормативність та визначення рівня розвитку показників адаптивності.

Тест опитувальник депресії В. А. Жмурова;

Мета – діагностика рівня виразності (глибини, тяжкості) депресивного стану людини на момент обстеження. Методика дає можливість встановити тяжкість депресивного стану на даний момент.

Методика на визначення «Стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмс, Р. Раге;

Мета – визначення ступеня стійкості до стресу (велика, висока, гранична, низька (ранімість)).

Тест «Особистісна шкала проявів тривоги» Д. Тейлор, адаптація Т. А. Німчина;

Мета – вимір рівня тривожності піддослідних як із індикаторів адаптивності особистості.

Тест-опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса;

Мета – визначення копінг-механізмів, способів подолання життєвих труднощів.

Тест «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» Н. М. Кеан, Дж. М. Кеддел, К. Л. Тейлор;

Мета – оцінка ступеня ПТСР.

2-й етап. Психолого-педагогічний тренінг:

Наукові, методичні, методологічні та методичні засади тренінгу «збудовані на засадах кризової інтервенції»:

Створення під час терапії відчуття безпеки, прийняття, встановлення ясних терапевтичних відносин;

Створення ресурсів – позитивного цілісного самовідчуття, включаючи тілесне відчуття, що дозволяє особистості зберігати свою стійкість і цілісність перед небезпекою можливого руйнування при травмі. Завдяки розвитку та

використанню своїх внутрішніх ресурсів у особи пробуджується здатність до саморегуляції.

Ресурси можуть бути зовнішніми та внутрішніми. До зовнішніх ресурсів належать захоплення, підтримка близьких людей; до внутрішніх – смисли, образи, спогади. Ресурс проявляється у переживаннях, які має соматичну складову та проявляються у вигляді позитивних тілесних переживань, таких як приємні відчуття тепла, поколювання, вібрації, потоку енергії. Ресурси розвиваються в процесі соматичного переживання, уможливають для пацієнта «торкатися» до травматичного переживання, зберігаючи внутрішню рівновагу;

Створення певних меж травматичного переживання, або так званого «контейнування». «Контейнування» утворюється завдяки усвідомленню, відстеженню та називанню негативних тілесних відчуттів, які відповідають травматичним симптомам (наприклад, стиск, напруга, дискомфорт, тремор);

Розгляд кризи, як невдалої спроби подолання. Реакції на загрозові проблеми або ситуації у зв'язку з чим ми припускаємо розгляд невипробуваних способів вирішення кризової проблеми; виявлення неадаптивних установок, що блокують виявлення неадаптивних установок, що блокують оптимальні способи розв'язання кризи; корекцію неадаптивних установок; розширення адаптивних можливостей; тренінг невипробуваних способів адаптації; вироблення навичок самоконтролю та самокорекції щодо неадаптивних установок.

3-й етап. Посттренінгова психодіагностика:

Учасники виконують діагностику змін, що відбулися, з ними в результаті участі в програмі.

1 заняття

Мета: знайомство, створення довірчої обстановки, емоційного настрою, обговорення правил роботи групи.

Обладнання: папір для записів, ручки, олівці, папір для малювання, фарби, олівці.

1. Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників, створення емоційного настрою.

Інструкція: ведучий пропонує учасникам розпочати роботу зі знайомства, називаючи по колу своє ім'я, як вони бажають, щоб їх називали на тренінгу («ти»/»ви»); модифікація імені, якщо в групі є однакові імена) та дві якості характеру погане та хороше у формі прикметника на літеру з якої починається його ім'я. Ведучий кожному учаснику пропонує назвати свої очікування від роботи.

2. Обговорення правил групової роботи

Мета: встановлення принципів та норм групової роботи.

Інструкція: робота у групі передбачає принципи норми спілкування тренінгу. Для цього учасникам пропонується підібрати до кожного принципу та норми картинку, що ілюструє його.

Після виконання завдання ведучий пропонує учасникам розповісти докладніше про розуміння кожного правила.

1. «Принцип конфіденційності», що передбачає заборону поширення інформації про учасників, поза групою. Це дозволяє створювати довірчі стосунки та веде до відкритості та щирості контактів між учасниками.
2. «Принцип персоніфікації висловлювань» спрямований на добровільну відмову від форм знеособлення, що приховують особисту позицію того, хто говорить, уникає висловлюватися прямо у складних для нього ситуаціях. Не використовувати: «хтось думає...», а називати свою позицію «я думаю, що...» тощо говорити адресно, безпосередньо комусь.
3. «Принцип спілкування тут і тепер» пов'язаний з бажанням учасників тренінгу обговорювати минулі або майбутні події, заснований на механізмі «психологічного захисту». Роль ведучого підтримувати позицію учасників у час, що дозволяє зосередження на актуальному подію життя групи (актуальні переживання, думки, почуття, дії, наміри), не відволікаючись від актуальних тем групи. Принцип не пов'язаний із обговореннями подій, людей поза групою.

4. «Принцип акцентування мови почуттів». Кожен учасник повідомляє про особисті почуття, які адресує одного чи кількох учасників. Так як дана манера спілкування не використовується у повсякденному житті, для кожного учасника йде постановка завдання щодо перебудови свого стилю спілкування, спрямованого на ідентифікацію своїх почуттів та їх висловлювання.
5. «Принцип активності». Що передбачає активне включення всіх членів групи у взаємодію - відчуття себе, партнерів, групи, вміння їх чути і бачити.
6. «Принцип довірчого спілкування». Дозволяє створювати сприятливі умови довірчої комунікації, динаміку групи, дозволяючи досягати якісних результатів занять. Усі учасники повинні підкорятися правилу: «Говорити лише правду, чи хоча б не брехати».
7. Принцип «Правило Стоп!» Передбачає відмову від участі у будь-якому процесі, обговоренні проблеми, з урахуванням пояснення причини відмови.

Запитання для обговорення: Яких правил слід дотримуватись у рамках нашої роботи?

3. Вправа «Простір»

Мета: поглиблення етапу знайомства із ситуацією групи та формування безпечного простору.

Інструкція: учасникам пропонується переміщатися в приміщенні, вивчаючи простір для визначення свого безпечного місця, ґрунтуючись на своїх почуттях, відчуттях тіла. Ведучий пропонує контактувати з учасниками один з одним очима на основі жестів, дотиків та інших невербальних способів. Кожен відстежує свої та реакції учасників групи.

Групова дискусія 20-40 хвилин.

Ведучий аналізує дистанції, контакти очей у спілкуванні. Учасники групи діляться тілесними самовідчуттями та способами подолання стресу на даний момент у групі.

4. Міні лекція на тему «Мої почуття, емоції, відчуття»

Мета: усвідомлення впливу почуттів, емоцій, відчуттів та вміння їхньої диференціації, як важливої умови розпізнавання їхньої істинності для відновлення порушень контактів зі своїми актуальними потребами.

1. «Люди їдять, коли їм самотньо, кохаються, коли зляться, виступають з трибуни, коли сексуально стурбовані. Таке збочення зв'язку між відчуттями та поведінкою – свідчення відчуження від самого себе».
2. «Люди часто плутають відчуття із почуттями, а почуття із емоціями. Запитайте знайомих: «Як правильно сказати: я відчуваю голод чи відчуваю голод? Що таке образа: почуття чи емоція? А радість? Поставивши ці, здавалося б, прості питання, ви отримаєте різноманітні та суперечливі відповіді».
3. «Відчуття - це процес отримання інформації про властивості предметів, явищ і про внутрішні стани організму. Інформація надходить до нас через зір, слух, смак, нюх, дотик, вестибулярний апарат та кінестетику (сенсорна інформація з м'язів, сухожилів і зв'язок). Можна порівняти відчуття з панеллю приладів і датчиків у кабіні пілота, які показують параметри польоту: висоту, швидкість, температуру повітря. Коли у мене болить горло, я відчуваю жар, нездужання і тяжкість у голові, і ці ознаки говорять мені про те, що я хворію. Якщо людину позбавити відчуттів, то вона не зможе орієнтуватися в тому, що відбувається, і нічого не зможе робити цілеспрямовано».
4. «У почуттів зовсім інша функція. Якщо ми порівнювали відчуття з панеллю приладів, що показує параметри польоту, то можна порівняти з особистісною оцінкою пілотом цих показань. Добре пам'ятаю, що захворювання напередодні зустрічі з коханою дівчиною викликало в мене зовсім інші почуття, ніж захворювання напередодні контрольної з фізики».
5. «Почуття – це процес особистісної оцінки ситуації, який виконує як сигнальну, так і організаційно-напрямну функції. Вони говорять про ставлення людини до того, що відбувається, показують добре йому від цього чи погано. Таким чином, почуття відіграють подвійну роль: це

система сигналів благополуччя чи неблагополуччя з одного боку, і регулятор наших бажань та устремлінь з іншого».

6. «Емоції - це зовнішнє вираження наших почуттів, пред'явлення їх навколишньому світу. Це невербальна мова спілкування, яка з'явилася у наших далеких предків ще багато сотень тисяч років тому. Він допомагав розуміти один одного та успішно взаємодіяти ще до появи членоподілової мови та вербальних комунікацій. Навіть вищі тварини здатні розрізняти наші емоційні послання за тоном голосу та виразом обличчя».
7. Виходячи з цього «відчуття – це інформація, почуття – як я до цього ставлюся (моя оцінка), емоції – як на це реагую і що я цим висловлюю (мої реакції та послання світу)».
8. «Поділіться роздуми, які необхідні знання про почуття, емоції, відчуття?». Приклади відповідей: навички їхньої диференціації, з опорою на критерії; передача; відстежувати через почуття внутрішню оцінку, реакції та переживання; зворотний зв'язок навколишнього світу через свої емоції; навчання свідомо помічати моменти переходів почуття у відчуття, емоції тощо.

5. Вправи, спрямовані на оволодіння практичними навичками усвідомлення та диференціювання емоцій

Мета: розуміння та усвідомлене проживання почуттів.

Вправа «Список» Необхідно скласти об'ємний список почуттів, емоцій та відчуттів, не прагнучи виконати його в даний момент, бажано протягом декількох днів, щоб список включав 50-100 або більше слів.

Вправа «Сортування» Розбийте список на кілька колонок (2-3). Їхня кількість залежатиме від включення вами до списку почуттів та емоцій залежно від значення в контексті. Наприклад: визначте, куди ви віднесли слова обурення, агресія, задоволенні?

Вправа «Примірка» Намагайтеся приміряти на себе кожне зі слів списку, щоб ви змогли його відчути, висловити, відчути. Простежте, що вам виконувалося легко, а що викликало труднощі? Чи були слова, які ви не змогли

висловити? Протягом дня зупиніться мить, щоб «зловити за хвіст» емоцію, почуття, відчуття, які ви проживаєте, усвідомлюючи та ідентифікуючи її. Визначте інтенсивність і ясність цього переживання будь-якій, зручній для вас шкалі.

Завершення: обговорення у колі.

6. Вправа «Малюнок стану»

Мета: емоційне відреагування.

Інструкція: намалюйте на малюнку ваш стан «тут і зараз».

Шерінг: Поділіться почуттями, споглядаючи ваш малюнок? Що вас у ньому приваблює, викликаючи емоції? Які з'являються бажання до дії? Трансформуйте малюнок за вашим бажанням.

7. Притча «Гірчичне зернятко»

Мета: коригування негативних установок, розвиток навички висловлювати свої думки та почуття.

Інструкція: прослухайте притчу і намагайтеся визначити її сенс для вас. У однієї жінки померла її дитина, яка була її сенсом життя, і вона прийшла до Будди - Прошу тебе, допомогти мені, великий Будда. У відповідь Будда їй усміхнувся і відповів: - Відправляйся в місто і знайди будинок. У якому ніхто не вмирав. Попроси у них гірчичні зерна і принеси їх мені. Я допоможу тобі. Так і зробила жінка. У неї з'явилася надія і вона заходила в кожен дім, але від усіх чула відповіді, що в їхньому домі була смерть, хоча б один раз. За цей день вона зрозуміла, що смерть є частиною життя. Вона вже прийшла ввечері до Будди і нічого не принесла. І тоді Будда їй запитав: - Я не бачу гірчичних зерен? Вона з усмішкою сказала: - Будда, я хочу пізнати, чи є те, що вічно? Шерінг.

8. Завершальна частина

Отримання зворотного зв'язку від учасників, підбиття підсумків заняття, вправи для релаксації

2 заняття

Мета: зняття фізичної та емоційної напруги, нав'язливих спогадів; усвідомлення цінності хаосу та невизначеності у ситуації кризи.

Обладнання: папір для записів, ручки, олівці, особисті речі для виконання вправи «Безлад».

1. Привітання, коло почуттів

Мета: створіння емоційного розкріпачення, довіри і емпатичної підтримки.

Інструкція: розповісти про своє самопочуття, причини заздрості у вашому житті та радості.

2. Корекція емоційного копінгу:

Техніка «Ключ»

Мета: освоєння методу психорегуляції – релаксаційної стабілізації Х. Алієва.

Метод складається із 3 етапів.

Підготовчий.

Інструкція: спочатку робимо налаштування (із заплющеними очима): спокійні рухи головою, плечима, тазом, колінами – дуже повільно, з мінімальним зусиллям та максимальним задоволенням. Тепер обійміть себе двома руками, голову трохи схилить набік. Розгойдуйте вперед-назад.

Основний.

Підніміть руки вперед. І, нічого спеціально не роблячи, накажіть розійтися рукам. Уявіть, як простір розширюється, розштовхує руки в різні боки, а за зап'ястя, як за ниточки, хтось тягне. Скиньте руки та повторіть ще.

На останньому етапі важливо просто сісти і хвилин десять мовчки посидіти із заплющеними очима. У цей момент ви можете відчути ефект «порожньої голови» – коли немає думок і постійного діалогу. Саме в цей час, можливо, до вас прийде вирішення якоїсь складної проблеми, цікава ідея. Та мало що може статися в стані несподіваної свободи?!

«Вправа «Подвійні малюнки»

Мета: зняття фізичної та емоційної напруги.

Інструкція: випряміть руки перед собою і уявіть, що ви зараз почнете малювати двома олівцями на полотні. Починайте виконувати дзеркальні рухи від центру. Не важливо, що ви малюєте, головне, щоб зображення були розташовані вгорі, і внизу Ваше тіло розслаблене, руки рухаються вільно і дихання рівне, природне. Можна малювати на дошці крейдою або маркерами, на аркуші паперу пастеллю, який зафіксований на рівні очей.

3. Корекція когнітивного копінгу:

Вправа «Дозвол стресової ситуації методом «Змаху» (за Р. Бендлером)

Мета: зняття напруги, нав'язливих спогадів.

Інструкція: встаньте зручно або сядьте та закрийте очі. Тепер уявіть собі, що у Вас в обох руках по одній фотографії: В одній руці картка, де сфотографовано Вашу проблему або негативну ситуацію, яку не хотіли б бачити. Вона похмура, все негативне та розмите; в іншій руці картка, де сфотографовано приємну ситуацію в яскравих різнокольорових фарбах, дивлячись на яку Вас відвідують позитивні емоції, такі як радість, заспокоєння, щастя тощо. Тепер одним помахом, тобто блискавично опускайте негативну фотографію на коліно, щоб її перестали бачити, а позитивну піднімайте до рівня очей. Цю вправу необхідно робити в той момент, коли стресова ситуація проявляється і у Вас настає напруження. Подібну блискавичну заміну фотографій потрібно робити доти, доки позитивний образ остаточно не витіснить негативний.

Вправа «Безлад»

Мета: усвідомлення цінності хаосу та невизначеності у ситуації кризи.

Інструкція: створіть справжній хаос у кімнаті для терапії, використовуючи свої речі, які можна і підручні з коробки психолога.

Обговорення через 25 хвилин роботи учасників, з акцентом на почуття та думки щодо позитивних та негативних оцінок хаосу. Психолог пропонує звернути увагу на потенціал у цьому стані, на креативні рішення», «які приходять нехай і не відразу і не всім у кожного по-своєму».

4. Завершальна частина

Зворотній зв'язок.

3 заняття

Мета: усвідомлення життєвих цілей і шляхів їх досягнення; метафоричне відреагування емоцій; трансформація копінг-стратегій.

Обладнання: білий папір для малювання, фломастери, олівці, папір для записів, ручки.

1. Вітання, коло почуттів

Мета: створіння емоційного розкріпачення, довіри і емпатичної підтримки.

Інструкція: сказати про своє самопочуття, і розкажіть-«що було найприємнішим у нашій програмі за всі зустрічі і що було важким»?

2. «Вправа «Мапа майбутнього»

Мета: усвідомлення життєвих цілей та шляхів їх досягнення.

Обладнання: аркуші паперу, фломастери, олівці.

Інструкція: учасникам пропонується накреслити мапу свого майбутнього. Глобальні цілі позначити як пункти місцевості, де людині хотілося б опинитися. Позначити на карті проміжні цілі на шляху до них. Придумати та написати назви для «пунктів-цілей».

Намалювати дороги до цілей. Які перешкоди можуть трапитися на шляху? Що може допомогти?

3. «Написання та відтворення терапевтичної казки»

Мета: метафоричне відреагування емоцій, робота з ресурсами та трансформація копінг-стратегій.

1 етап – ознайомлення з фабулою казки

Інструкція: вам дається час на твір та написання своєї особистої казки, про свого героя. Для написання казки ви зараз ознайомитеся з фабулою. На основі якої можна написати казку.

«Жив був Є головний герой, який стикається з певними життєвими труднощами, які здаються йому непереборними, він відчуває сильні почуття...

і не знає... Оскільки йому не можна було..., чаклунка заборонила.... Герой подумав якийсь час і вирішив порушити заборону незважаючи ні на що і в ході цих дій зробив те, що раніше ніколи не робив, тому що боявся заборони. Таким чином він відкрив у собі і дізнався про себе що він володіє такими якостями, про які раніше не підозрював і вміє тепер робити І став герой жити поживати та добра наживати»

2 етап – програвання казки

Інструкція: після того, як ви всі розповіли свої казки, наступний етап – побути сценаристом та поставити казку на сцені (кабінеті) за допомогою інших учасників, і програють її інші учасники. Сам автор разом із психологом спостерігає збоку.

Після завершення програвання казки: обговорення у колі.

4. Завершальна частина

Учасники діляться своїми враженнями, які отримали у процесі групової терапії загалом прощання всіх учасників.

3-й етап реалізації програми.

Аналіз результатів психологічної корекції у учасників програми.

Аналіз результатів тестування спрямований на виявлення позитивної динаміки показників розвитку адаптаційних можливостей: зниження показника ПТСР – посттравматичного стресу, рівнів тривожності та депресії, значущого посилення стресостійкості, підвищення рівнів нервово-психічної стійкості, поведінкової регуляції та особистісного адаптаційного форм поведінки у кризових ситуаціях.