



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**36003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2, корпус 2, кім. 222, тел. 2-94-19**



**ОСОБЛИВОСТІ  
ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ  
ЛЮДИНИ В ХОДІ ВИРІШЕННЯ  
ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

**методичні матеріали**

**Заїка В.М.**

**ПОЛТАВА**

**2006**



УДК 159.923: 159.97 (072.2)

ББК 88.492

### **Заїка В.М.**

Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Методичні матеріали./ За ред. Л.Г. Перетяцько.(Вид. 3-є, доп.) – Полтава, 2006. – 100с.

Методичні матеріали присвячені проблемі впливу феномену життєвої кризи на психіку людини з моменту появи кризового стану, його переживання, пошук шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок цих процесів. За допомогою якісного аналізу різноманітних теоретичних даних відбувається поглиблення розуміння вказаної проблематики зі створенням фаз, динамічної моделі розвитку кризи та критеріїв трансформації особистості людини

Адресується практичним психологам та іншим спеціалістам, що мають справу з проявами різноманітних криз. Дана робота також буде корисною для всіх, хто хоче краще зрозуміти себе.

Затверджено на засіданні кафедри психології (протокол №15 від 12 квітня 2005 року).

Рекомендовано до друку вченою радою Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка (протокол №13 від 28 квітня 2005 року).

Автор: магістр практичної психології, асистент кафедри психології Заїка Віталій Миколайович

Рецензенти: канд. психолог. наук, доцент каф. культурології ПУСКУ Тодорова І.С.,  
канд. психолог. наук, доцент кафедри психології ПДПУ імені В.Г. Короленка Устименко Т.А.

Науковий редактор: канд. психолог. наук, доцент каф. психології ПДПУ імені В.Г. Короленка Перетяцько Лариса Георгіївна



## ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
1. Поняття “життєвої кризи” в психології та її інваріативність.....	6
2. Процес переживання кризової ситуації людиною.....	12
3. Стратегії і тактики подолання кризового стану.....	19
4. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи.....	39
5. Методичні засоби дослідження трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи.....	47
6. Емпіричні ознаки трансформації особистості.....	62
Висновки.....	68
Література.....	70
Додатки.....	76
1. Анкета “Життєтранс” (авторська).....	76
2. Методика “Особистісна біографія” (О. Мотков).....	79
3. Методика “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В.Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної).....	81
4. Методика “Ціннісні орієнтації” (М. Рокич).....	86
5. Психотерапевтичний коктейль.....	87
6. Таблиці багатовимірного розуміння життєвих криз.....	97

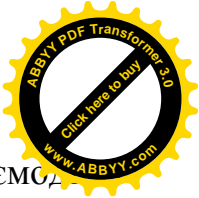


## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Кожна людина на своєму життєвому шляху зустрічається з ситуаціями, що руйнують звичний, усталений ритм її життя. Вони ставлять людину перед проблемою неможливості існування у новій ситуації, примушуючи її страждати. Адже старі стратегії поведінки не діють, а нові – ще не вироблені. І від того, як вийде людина з кризової ситуації буде залежати її подальший особистісний розвиток.

Різні зарубіжні та вітчизняні вчені займались дослідженням життєвої кризи та її інваріант (Е. Еріксон, Д. Маттесон, Е.П. Крупник, С.К. Нартова-Бочавер, Л.І. Анциферова, А.А. Кронік, К.Н. Василевська, Л. Пельцман, М.Ш. Магомед-Емінов, К.Н. Артемова, Ф.Е. Василюк, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань, І.П. Маноха, Т.С. Кириленко та ін.), але залишаються недостатньо вивченими особистісні зміни людини, що позитивно подолала кризову ситуацію. Адже, як відомо, життєва криза супроводжується значними душевними стражданнями, “внутрішньою інквізицією”, які проявляються у вигляді почуття втрати, розчарування, пригніченості, самотності, невизначеності, пошуку тощо. За Р. Меєм: “Страждання – це метод вказівки природою помилкової установки або поведінки, і для об’єктивної і не егоцентричної особистості будь-який момент страждання є можливістю для зросту” [55, с.164]. Саме такі переживання здатні повністю трансформувати внутрішній світ людини. Людина ж, яка не відчуває душевного болю не здатна рости. І лише пройшовши через власні труднощі життя суб’єкт може зрозуміти справжні цінності людського буття та його сенс. “Жодне дерево не може дорости до раю, якщо його корені не досягнуть пекла”, – казав К.Г. Юнг.

Під час кризи людина постає перед проблемою пошуку нових життєвих смислів і коли вона отримує позитивний об’єктивний результат, поєднаний з особистісним зростанням і суб’єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, це веде до зміцнення впевненості у собі, власної вартості. Адже криза – це не лише страждання, це й великі можливості, несподівані перспективи, скориставшись якими, людина може змінити себе і своє життя у конструктивному напрямку.



Саме тому питання цілісного вивчення особистості людини у її взаємодії з життєвою кризою, починаючи з моменту її виникнення, процесу переживання кризового стану, пошуку шляхів виходу з нього, і закінчуючи подоланням кризової ситуації та трансформацією особистості внаслідок усіх цих явищ, є дуже важливим для розуміння психології людини на будь-якому відрізку її життєвого шляху.

Теоретичною значимістю розробки даної проблематики виступає розширення меж розуміння такої події життя людини, як життєва криза та її впливу на трансформацію особистісної сфери індивіда.

Про практичну цінність даного дослідження свідчить застосування отриманих знань на практиці, що надає можливість практичним психологам більш кваліфіковано підходити до надання допомоги клієнту, що потрапив у кризову ситуацію, при його супроводі під час переживання кризового стану, направленні енергії страждання у позитивне, конструктивне русло, запобіганню можливим ускладненням та небажаним негативним змінам у психіці людини у стані кризи, навчанню її стратегіям і тактикам подолання кризового стану, умінню використовувати власні внутрішні ресурси з цією метою, рефлексивно підходити до розв'язання існуючої проблематики та інтегрувати свій досвід шляхом самоаналізу, усвідомлюючи власні можливості і перспективи подальшого розвитку.

Таким чином, саме імпліцитно закладені потужні механізми розвитку особистості людини, що розгортаються в психіці людини під час подолання кризового стану і повністю трансформують її внутрішній світ (за принципом метаморфози) стали причиною вибору нами предмету вивчення, в ході якого був сформований методичний арсенал для дослідження особистісних змін людини.

Третє видання збагачене різноманітними даними стосовно проблематики взаємодії людини з кризовою ситуацією, конкретизуючими схемами та таблицями, багатовимірним розумінням життєвих криз, новими практичними шляхами вирішення кризових станів, що розширюють межі застосування даної праці. А підбірка афоризмів „Психотерапевтичний коктейль” змінюючи свідомість людини сприяє трансформації її особистості.



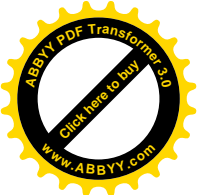
## 1. ПОНЯТТЯ “ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ” В ПСИХОЛОГІЇ ТА ЇЇ ІНВАРІАТИВНІСТЬ

“Криза (від грецьк. crisis – рішення, поворотний пункт) – характеризує стан, який породжується проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку він не може розв’язати за короткий час і звичним способом” [23, с.172]. „Життєва криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався” [18, с.6]. Серед інших визначень слова “криза” зустрічається також і значення “суд”. Близьким до нього семантично є і слово “критика”, як вважає Ф.Ю. Василюк, спираючись на думку С.С. Аверинцева.

Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково чи майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей.

З точки зору психології рольової поведінки “життєва криза – це перехідний період життя, коли відбувається ламання і активна зміна ролей особистості” [67, с.79]. Так, характерне для багатьох особистісних криз прагнення “втекти від себе” – це не що інше, як прагнення людини позбутися тієї ролі, що чомусь стала причиною її дисгармонійного стану. Життєва криза характеризується неможливістю (або труднощами) засвоїти нову життєву роль, або ускладненнями з можливістю позбутися старої життєвої ролі.

Деякі дослідники порівнюють життєву кризу зі зміною захисного панцера равлика, що росте. Під захисним “панцером” людини можна розуміти і систему особистісних ролей, що, крім інших, мають і адаптивну, захисну функцію. Деякі ролі виступають як захисні механізми. Кажуть, що людина “надягає на себе маску”, щоб сховати за нею своє обличчя. Причиною цього дуже часто є прагнення людини захистити деякі болісні сторони свого “Я”.



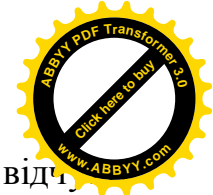
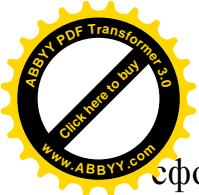
Руйнування ролі, що відбувається в процесі життєвої кризи, завжди супроводжується руйнуванням її адаптивної захисної функції: втратою смислу життя, порушенням адекватного уявлення про себе, втратою звичних форм поведінки, пов'язаної з необхідністю створювати нові поведінкові моделі ( в тому числі й адаптивні), яких перед тим ще не було і т.д. Це руйнування не може проходити безболісно, особливо якщо побудова нових ролей чи прийняття їх ускладнені.

Напрямок вітчизняної психології, такий як “психологія життєвого шляху” (Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн) [1],[2],[70],[71] розглядає життєву кризу як “подію життєвого шляху”, що є поворотним етапом, на якому приймаються важливі рішення на тривалий час. Також такі поворотні моменти визначаються різними дослідниками як “кризи” (Е. Еріксон, Д. Маттесон) [90], [89], “критичні ситуації” (Е.П. Крупник), “life change event” (С.К. Нартова-Бочавер) [57], “важкі життєві ситуації” (Л.І. Анциферова) [3], “біографічна подія” (А.А. Кронік, Р.А. Ахмеров) [20], “ситуація соціальної нестабільності” (К.Н. Василевська) [16], “стресогенна ситуація” (Л. Пельцман) [61], “переломна ситуація, екстремальна ситуація” (М.Ш. Магомед-Емінов) [47], “неможлива ситуація” (К.Н. Артемова) [4]. Не дивлячись на використання різної епістемології, автори вкладають в дані поняття близький смисловий зміст. Розуміючи критичні ситуації як ситуації загострення протиріч розвитку в житті людини, дослідники підкреслюють, що ті шляхи, які використовує суб'єкт для подолання кризи в наступному визначають його долю.

На думку В.В. Нуркова і К.Н. Василевської вони стають кризовими тому, що мають місце у житті індивіда на основі п'яти факторів:

- 1) фактор імовірного прогнозування – виходячи з аналізу свого минулого досвіду, людина оцінює імовірність настання цієї події як нульову або мінімальну;
- 2) вітальний фактор, який виражається в суб'єктивному відчутті неможливості жити, існувати у нав'язаній ситуації, людині здається, що вона не перенесе цих умов, не зможе з ними змиритися;
- 3) когнітивний фактор, тобто відсутність необхідних знань, умінь і навичок для життя в даній ситуації, неможливість застосовувати існуючі когнітивні схеми;
- 4) поведінковий фактор, тобто відсутність





сформованих моделей поведінки; 5) екзистенційний фактор або відчуття втрати смисловості, “екзистенційного вакууму”. На думку авторів на більш високому рівні узагальнення ці ситуації поєднує, в першу чергу, симптоматика деформації часової транспективи особистості, коли майбутнє втрачає свою позитивну валентність, теперішнє хаотичне, а минуле перестає бути ресурсом для продуктивної життєтворчості [59].

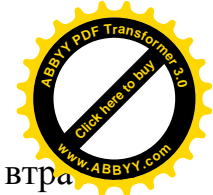
Результати досліджень різних авторів [3], [18], [26] і запропоновані ними класифікації життєвих криз можна об'єднати в таку більш-менш повну форму:

- 1) за критерієм особистісного розвитку: нормативні (вікові) і ненормативні кризи;
- 2) за критерієм тривалості: мікрокризи – кілька хвилин, короткочасні – до 4-6 тижнів, довготривалі;
- 3) за критерієм результативності: конструктивні і деструктивні;
- 4) за діяльнісним критерієм:
  - кризи операціонального аспекту життєдіяльності: “не знаю, як жити далі”,
  - кризи мотиваційно-цільового аспекту: “не знаю, для чого жити далі”,
  - кризи смислового аспекту: “не знаю, навіщо взагалі жити далі”;
- 5) за критерієм глибини переживань: поверхові, середні та глибокі ;
- 6) за критерієм детермінованості: кризи, що викликані однією подією, багатовимірні кризи, котрі зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя .

З точки зору змісту і характеру психологічних проблем чи життєвих обставин, що спричинили кризову ситуацію, а також особистісних ролей, що виникають, розвиваються і зникають П.П. Горностаєв виділяє кілька типів життєвих криз [67].

1. Кризи становлення особистості. Найхарактернішими кризами становлення є вікові кризи, що вважаються нормативними, тобто необхідними для нормального процесу становлення особистості. Для вікових криз властиві чималі якісні зміни, що відбуваються у психології людини: формування психологічних новоутворень, зміна провідної діяльності і т.д. Але ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання і т.д.) передбачає і відповідну особистісну роль людини.





## 2. Кризи здоров'я. Часто людина переживає серйозну кризу у зв'язку з втра

здоров'я, каліцтвом чи іншими серйозними проблемами, що докорінно змінюють життя. Найбільш фруструючими кризовими чинниками є втрата у зв'язку зі зміною здоров'я якихось важливих життєвих і соціальних функцій (а отже і важливих психологічних ролей), відмова від важливих життєвих планів у зв'язку з неможливістю їх втілити (тобто відмова від майбутніх ролей).

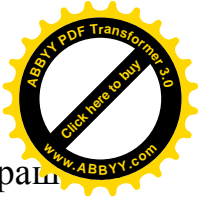
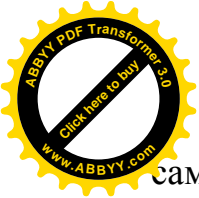
Прикладом серйозної кризи здоров'я може слугувати історія життя письменника М. Островського, який ще молодим втратив зір і можливість ходити. Ця трагедія перекреслила всі життєві плани і ледве не стала причиною самогубства.

3. Термінальні кризи. Дуже серйозними є кризи, пов'язані з термінальними цінностями людини, зокрема з імовірним чи неминучим близьким кінцем її життя. Приклади: звістка про невиліковне захворювання; які-небудь обставини, що загрожують життю і яких неможливо уникнути; смертний вирок суду і т.д.

4. Кризи значущих стосунків. Надзвичайно важливою є сфера взаємовідносин людини з іншими, а отже, значні зміни в структурі цих взаємовідносин часто супроводжуються кризами: змінами міжособистісних ролей. Найбільш значущими причинами подібних криз можуть виступати: смерть близької людини, вимушена розлука, зрада інших людей, розлучення (що пов'язане з втратою міжособистісних ролей). До кризових явищ може призводити і поява нових міжособистісних ролей. Так, народження дитини для сім'ї може стати причиною кризи. Як окрему категорію криз значущих стосунків можна розглядати кризи кохання (нерозділене кохання, втрата кохання, розчарування в коханні).

5. Кризи особистісної автономії. Причиною кризи можуть бути обставини, пов'язані з втратою чи обмеженням особистісної автономії чи свободи: попадання у фатальну залежність від людей чи обставин, позбавлення волі. Якщо криза значущих стосунків полягає у втраті значущих міжособистісних ролей, то криза особистісної автономії (що становить різновид попередньої) пов'язана з потраплянням у нову небажану міжособистісну роль.

6. Кризи самореалізації. Життєва криза може настати внаслідок обставин, пов'язаних з неможливістю нормальної, звичної чи такої, що планується,



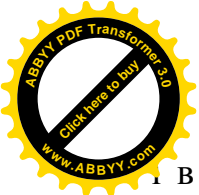
самореалізації людини: втрата роботи, значущої соціальної ролі (програш виборах, втрата високого соціального статусу і т.п.), вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів, усвідомлення помилковості життєвого шляху, вимушене вигнання (наприклад, внаслідок соціальних конфліктів).

7. Кризи життєвих помилок. Часто кризові явища розвиваються внаслідок яких-небудь здійснених фатальних вчинків (криза, що переживається людиною внаслідок скоєної нею зради, злочину, навіть якщо це не пов'язане з відбуванням покарання), втрата коштовної речі (автомобіль, будинок, квартира; сюди можна віднести і злигодні внаслідок стихійного лиха), кризи гріха. Кризи життєвих помилок можуть бути наслідком і нездійснених вчинків, якщо це мало фатальні наслідки.

Існують кілька точок зору на природу виникнення і протікання життєвої кризи. Такі автори, як Е. Ліндеман та Ж. Каплан [72] вважають, що життєва криза виникає як емоційна реакція людини на загрозову ситуацію, коли виникають суттєві перешкоди в процесі досягнення життєво важливих цілей, котрі неможливо подолати звичними засобами. Криза також може виникнути і в умовах, що зовні виглядають нібито цілком спокійними.

В процесі розгортання кризи Е. Ліндеман і Ж. Каплан розрізняють чотири фази, які знаходять своє вираження у наростанні і спаданні напруження та супроводжуються різними суб'єктивними симптомами (почуттям тривоги, розгубленості, безпорадності, провини і т.п.) і способами адаптації (методом спроб і помилок, переоцінки цінностей, захисними реакціями тощо). Різні "типові" кризи (горе в зв'язку зі смертю близької людини, втрата коханого) характеризуються загальними та специфічними ознаками. Перспективу досліджень указані автори вбачають у тому, що потрібно навчитися завчасно розпізнавати кризові явища, які властиві різним ситуаціям.

Ф.Є. Василюк вважає, що причиною кризи може бути як певна подія чи ситуація, так і загострення існуючих (або виникаючих) особистісних протиріч. Життєва криза починається з визрівання і розгортання боротьби протилежних мотивів у процесі втілення життєвої програми, замислу і сягає свого піку тоді, коли індивід продовжує гостро відчувати актуальність свого ще не реалізованого замислу



і в той же час він впевнений в неможливості його реалізації в майбутньому. процес має таку послідовність: стрес, фрустрація, конфлікт, криза [19].

В таких випадках може бути відсутня конкретна надзвичайна подія, яка б могла служити пусковим механізмом для розгортання життєвої кризи. Як правило, запускаючим фактором стає “остання крапка”, тобто якась незначна подія, яка суб’єктивно розцінюється як вагома.

Кризовий стан, що характеризується соціальною і когнітивною безструктурністю визначається поняттям лімінальності (Тернер В.). Прояв лімінальності (лімінал – людина переходу, порогу, межі) неодмінно включає цілий ряд ознак, серед яких головними є фізична слабкість, хворобливість, виснаженість, відсутність певної позиції у градації соціальної ієрархії (відсутність будь-якого соціального статусу), нещасливі, невдалі любовні взаємини, своєрідне інтуїтивно-індуктивне мислення, присутність теми смерті як суттєвої (символічне помирання, коли людина вся у власних переживаннях і не здатна виконувати свої соціальні функції). “Лімінальні істоти, – пише В. Тернер, – ні тут, ні там, ні те, ні се, вони в щілинах і проміжках. Їхні амбівалентні властивості виявляються великою різноманітністю символів, і лімінальність часто уподібнюється до смерті, утробного існування, не показовості, темряви, середньої статі, пустелі, затемнення Сонця і Місяця” [81, с.81].

Отже, лімінали, як люди переходу, являють собою неврівноважену систему, а лімінальність – стан переходу і кризи. Це якість життя певних верств соціуму, але одночасно – це властивість перехідних періодів життя будь-якого члена суспільства під час життєвої кризи.

Розуміння “життєвої кризи” в психології має досить різноманітну направленість залежно від змісту, характеру психологічної проблематики. Але смислове навантаження різної термінології і класифікації має однорідну структуру, а процес перебігу кризового стану та зміни, що відбуваються у психіці людини під час його протікання ідентичні та мають схожі особливості при будь-якому різновиді кризи.



## 2. ПРОЦЕС ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ ЛЮДИНОЮ

Переживання людиною кризи тісно пов'язане зі ступенем усвідомлення кризового стану. Деякі люди мають змогу відверто зізнатися собі у гострих проблемах, які нагромадились, у погіршенні працездатності, появі соматичних симптомів, ускладненнях у спілкуванні, тривожності, дратівливості тощо. Інші, не помічаючи наближення чи навіть розгортання кризової ситуації, намагаються сховатися від необхідності усвідомлення скрутних життєвих обставин і воліють захворіти або вдатися до вживання алкоголю, щоб уникнути вирішення актуальних проблем.

У кризовій ситуації особистість стає дедалі невірноваженішою, набуваючи загостреної чутливості до зовнішніх впливів. Слабкі сигнали на вході системи можуть породжувати значні відгуки, а іноді призводити до несподіваних ефектів. Система в цілому, як зазначає І. Пригожин, перебудовується таким чином, що її поведінка стає не передбачуваною [66].

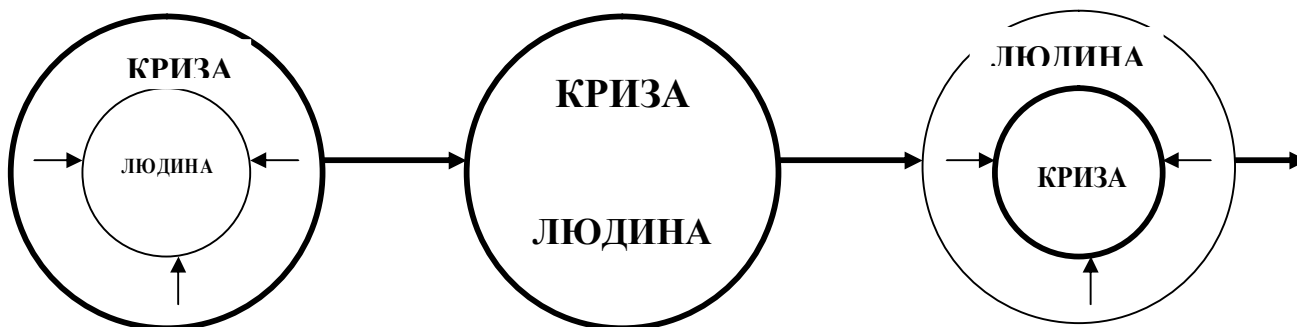
Розвиток кризової ситуації можна зобразити у вигляді змінюючих одна одну фаз, кожна з яких відображає взаємозв'язок внутрішнього світу людини з зовнішнім світом кризи.

### ФАЗИ РОЗВИТКУ КРИЗИ

#### I. Фаза визрівання кризи

#### II. Фаза переживання

#### III. Фаза подолання



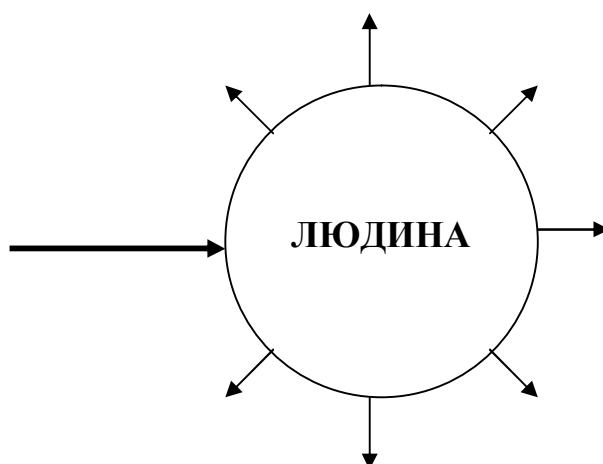
Людина не впускає в себе „вороже” середовище, захист, звуження кордонів особистості, опір чужому, зменшення соціальних зв'язків.

Ототожнення себе з кризою, наявність спільних кордонів, втрата свого Я, заціпеніння, зустріч із „невідомим”, ворожим, спостереження один за одним.

Розширення кордонів особистості, пошук виходу, встановлення контролю над кризовим станом.



#### IV. Фаза трансформації



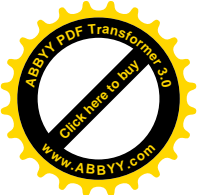
Включення досвіду переживання кризи у власний внутрішній світ, оновлення особистості, поновлення соціальної взаємодії.

Розгортання ж життєвої кризи відбувається за трьома стадіями [67]:

Перша стадія кризи характеризується індивідуальними проявами внутрішньої напруги (тривожність, дратівливість, апатія, байдужість, стомлення). Але спільне одне – незадоволення звичним перебігом подій, власним життєвим ритмом, своєю активністю, працездатністю, контактами з людьми. Втрачається внутрішня збалансованість, зростає напруженість, зникає почуття гумору.

Друга стадія кризи дає про себе знати перед усім появою страхів, пов'язаних із майбутнім: “Не знаю, як житиму далі”, “Як жив досі, вже не можу, а якось інакше не вмію”. Людина відчуває себе у пастці серед звичних, буденних обов'язків, переживає безсилля. Все виходить з-під контролю, навіть у дрібницях. З оточуючими – суцільні непорозуміння, спалахи гніву й каяття загострюють конфлікти.

Під час переживання кризи середньої ваги людина не лише відмовляється від цілей, які раніше ставила, до того ж вона розчарована власними вміннями, звичними засобами досягнення тих цілей. Те, що раніш виходило легко, майже непомітно, у теперішньому стані потребує неабияких зусиль, величезних витрат енергії.



Серед важливих симптомів цієї стадії слід назвати порушення сну, апетиту, хронічну втому, пригнічений настрій, агресивність. Постійним фоном всіх переживань стає почуття відчуженості, самотності, байдужості до всього. У ставленні до себе особливо неприйнятним стає власне “Я” – фізичне.

Третя – найглибша стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутності сенсу існування. Все, що відбувається, здається якимось нереальним, безглуздим, нікчемним. Власне минуле сприймається як суцільна помилка, яку вже пізно виправляти. Здатність планувати майбутнє втрачається, життєві перспективи катастрофічно звужуються.

Відбувається руйнація найважливіших життєвих цінностей, які поки що нема чим замінити. Згасають симпатії та прихильності, зникає вміння любити. Все стає тяжким обов’язком, який вже не можна витримати. Гостро переживається власна неповноцінність. Виникають суїцидальні думки і наміри.

Глибока криза може стати однією з суттєвих причин тяжких захворювань, серед яких не лише класично психосоматичні (цукровий діабет, гіпертонія, ревматоїдний артрит, виразкова хвороба, бронхіальна астма, виразковий коліт) [49], але й такі складні і небезпечні, як онкологічні. За даними деяких досліджень, онкохворі, згадуючи останній рік перед захворюванням, описують чимало стресових ситуацій, життєвих невдач, тяжких кризових станів, які не вистачило сил подолати.

Кризова ситуація, що переживається людиною, характеризується наступною симптоматикою:

- відчуттям не контрольованості того, що відбувається;
- короткочасною втратою почуття реальності і больових відчуттів;
- порушенням сну (або його втратою);
- втратою апетиту, порушенням процесу травлення;
- м’язовим напруженням;
- загостренням хронічних або виникненням нових соматичних хвороб;
- тривогою і депресією;
- порушенням мислення і концентрації уваги;
- психічною захопленістю проблемою;



- уникненням труднощів (подумки і в реальних подіях);
- суб'єктивним відчуттям тягара відповідальності;
- відчуттям втрати;
- гнівом, соромом і відчуттям провини.

Життєва криза має ряд особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій [14]:

- в кризовій ситуації порушується вся система самоорганізації, яка за інших умов забезпечує синхронну роботу раціонального та ірраціонального в психіці людини (індивід потрапляє в ситуацію, де панують емоції);

- влада негативних емоцій створює труднощі для головного моменту в реакції подолання – гальмує пошук основного протиріччя життя в період кризи;

- в процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї із протилежностей системи життєвих смислів особистості, як правило, неможливий внаслідок порушення механізмів саморегуляції;

- реакція подолання починається з автоматичної перебудови свідомості та всієї психічної діяльності й триває доти, доки не стане можливою аналітична діяльність, але природжений процес перебудови свідомості необхідно доповнити, оптимізувати соціально надбаним досвідом роботи над собою, над своїм внутрішнім світом.

Під час переживання кризи людина відчуває певні зміни у ставленні до внутрішнього і зовнішнього світів [15]:

- зміна в ставленні до себе (втрата інтересу до себе, відчуття самотності, непотрібності, непридатності, втрата самоповаги, зниження самооцінки, розчарування в собі);

- зміна в ставленні до інших людей, суспільства (відраза до людини, яка була причиною кризи, уникання контактів і спілкування, недовіра до людей, образа на інших тощо);

- зміна в ставленні до життя (тривога за своє майбутнє і майбутнє близьких людей, втрата інтересу до життя, неможливість повірити в те, що сталося, відчуття, що життя скінчилося, втрата сенсу життя, прагнення смерті, відчуття, що все гарне в житті вже минуло).





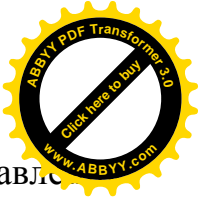
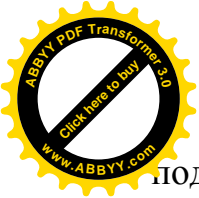
Для розуміння уявлення суб'єкта кризи про власний стан ми пропонуємо виділити суб'єктивну модель кризи (СМ) та об'єктивну модель кризи (ОМ) [58]. Де СМ – це все, те, що відчуває лімінал, його переживання, самопочуття, самоспостереження, його власні уявлення про свій стан, про його причини. На формування СМ впливає емоційно-вольова сфера особистості, полегшуючи або, навпаки, навантажуючи внутрішню картину кризи. Таким чином, СМ має такі рівні:

- 1) сенситивний, що базується на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан в цілому і його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздуми про його причини і можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із певним відношенням до свого кризового стану, із зміною поведінки та образу життя в умовах кризи і актуалізацією діяльності з подолання кризового стану.

СМ залежить від впливу ряду факторів:

- характеристики життєвої кризи (вид кризи);
- обставин, у яких протікає криза (наявність чи відсутність сім'ї, близьких, роботи, матеріального забезпечення, тощо);
- особистості лімінала (віку людини, життєвого досвіду, темпераменту, здібностей, структури ставлень людини, ієрархії цінностей, акцентуації характеру, тощо);
- соціального статусу ліміналу (положення людини у суспільстві, виконувані ролі, визнання, авторитет, влада, досягнення).

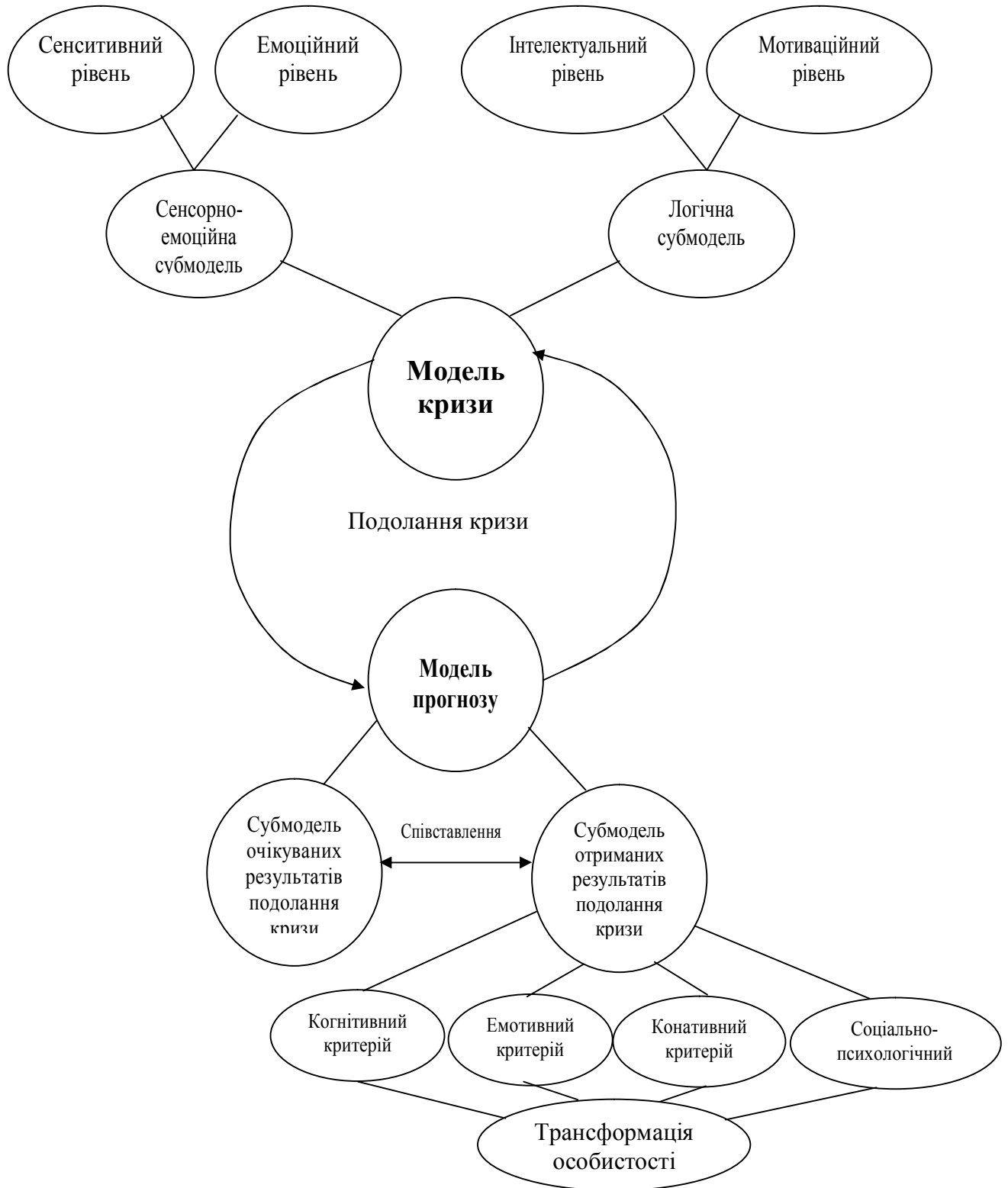
На нашу думку досить важливою буде побудова динамічної моделі розвитку кризи, яку створює клієнт. Основним поняттям в якій виступає “психологічне інформаційне поле кризи”, у формуванні якого велику роль відіграє самовідчуття та самоусвідомлення і їх зміна. Центром психологічного поля виступає “модель кризи”, яка включає сенсорно-емоційну і логічну субмоделі. При цьому зазначається, що моделі можуть бути як реальними так і фіктивними. Важливим є виділення “моделей прогнозу” кризи, а також “очікуваних та отриманих результатів



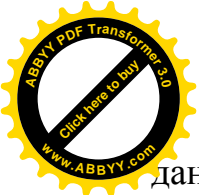
подолання кризи”. Таким чином перебіг кризового стану залежить від співставлення психологічних моделей “очікуваних і отриманих результатів подолання кризи”.

### Динамічна модель розвитку кризи

Психологічне інформаційне поле кризи



ОМ – це результат об’єктивного тверезого аналізу наявного стану лімінала, яка включає в себе: дані клінічної бесіди (аналіз скарг клієнта, анамнез проблеми),



дані психодіагностичного обстеження (сфера враженості особистості, та її ступінь постановку психологічного діагнозу та гіпотезу стосовно подальшого розгортання кризового стану. Вона є результатом сполучення емпіричного дослідження людини у стані кризи і теоретичного осмислення наявної інформації. ОМ може описати лише спеціаліст (психолог), якщо це потрібно з додатковим медичним чи психіатричним обстеженням. Об'єктивна картина буде позбавлена емоційного навантаження і матиме чітку структуру наявного стану клієнта, причини виникнення кризи, можливості особистості з подолання проблеми, шляхи виходу з кризи.

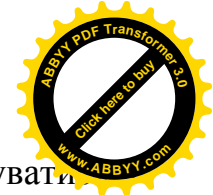
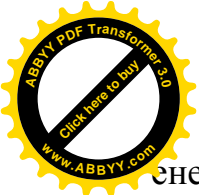
Суттєвим у переживанні кризової ситуації є ставлення особистості до неприємних новин, тривожних несподіванок, стресових ситуацій, травмуючих життєвих обставин. Існують такі типи ставлення до кризової ситуації [19]:

1. Ігноруюче ставлення. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона всіляко намагається не помічати непорозуміння, конфлікти у взаємодії з оточуючими, які виникають все частіше і частіше. Вона заплющує очі на професійні проблеми, яких раніше не було. Вона не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану.

2. Перебільшуюче ставлення. Коли замість ігнорування симптомів кризи у людини виникає паніка, що зростає, як гірська лавина, йдеться про протилежне першому ставлення до кризової ситуації. Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До свого здоров'я, психічного стану вона ставиться як справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожну дрібничку.

3. Демонстративне ставлення. Деякі особистості постійно підкреслюють, що їхня ситуація – найгірша, що доля до них найнесправедливіша, що життєвих випробувань у їхньому житті надто багато. Якщо хвороба, то така складна і небезпечна, якої досі не було, якщо сімейний конфлікт, то про його жахливі подробиці будуть знати всі знайомі, сусіди, співробітники, рідні і друзі.

4. Волонтаристське ставлення. Потрапивши у кризову життєву ситуацію, людина з волонтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною



енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, не хоче рахувати погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань, необхідністю зупинитися у своєму рухові вперед, і, можливо, трохи змінити напрямок або подбати про надійне оточення.

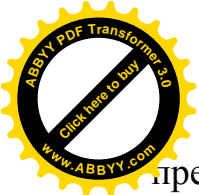
5. Продуктивне ставлення. Воно передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій опанування. Залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним. Інколи треба відволіктися, розслабитись, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі. Інколи опанування стає можливим у формі прояву своїх емоцій, гіркою плачу, вибуху гніву. Дехто звертається до свого оточення за допомогою. У будь-якому разі людина тверезо, терпляче сприймає себе завжди, – і в часи везіння, вдачі, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій і бажань.

Отже, переживання людиною кризової ситуації досить різноманітні і зачіпають усі рівні її буття: ментальний, емоційний, фізичний, поведінковий. При всьому їх негативізмі, вони є нормальною адаптаційною реакцією на психічну травму, розряджаючи таким чином внутрішню напругу, яка накопичилася. Усі психогенні порушення, що виникають під час цього можуть минути внаслідок оптимального вирішення кризового стану.

### **3. СТРАТЕГІЇ І ТАКТИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ**

На думку Ф.Є. Василюка, життєва криза, як правило, не може бути розв'язана виключно у предметно-практичній і пізнавальній діяльності, в цьому можуть допомогти тільки процеси переживання, тобто подолання, які мають певну специфіку, а саме – подолання травмуючої ситуації: “Переживання ми розуміємо як специфічну діяльність, особливу роботу з перебудови психологічного світу, яка спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою котрої є підвищення рівня усвідомлення життя” [19, с.30].

Переживання як діяльність реалізується як зовнішніми, так і внутрішніми діями. Зовнішні дії сприяють переживанню не прямо, через досягнення якихось



предметних результатів, а через зміну свідомості суб'єкта і його психологічного світу взагалі [19].

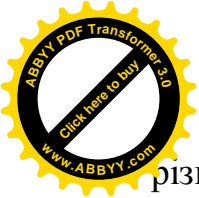
Альберт Ейнштейн казав: “Неможливо вирішити проблему, знаходячись на тому ж рівні, на якому вона виникла. Необхідно піднятися над нею, піднявшись на наступний рівень”.

Зарубіжні дослідники для позначення терміна “психологічне подолання” використовують термін “coping”, або “coping behaviour”, розуміючи під ним індивідуальний спосіб взаємозумовленості людини і ситуації відповідно до її власної логіки, ваги в житті суб'єкта та його психологічних можливостей [57, с.21]. Вважається, що головне призначення coping зводиться до того, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, що дозволить їй оволодіти цією ситуацією, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації.

Кожна психологічна форма подолання кризи специфічна, визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається, і відповідає переважно одному із завдань – розв'язати реальну проблему або її емоційно пережити, скоректувати її самооцінку або відрегулювати взаємовідносини з іншими людьми.

В системі адаптивних реакцій людини копінг-механізми тісно пов'язані з механізмами психологічного захисту, але вони є активними, більш усвідомленими зусиллями людини, що направлені на оволодіння ситуацією або проблемою.

Вперше термін “coping” був використаний Л. Мерфі у дослідженнях способів подолання дітьми вимог, що висувалися кризами розвитку. В подальшому розуміння копінг-механізмів було тісно пов'язане з дослідженнями психологічного стресу. Р. Лазарус визначав копінг-механізми як стратегії дій, що використовуються людиною в ситуаціях психологічної загрози, зокрема в умовах пристосування до хвороби як загрози (в залежності від віку і тяжкості захворювання) фізичному, особистісному і соціальному благополуччю. Застосовувалась спроба об'єднати в єдине ціле копінг-механізми і механізми психологічного захисту, тому що механізми адаптації особистості до хвороби на різних етапах захворювання і його лікування досить



різноманітні (від активних, гнучких і конструктивних до пасивних, ригідних, дезадаптаційних).

Типи (модальності) копінг-механізмів можуть проявлятися в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості людини [5].

У когнітивній сфері можуть отримати розвиток наступні копінг-механізми:

- відволікання або переключення думок на інші, “більш важливі” теми, ніж дана проблема;
- прийняття кризи як чогось неминучого (прояв свого роду філософії стоїцизму);
- дисимуляція проблеми (ігнорування, применшення її серйозності);
- збереження “ідеального статусу”, прагнення не показувати іншим свого кризового стану;
- проблемний аналіз кризи і її наслідків, пошук відповідної інформації, розпитування людей, зважений підхід до рішень;
- відносність в оцінці проблеми, порівняння з іншими, які знаходяться ще в гіршому положенні;
- релігійність, стійкість у вірі (“зі мною Бог”);
- надання кризі значення і смислу (наприклад, ставлення до проблеми, як до виклику долі або перевірки стійкості духу і т.п.);
- самоповага – більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості.

Копінг-механізми, пов’язані з емоційною сферою особистості людини, проявляються у вигляді:

- переживання протесту, обурення, протистояння хворобі та її наслідкам;
- емоційної розрядки – відреагування почуттів, що викликані кризою;
- ізоляції – подавлення, недопущення почуттів, адекватних ситуації;
- пасивного співробітництва – довіри з передачею відповідальності спеціалісту;
- покірливості, фаталізму, капітуляції;
- самозвинувачення;
- переживання злоби, роздратування, пов’язаних з обмеженням життя кризою;
- збереження самовладання – рівноваги, самоконтролю.



З поведінковою сферою людини пов'язані наступні копінг-механізми:

- відволікання – звернення до будь-якої діяльності, втеча в роботу;
- альтруїзм – піклування про інших, коли власні потреби відходять на другий план;
- активне уникнення – прагнення уникати “заглиблення” в процес пошуку рішення;
- компенсація – відволікаюче виконання будь-яких власних потреб (наприклад, придбання якихось речей);
- конструктивна активність – задоволення будь-якої давньої потреби (наприклад, здійснити подорож);
- усамітнення – перебування у спокої, роздуми про себе;
- активне співробітництво – відповідальна участь у подоланні кризової ситуації;
- пошук емоційної підтримки – прагнення бути вислуханим, зустріти розуміння і підтримку.

В психологічній літературі немає однаковості в розумінні терміна “стратегія подолання”. Існують різні варіанти поєднання цього терміну – “пізнавальна стратегія”, “когнітивна стратегія”, “адаптивна стратегія”, “стратегія життя” тощо. А спектр визначення терміну “подолання” представлений двома групами дефініцій. Одну складають визначення, які не містять якогось специфічного змісту (під “стратегією” розуміють теж саме, що і під “способом”, “методом” тощо) та переносять смисл “стратегій” в контекст аналізу психологічних явищ в такому самому вигляді, як це поняття розуміють в теорії ігор, військовому мистецтві, публіцистиці [51, с.87].

До іншої групи входять визначення, в яких мають місце спроби ввести специфічний психологічний смисл, як наприклад, “...розумові стратегії, котрі являють собою складні системні утворення психіки. Останні включають і особистісні тенденції в поведінці, і знання, і досвід, що актуалізується у вигляді вмінь, певних уподобань у виборі конкретних дій” [51, с.90]. Таке становище спостерігається у вітчизняній психологічній літературі.





В зарубіжній психологічній літературі також не існує загально визначеної класифікації типів психологічного подолання – вони виділяються дослідниками досить довільно. Проте вважається, що більшість із них побудовано навколо двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного подолання, спрямованого на 1) розв'язання проблеми, 2) зміну власних установок у ставленні до ситуації [57, с.22].

А. Білінг і Р. Моос пропонують для розгляду три способи психологічного подолання: оцінка ситуації, втручання в ситуацію, уникнення. Останній спосіб може мати свої “гілки” – певні утворення, як наприклад самообман. Схожу ситуацію змальовує і П. Віталіано, котрий виділяє три способи емоційно-орієнтованого психологічного подолання (поряд із проблемно орієнтованим подоланням). Це самозвинувачення, яке виражається в самокритиці, повчанні самого себе; уникання, коли людина поводить ся так, ніби нічого не сталося; бажане тлумачення – марні сподівання, коли людина чекає на чудо.

Х. Вебер вважає, що основний репертуар способів психологічного подолання включає такі форми: 1) реальне (поведінкове або когнітивне) розв'язання проблеми; 2) пошук соціальної підтримки; 3) перетлумачення ситуації на свою користь; 4) психологічний захист і відторгнення проблем; 5) уникнення та ухилення; 6) співчуття до самого себе; 7) зниження самооцінки; 8) емоційну експресію [57, с.23].

Для успішного подолання життєвих криз та розв'язання інших важких життєвих ситуацій особистість мусить сформувати чи розвинути в собі “метастратегічні техніки” життя. Одна з них – це здатність передбачати і відвертати важкі ситуації, блокувати виникнення негативних подій [3, с.16]. Інша узагальнена техніка реалізується в здатності своєчасно розпізнавати неможливість розв'язання деяких життєвих проблем і вміння сконцентрувати свої зусилля навколо інших, не менш нагальних проблем.

Т.М. Титаренко визначає наступні найбільш поширені стратегії опанування [67]:



- дистракція – відволікання, переключення своєї уваги на щось інше для зняття напруження, зайвої тривоги, поглинання страждання;
- релаксація, тобто розслаблення, що також допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі;
- перевизначення ситуації, нове її тлумачення. Людина робить спробу побачити свої проблеми в іншому світлі, щоб зробити ситуацію суб'єктивно терпимішою, не такою гострою;
- прийняття – погодження з тим, що проблема дійсно є, хоча поки що нічого не можна зробити для її розв'язання;
- емоційне відреагування, прояв почуттів у відповідь на ускладнення. Адже людині треба посумувати, поскаржитись, заглибитись в образ, вихлюпнути свій гнів, щоб пережити катарсис і мати змогу раціональніше розв'язувати складну ситуацію;
- пошук підтримки, коли людина самотійно звертається до рідних, друзів, знайомих, щоб поділитися своїми проблемами, хоча б трохи заспокоїтись, емоційно розрядитись;
- пряма дія, що спрямована на вирішення болючої проблеми, або хоча б збирання конкретної інформації про можливості такої дії.

Серед технік і прийомів існування в складних життєвих умовах можна виділити конструктивні, неконструктивні та самовражаючі. Наприклад:

1) Порівняння, що йде донизу. Деякі люди намагаються порівнювати свій жалюгідний стан з тими, хто перебуває у ще гірших умовах, з тими, кому набагато тяжче. Таке порівняння, що найчастіше виникає стихійно, без усвідомлених зусиль, допомагає первинній, поверхневій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує у собі приховані резерви оптимізму і поступово відчуває бажання допомоги оточуючим.

2) Порівняння, що йде вгору. Людина порівнює своє сьогодні з учорашнім днем і бачить, що вже стало трішки краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватись до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним.



3) Антиципуюче опанування теж дає змогу підготуватись до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладнень. Наприклад, для зменшення тривоги, що її відчуває кожна людина перед операцією, така стратегія є досить вдалою.

4) Передбачений сум. Він полегшує самоналаштування на можливі випробування і дає змогу вчасно відвернути нещасливий поворот подій. Для деяких типів особистості (“білий клоун” – П’єро) ця стратегія виявляється досить природною і конструктивною, тоді як інші типи вважають її самовражаючою.

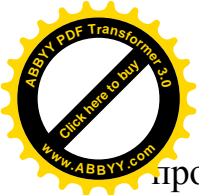
5) Прийом позитивного тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Особистість може знайти у ситуації нетривіальний смисл, побачити її у несподіваному ракурсі. Так, Т. де Прес, який вивчав в’язнів нацистських концтаборів, виявив, що ті з них, хто бачив смисл у визначенні можливостей виживання в нелюдських умовах, легше переносили страждання.

6) Ф. Зимбардо є автором прийому прийняття ролі, коли людина навчається тимчасово виконувати не свою роль, а роль “щасливчика” – людини сильної, успішної. Слід зазначити, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, вносить небезпечні зміни в особистісні цінності та установки.

7) Прийом втечі, коли людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься. Це неконструктивна тактика, яка все ж полегшує внутрішній стан людини, сприяючи її адаптації до складних умов.

8) Фокусування на позитивних емоціях – це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби чи кризи, намагається оцінювати свій стан з гумором.

9) Техніка заперечення – розповсюджений прийом самозбереження, тобто відмова визнати, що жахлива подія вже трапилася. Людина знає про смерть своєї дитини, але продовжує мріяти про її вступ до коледжу. Р. Ліфтон, який вивчав мешканців Херосіми, констатував у більшості з них так зване “психологічне відключення”. Заперечення є психологічним бар’єром на шляху руйнівного

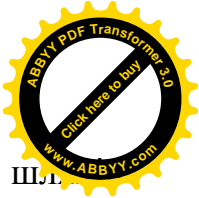


проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляє невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачило сил на неї відреагувати.

10) Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в яких завгодно варіантах. Коли людина заплющує очі на те, що відбувається, або коли вона починає себе картати, чекати на краще не слід. Зниження самооцінки, зневіра у себе реально виснажує, забирає таку необхідну енергію. До речі, тривалі самозвинувачення можуть стати причиною психосоматичних захворювань.

Серед самовражаючих форм подолання слід назвати такі руйнівні види самопомоги, як вживання алкоголю, який у певних дозах дійсно ніби полегшує сприйняття ситуації, надає сміливості та оптимізму. Але ефект дуже нестійкий, і подальша регуляція емоційних станів за допомогою алкоголю потребує, як відомо, постійного збільшення доз. Ще небезпечнішою є наркотизація, яка теж сприяє зняттю напруги, тимчасовому відволіканню від страждань, але її руйнівну післядію важко переоцінити.

В арсеналі шляхів подолання кризових станів є, так званий, метод “жаби в сметані”, який наголошує на тому, що немає безвихідних ситуацій, людина повинна шукати вихід із найскладніших ситуацій і боротися до кінця. А заснований він на притчці про двох жаб, які потрапили в глечик зі сметаною. Одна з них, вважаючи положення безнадійним, припинила боротьбу і загинула. Інша продовжувала боротися до кінця, вона намагалася вистрибнути з глечика, завзято працювала лапками, збила зі сметани масло і в результаті змогла вибратися на волю. Цей метод має аналогію у відомому експерименті: в горизонтально лежачу пляшку помістили бджіл і мух. Начебто мудрі бджоли почали наполегливо, до повного виснаження битися об скло в безнадійних пошуках виходу, а дурні мухи – хаотично метатися у пляшці і через декілька хвилин вирвались на свободу. Це говорить про те, що у складній, неординарній ситуації рідко вдається вирішити проблему традиційним способом, потрібно шукати нові, нетривіальні методи, і постійно бути в пошуку, хоча метод “спроб і помилок” також не завжди призводить до бажаної цілі [36].

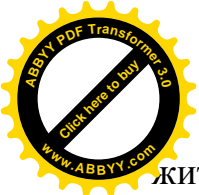


П.В. Лушин запропонував для подолання кризових ситуацій та пошуку шляху виходу з них метод створення власних афоризмів на основі роздумів над життєвими проблемами. Це дає змогу створити нову психологічну реальність, що допоможе протриматися у складний для людини час. Ці речення, що несуть важливу інформацію для індивіда у властивому для нього розумінні П.В. Лушин назвав “голограмами”: чим більше розглядаєш голограму, тим більше вимірів і, як наслідок, інформації з’являється в полі зору. Автор пропонує на розгляд свої “психологічні голограми”, наприклад [45]:

- Хвороба хороша тим, що розширює коло знайомих.
- Біль – засіб познайомитися із собою ближче.
- Запорука людського щастя – у неможливості себе зрозуміти.
- Іноді найкращий спосіб змінитися, “подорослішати” – стати дитиною.
- Коли ззовні нічого не змінюється, чекай внутрішніх змін.
- Найкращий спосіб терпіти – зайнятися тим, про що раніше було страшно подумати.
- Підвищена контактність – спосіб втекти від спілкування.
- Схоже на те, що смисл життя в пошуку смислу...
- Людині важливо не лише вижити, їй важливо вижити заради когось.
- Терплячий – це той, хто вміє радіти життю залишаючись нещасним.

Є.О. Варбан було виділено чотири типи стратегій подолання життєвих криз [15]:

- 1) психологічний захист – спроби уникнення кризової ситуації через ігнорування її наявності та актуальності, сприймання бажаного як дійсного;
- 2) самовдосконалення – через самоаналіз, самопізнання, самоузагальнення, відпрацювання нового ставлення до себе, створення нового “Я-образу”, нового ставлення до світу, до людей;
- 3) смисло - і цілеутворення – переоцінка цінностей, знаходження нових цілей і смислів (сенсів) життя; практичні дії щодо їх реалізації;
- 4) подолання за допомогою інших – друзів, рідних, родичів у поєднанні з “переробкою” себе, переоцінкою цінностей, створенням нового плану (програми)



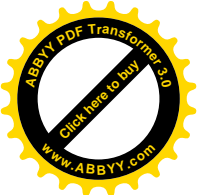
життя. В багатьох випадках використовуються різні поєднання названих стратегій, або ж вони застосовуються у певній послідовності.

Дослідники проблеми виникнення і подолання життєвих криз [9], [82] стверджують, що досить велика їх кількість виникає на основі подій, на які ми можемо впливати, наприклад, розторгнення шлюбу чи звільнення з роботи. У таких випадках дуже важливо якомога раніше з'ясувати, що відбувається і за якими позиціями наші уявлення розходяться з реальністю.

Своєчасно реагуючи на ранні попередження, люди можуть привести свої погляди у відповідність з реальністю і таким чином запобігти розвитку кризової ситуації. На думку Г. Перрі [82], ключ до запобігання кризи лежить у перспективному плануванні, прогнозуванні гіпотетичних ускладнень і в ранньому початку дій, в яких ці труднощі враховано. В цьому також може допомогти розуміння своєї ролі у створенні власного світу, що відкриває для людини нові можливості, оскільки вивільняє її для ефективної дії.

Г. Перрі радить використовувати й інші стратегії для мобілізації внутрішніх ресурсів [82]. Способи подолання кризи, що фокусуються на кризових проблемах, досить різноманітні за своїми специфічними особливостями. Це зумовлено тим, що існує значно більше ускладнень, які потребують розв'язання, на відміну від емоційних способів подолання, оскільки останні є універсальними і можуть бути описані в загальних поняттях.

Можна назвати небагато варіантів криз, за яких конструктивні дії неможливі. Особистісний вихід з кризи може бути здійснений в результаті активних дій, зосереджених на проблемі, направлених на її подолання. Проблема полягає в тому, щоб з'ясувати межі, в яких ми здатні змінювати події. Тут немає жодних гарантій: впевненість може бути лише в тому, що людина не зможе досягти чогось, якщо навіть не намагатиметься цього зробити. Прийняття рішення про те, що можна буде зробити, передбачає певні умовиводи, на котрі безумовно впливають і наявні переживання, і попередній досвід, і певні якості особистості. Також можливий вплив і з боку установок та очікувань особистості.



В.Н. Мясищев відштовхуючись від формули, що “людина, як особистість, ансамбль відношень”, у своїх працях підкреслював: для того, щоб зрозуміти вірно, чому людина так, а не інакше вчинила в якійсь ситуації, недостатньо знати, як вона міркує, а потрібно безперечно виявити ще як вона ставиться до того, що відбувається з нею. І він стверджував, що поведінка людини в кризовій ситуації у сто раз краще усіляких тестів висвітлює її справжню суть [56].

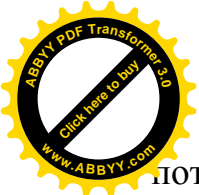
Наприклад, під час Великої Вітчизняної війни 1941 – 1945рр. при невдалому прориві з оточення, влаштованого німцями під Вязьмою, генерал М.Г.Єфремов вибрав за краще покінчити з собою, ніж бути полоненим. У такому ж випадку під Ржевом генерал А.А. Власов не тільки здався німцям, але з їх допомогою створив Російську визвольну армію, яка стала воювати на боці гітлерівської Німеччини [8].

У блокадному Ленінграді під час страшного голоду, взимку 1941 – 42рр., у минулому завуч школи С.І. Тупіцин, який став комісаром одного з госпіталів, разом з постачальником і поваром госпіталю почали красти продукти, що передбачалися для хворих, і були розстріляні. І в цей же час в Ленінграді неосвічений татарин М. Максutow охороняв мізерні запаси борошна для мешканців міста і помер з голоду [8].

Іншою важливою складовою психіки людини, що впливає на її можливості при пошуку виходу з кризових ситуацій є поняття “життєздатності”, яке ввів Б.Г.Ананьєв. Вона включає в себе рівень працездатності людини, активності інтелекту, емоційної витривалості, стійкості установки на реалізацію віддаленої у часі цілі тощо. Все це залежить від минулого досвіду людини помножених на особистісні якості індивіда.

Так, наприклад, одні вибирають шлях втечі з відповідних кризових ситуацій (В. Маяковський, М. Цветаєва, А. Фадєєв), йдучи з життя. Для інших криза – це шанс поборотися за власне життя, доказу їх права на існування. Один з них - А.П. Маресьєв, який втратив ступні ніг під час одного з бойових вильотів у часи Великої Вітчизняної війни. Усі вважали, що попереду в нього тільки інвалідність. Але він прийняв рішення повернутися до лав бойових льотчиків, і, переборовши багато перепон, А.П. Маресьєв знову почав літати і збивати ворожі літаки. Р. Вагнер не раз





потрапляв у край критичні ситуації, падав на самісіньке дно життя, але впевнені у собі та інші якості, про які ми говорили вище, допомагали йому знову і знову вибиратися з них і підніматися на нову, більш високу ступінь у своїй творчості, переводячи свою емоційну напругу у свого роду творчі вибухи [8].

Є.О. Варбан як один із можливих способів ефективного подолання кризових ситуацій, який можна застосовувати під час пошуку виходу з кризи пропонує “попереднє планування своїх дій”. План може бути складений як подумки, так і письмово. Він виконує роль “супроводжуючого”, вибудовуючи можливості та нагадуючи про нагальні завдання і наступний крок з подолання. Завдяки цьому в ситуацію розгубленості вводяться елементи визначеності й контролю, і, можливо, в цьому і є головна, емоційно регулююча функція. Важливо також те, що наявність плану створює відчуття контролю, і людина отримує здатність прогнозувати своє майбутнє. Консультанти часто допомагають жертві кризи розпочати процес відновлення шляхом планування дій; їх образ при цьому виконує роль проєкційного екрана. Тут дуже важливою є здатність професіонала не складати план замість клієнта, а спрямовувати його власні зусилля на подолання життєвої кризи.

Перший крок в активній зміні ситуації – отримати якнайбільше інформації про проблему, що виникла. Багато хто з оточуючих вже переживали щось подібне, і можна дістати користь з їхнього досвіду. Пораду ж можна отримати безпосередньо від того, хто особисто побував у схожій ситуації, від консультанта або з книг (зараз існує дуже велика кількість різноманітних посібників, які пропонують загалом ефективні засоби самостійного розв’язання важливих життєвих ситуацій).

Не слід також забувати і про відновлення впевненості у собі. Тривога має тенденцію з часом тільки посилюватися і може поширюватися на ситуації, схожі на ту, в котрій вона спочатку виникла. Один із варіантів роботи в цьому напрямку – погодження своїх уявлень з реальністю, як наприклад з тим, що світ не такий безпечний, як людина раніше думала, і що він ніколи не був безпечним. Єдиний спосіб позбутися тривоги – повторити ситуацію, з тим, щоб подолати страх, який в ній колись виник.



Ще один із поширених варіантів надання допомоги людям, які перебувають у стані життєвої кризи, – використання існуючої або ж створення своєї власної соціальної мережі підтримки [15]. Мережа складається із знайомих осіб, з котрими людина регулярно бачиться і спілкується. Крім того, сюди можна залучити й тих людей, від яких вона географічно віддалена, проте на кого може покласти у разі необхідності. Така мережа має свій обсяг і структуру. Якщо людина підтримує контакти з людьми різних типів, вона може сподіватися на різноманітні варіанти допомоги і підтримки. Крім певного обсягу не менш важливими є структура мережі й тісність зв'язків у ній. Важливим також є й те, наскільки тісно пов'язані між собою люди, котрі входять до такої мережі. Там, де більшість членів мережі знають одне одного, можливо, завдяки родинним зв'язкам, мобілізація допомоги жертві кризи може бути проведена дуже швидко. Проте надалі така щільна мережа може гальмувати процес формування нового “Я-образу” людини, заважаючи появі нових рис індивідуальності. Тому оптимальною для ефективного використання допомоги є така тісність зв'язків між її членами, яка поєднує в собі переваги щільності маленької групи з тими якостями, котрі властиві мережам, що характеризуються більшим діапазоном навичок та інформованості.

Щоб створити таку мережу Г. Перрі радить виконати наступну вправу.

1. Спочатку складіть список людей, до яких ви зможете звернутися по допомогу. До цього списку необхідно записати:

- членів вашої родини, з якими ви бачитися регулярно;
- друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, по телефону;
- сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами (за виключенням сусідів, з якими ви часом спілкуєтеся вдень на вулиці);
- колег, якщо ви часто контактуєте з ними і відчуваєте, що між вами існують близькі стосунки;
- будь-яку людину, котра емоційно важлива для вас, хоча ви тимчасово не контактуєте з нею.



Виключіть випадкові знайомства, чисто професійні контакти, а також людей, якими ви знайомі через когось іншого.

2. З'ясуйте для себе, чи існують якісь зв'язки між людьми, чиї імена ви занесли до списку. Для цього бажано використовувати таблицю на зразок спортивної, де проставляються результати ігор між різними командами.

3. Потім біля імені кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона матиме змогу вам надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

- Е – емоційна допомога;
- П – практична допомога;
- Т – товариська підтримка;
- І – інформація та порада.

4. Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть схему вашої мережі, позначаючи колами членів сім'ї, трикутниками – друзів і квадратами – колег. Поєднайте лініями означення всіх тих людей, між якими існують ті чи інші зв'язки і які можуть надати вам схожі варіанти підтримки.

Тепер у вас є схема вашої соціальної мережі підтримки. Вам слід проаналізувати, чи можете ви розраховувати на підтримку всієї мережі, чи тільки окремої її частини. Одні й ті самі люди використовуються для всіх чотирьох типів підтримки чи ви розподіляєте навантаження? Роздуми над цими запитаннями дають змогу виявити ресурси допомоги, що використовуються не в повному обсязі [82, с.214].

Досить корисні НЛП-правила прийняття рішень і виконання дій у кризових ситуаціях складені С.В. Ковальовим [37]:

**1. Нічого не приймайте і не розпочинайте** до тих пір, поки не зробите те, що описано нище. Бажаєте ви того або не бажаєте, але кризова ситуація активізувала ваші песимістичні “карти” і ви вже не можете розмірковувати повноцінно (хоча вам і вважається, що це можливо).



**2. Зніміть стрес, якщо це необхідно.** Закричіть у весь голос, розбийте тарілок, а краще відіжміться від підлоги або побийте набивну грушу – але все це до знемоги.

**3. Розслабтесь за допомогою техніки розслаблення** – будь-якої, котру ви знаєте. Не намагайтесь заспокоїтись (це поки-що не вийде), а саме розслабтесь – розслаблення до кінця, а не до моменту, який ви вважаєте “достатнім”.

**4. Переключіть режим роботи вашого мозку.** Саме зараз він застряг у тривозі, неспокої або депресії – і це не той режим вашого біокомп'ютера, при якому варто що-небудь вирішувати або робити. Займіться вправою усвідомлення (“тут і тепер я усвідомлюю”) або лише не менше трьох хвилин вивчайте власний стіл, телефон або будь-який інший предмет так, начебто ви його бачите перший раз у житті, а через 5 хвилин вам потрібно буде здавати по ньому іспит (на знання цього предмету до найменших дрібниць).

**5. Розширте і/або видозмініть свою “карту” ситуації.** Можете не сумніватися, що, і без того вузька, вона зараз звузилась ще більше. Саме тому, наприклад, скористайтесь технікою “периферійного зору”. Добийтеся того, щоб “картина” ситуації розширилась до розмірів розведених рук.

**6. Дисоціюйтесь від ситуації.** Будучи в неї включеним, ви ніколи не побачите повної картини. Подивіться на неї з боку, обов’язково побачивши себе в цій картині. Використовуйте різні перспективи розгляду (близько – далеко; зверху – знизу - збоку), додайте субмодальності кольору, яскравості і різкості (фокусування).

**7. Деперсоніфікуйте свою “карту” ситуації.** Поміркуйте, як побачили би цю кризову ситуацію і що вирішили б зробити відомі вам люди чи персонажі:

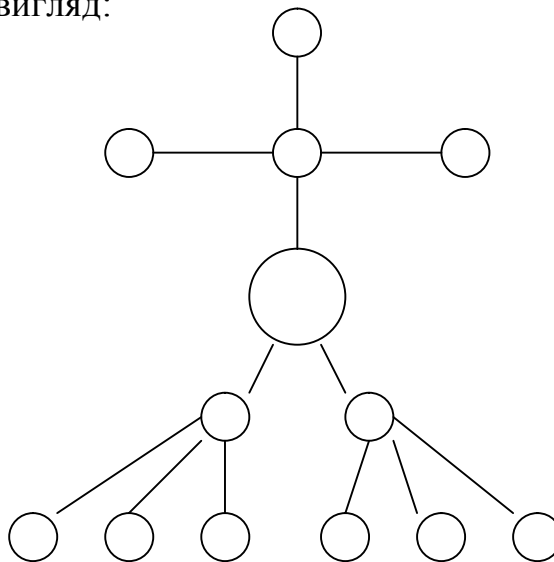
- Вінні-Пух,                      • Карлсон,                      • Незнайко,
- Шерлок Холмс,              • Біл Гейтс,                      • Джеймс Бонд,
- Термінатор,                      • Анжеліка,                      • ваша мама і т. д.

Не забудьте фіксувати найбільш цікаві ідеї, якими б нереальними вони вам не здавались.

## 8. Досліджуйте кризову ситуацію (її нову видозмінену вами картину),

допомогою будь-якої техніки аналізу проблем, наприклад, використовуючи складання схеми “карта проблеми”, котра робиться наступним чином:

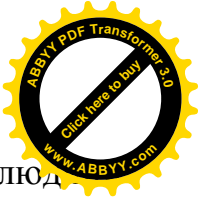
- виділіть Головну проблему, напишіть її в центрі аркуша і обведіть колом,
- визначте проблеми - наслідки, випишіть їх навколо Головної проблеми, також обведіть їх колом і з’єднайте з центральним колом стрілками,
- тепер, якщо кожна з проблем-наслідків вже має рішення, запишіть ці рішення, обведіть їх колами і з’єднайте стрілками з відповідною проблемою-наслідком. Якщо ж ні, продовжуйте свій аналіз до тих пір, доки не наштовхнетесь на рішення. Те, що у вас вийде, буде мати такий вигляд:



**9. Визначить вашу мету – заключний результат, який ви хотіли б отримати у кризовій ситуації. Розпишіть її за схемою “добре сформованого результату”:**

- Мета (чого я хочу).
- Ознаки (як я визнаю, що домогся цілі?).
- Умови (де, коли, як і з ким мені це потрібно/не потрібно і бажано/не бажано?).
- Засоби (що мені потрібно – які ресурси – щоб отримати поставлену ціль?).
- Обмеження (що мені може завадити?).
- Наслідки (що буде/не буде, якщо я досягну/не досягну своєї мети?).
- Цінність (наскільки важливий для мене цей результат – те, чого я хочу?).

**10. Складіть декілька варіантів планів дій – краще за схемою ”Сучасний стан – Бажаний стан”. І розпочинайте їх реалізацію.**



Бувають, однак, випадки, коли кризова ситуація обертається для людини серйозною психотравмою. У цьому випадку до вищезазначеного алгоритму потрібно додати наступну – техніку осмислення проблемної ситуації.

**1. Поговоріть з будь-ким про те, що трапилось.** Ним може бути і ваше відображення в дзеркалі, якщо ви нікому більш не довіряєте. Розкажіть йому все, що ви бачите, чуєте, відчуваєте і думаєте з приводу кризової ситуації. Вибалакайтесь „до дна”.

**2. Придумайте або пригадайте щось, що є:**

- більшою проблемою,
- меншою проблемою і
- проблемою такого ж масштабу, як і кризова ситуація.

Фрази „це ніщо у порівнянні зі світовою революцією” або „що завгодно, аби не було б війни” придумані достатньо розумними людьми.

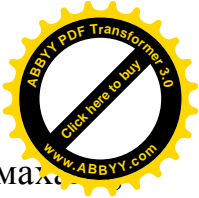
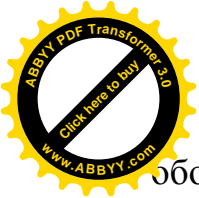
**3. Переосмислення кризової ситуації як дещо позитивне.** Використовуйте не лише рефреймінг, але і просте почуття гумору, щоб це позитивне все ж таки знайти (між цим, втрата грошей у числі іншого означає, що вам тепер не потрібно непокоїтись про їх використання і збереження).

**4. Зупиніться звинувачувати себе.** Пригадайте один із головних постулатів НЛП: „Ніколи не звинувачуй себе за минулі помилки, бо тоді ти зробив усе, що міг, у межах того, що знав і вмів”. І поясніть будь-кому (хоча б своєму відображенню), як цей принцип підходить до даної ситуації.

**5. Знайдіть тим не менш будь-що, по відношенню до чого ви могли б бути причиною** (але не стали). За якими правилами ви жили у відношенні цього не зробленого? Виділіть їх як фіксовані ідеї або переконання, що обмежують і піддайте їх переробці.

**6. Визначить, чому з цього всього можна навчитися і якій позитивній цілі все це служить у вашому житті.** Пригадайте, що життя вчить нас мовою подій і обставин – так що вона хоче сказати особисто вам саме цією кризовою ситуацією?

**7. Зробіть необхідні висновки із того, що трапилось, визначить правила, навички і вміння, які вам можуть знадобитись, і потренуйтеся у них.** Це не



Обов'язково робити реально – достатньо лише вашої уяви, підкріпленої змахом „генератором нової поведінки” і/або „єднанням очікувань”, тобто побудовою Сильного Себе.

Покрокові правила поводження себе в кризових ситуаціях пропонують популярні психологічні видання (Что делать если вас постигло горе? //Психология для всех. - апрель 2006. - № 7 . – с. 4 – 6.):

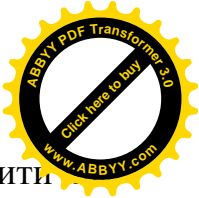
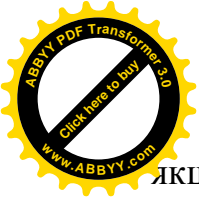
**Правило перше: припиніть вважати подію, що з вами трапилася невдачею.** Вдала вона чи ні ви зможете взнати тільки через роки. Втрата роботи може обернутися надбанням прибуткового чи цікавого бізнесу, зрада чоловіка – знайомством і життям із чудовою і люблячою людиною, яка краща за попередника. Втрата власної оселі обернеться переїздом на нове місце проживання, в інше місто де ви знайдете свою справу, свою сім'ю, своє щастя.

**Правило друге: ставтесь до такої події як до випробування, до іспиту котрий вам влаштовує доля.** Намагайтеся здати його на «відмінно». Вирішуйте його як задачу. Візьміть аркуш паперу і у вигляді схеми намалюйте всі можливі моделі поведінки в цій ситуації і способи її розв'язання, до яких призведуть ці моделі. І ви побачите, що горе і страждання – це безвихідь. Агресія і ненависть породжують нові проблеми. Конструктивний і спокійний підхід з домішкою гумору – ось що заважатиме вам відчувати себе нещасним і надасть вам надію.

**Правило третє: не перекладайте відповідальність за те, що трапилося на чужі плечі.** Вам це не допоможе. Оцініть всі ваші помилки, які були допущені в минулому і призвели до такого нещастя: халатність, безпечність, лінощі, некомпетентність і недоброзичливість на роботі, зайва самовпевненість і небажання визнавати назріваючий конфлікт, тощо. Важко бути чесним з самим собою. Але хто сказав, що шлях до щастя легкий?

**Правило четверте: довіряйте своїй долі.** Пам'ятайте притчу про хрест коли один чоловік попрохав у Бога хрест поменше, а той йому сказав: «Іди і вибери сам». Чоловік вибрав самий маленький хрест, і, як виявилось, свій. У кожного з нас своя доля, своя життєва програма. Хіба ми відмовляємося від своєї дитини, якщо вона виросла не зовсім такою, як ми хотіли? Ні. Так чому ми часто клянемо свою долю,





Якщо саме вона передбачена нам згори? Саме така доля допоможе нам, зробити те, що від нас вимагається, і стати таким, яким треба. Тільки при цьому не забувайте про **Правило п'яте: завжди робіть висновки.** З усього, що з вами відбувається робіть висновки!

З історії відомий принцип великого Леонардо: «Дивитись у майбутнє». У майбутньому ваша проблема уже вирішена, залишається лише пригадати шлях до вірної відповіді. Навчіться жити майбутнім. Не бійтеся дивитися вперед і вірити, що будь-яка проблема, може бути вирішена. Тільки вирішувати її треба... з кінця!

Девіз Леонардо да Вінчі: «Спочатку думай – потім роби». Ключові правила використання цього принципу такі: подумки зазирніть у майбутнє. Проблеми більше не існує! Уявіть собі це з найдрібнішими подробицями. Вживіться в цей стан. Пригадуйте шлях до розв'язки. Пригадувати - значно легше ніж винаходити. Ніяких страхів і сумнівів. Їх немає! Немає ніяких перепон! Головне - мета! Думайте так і ціль буде досягнута. Наприклад, уявіть себе, що ви знаходитесь у майбутньому і дивитесь назад, у минуле. Тепер спробуйте зробити все до точності навпаки: пригадайте подію з минулого і уявіть себе у минулому, як ви дивитесь на сучасний стан. Розслабтесь і заспокойте ваше дихання. Після цього зверніть увагу на рух ваших думок: «минуле – сучасне – майбутнє». Прослідкуйте, як їх напрямок, відчуття руху вперед, або назад створюють враження, що ви кудись рухаєтесь. (Вагин И. Умейте мыслить гениально.// Психология для всех. - апрель 2006. - № 7. - с.7)

Цікавими є стратегії засобів адаптації до кризових умов у суспільстві в межах однієї культури, запропоновані Р. Мартоном [62]. Вони розглядаються в соціологічній площині, але проявляються в житті кожного індивіда.

1. Підкорення – прийняття цілей індивідами, що визначаються певною культурою і прийняття інституціоналізованих засобів.
2. Інновація (оновлення) прийняття даних цілей і засобів.
3. Ритуалізм – усунення цілей і прийняття засобів.



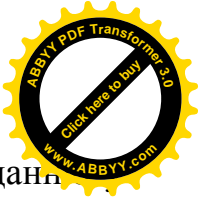
4. Ретритизм (втеча від життя) – усунення і цілей, і засобів.

5. Бунт – заміна старих цілей і засобів новими способами їх реалізації.

У будь-якому разі, в процесі подолання життєвої кризи особистості в поведінковій стратегії здійснюється під впливом переосмислення цінностей в ситуації кризи, що дає можливість знайти в ній нове бачення проблеми і зробити крок в бік конструктивного розв'язання проблеми. Такі поведінкові стратегії пов'язані з активізацією вольових зусиль індивіда навіть тоді, коли вирішити проблему здається неможливим.

Основна функція соціально-психологічної адаптації до критичних умов життєіснування полягає у виборі таких засобів чи прийомів, які усувають “критичність” індивіда в кризовій ситуації. Психологічний контекст вибору поведінкової стратегії висвітлюється в таких поняття: “прийняття рішення”, “мета”, “ціль”, “засіб діяння”.

Особистість здійснює вибір відносно того чи іншого вектора розв'язання критичної ситуації: 1) редукції критичного змісту ситуації, коли особистість намагається усунути критичність ситуації за рахунок свідомої відмови від домагань зберегти свою індивідуальність, цілісність, сутнісну недоторканість; 2) оптимального подолання критичної ситуації, коли особистості вдається зберегти свій особистісний статус, не поступившись певним принципам діяння та поведінки, і зумівши при цьому розв'язати те протиріччя, яке зумовило виникнення даної ситуації; 3) перевершення, трансцендентний вихід особистості з критичної ситуації, коли їй вдається не тільки розв'язати протиріччя та зняти ознаки критичності у певній ситуації діяння, а ще й здійснити якісний стрибок у власному розвитку через набування досвіду перетворення ситуації від деструктивного, негативного знаку до позитивного знаку “ініціації особистісного зростання” – або через підпорядкування змісту даної ситуації ситуативному утворенню більш високого, узагальненого рівня, де критичний зміст (або актуалізовані протиріччя) є необхідною складовою певного циклу становлення зростання особистості, набуття нею певних психологічних ознак тощо [34], [11].



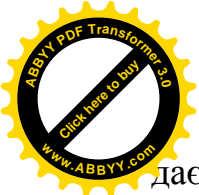
Для того, щоб відрегулювати свій емоційний стан, навчитися самовладання в кризових ситуаціях існують досить різноманітні техніки і прийоми. До них можна віднести: аутогенне тренування та самонавіювання [80], [75], [78], гіпноз та НЛП [87], [22], [37]. Щоб краще розібратися в собі, та своїх проблемах потрібно залучитись до самопізнання, навчитись рефлексії та інтроспекції [41], [40], [86], [85], [73]. Проблеми зі здоров'ям, пов'язані з психогенними проявами життєвих криз, психосоматичними захворюваннями можуть бути усунені за допомогою різнобічних оздоровчих систем [91], [42], [31], [25]. Окремо стоять нетрадиційні східні вчення, що надають позитивного впливу як в фізичному, так і в психічному планах організму людини. Сюди можна віднести: медитацію, йогу, цигун, східний масаж, єдиноборства тощо [76], [64], [21], [83], [74], [77].

Отже, подолання кризових ситуацій особистості відбуваються на таких рівнях: інтелектуальному (когнітивному), емоційному, поведінковому та соціально-психологічному. Людина застосовує різні стратегії і тактики при вирішенні проблеми, але всі вони зводяться чи до перетворення ситуації, чи до пристосування до неї (хоча існує і третій шлях – втечі, який, на нашу думку, не є конструктивним). У будь-якому разі людина не залишається такою, якою була до кризи, змінюється її внутрішній світ, адже в нього включається новий життєвий досвід.

#### **4. ОСОБЛИВОСТІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЛЮДИНИ В ХОДІ ВИРІШЕННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

Проблема вивчення особистісних змін внаслідок подолання людиною життєвої кризи має свої власні мало досліджувані теоретичні та практичні аспекти. Один з них полягає у встановленні об'єктивно-достовірних критеріїв зміни особистості, тобто якими засобами можна виміряти дані зміни, адже відомо, що поведінка, яка вимірюється за допомогою психодіагностичної техніки, має велику варіативність [62].

О.А. Родіонова вважає, що розвиток (тобто зміни) особистості пов'язаний зі здібністю її змінювати ставлення до самої себе. Унікальна структура “Я-концепції”



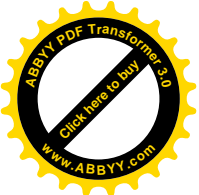
дає можливість виділити в процесі психологічного аналізу ті феномени, які мають підлягати впливу колізій реальності: дійового, субстанційного “Я”, яке відображає його суб’єктивну сторону і рефлексивне “Я”, в якому кристалізується його об’єктна сторона, тобто уявлення людини про саму себе, про свій образ “Я”. При загрозі порушення стійкості “Я-концепції” спрацьовують психологічні захисні механізми, ведеться пошук подолання внутрішньо особистісних протиріч для того, щоб побудувати у самосвідомості індивіда новий образ “Я”, більш стійкий, що можливо в ситуаціях життєвих змін.

Індивідуальність поведінкових тенденцій в процесі подолання життєвої кризи проявляється в залежності від типу протікання особистісної кризи. Ф. Мюллер виділяє три типи наслідків протікання особистісної кризи: 1) особистісна криза призводить до інтеграції раніше витісненого і відкинутого досвіду усвідомлення “Я-концепції” і суб’єкта, пари партнерів і соціальних груп; 2) особистісна криза призводить до посилення попередньої “Я-концепції”, на яку впливає об’єктивна дійсність і новий життєвий досвід; 3) особистісна криза призводить до руйнування існуючого уявлення про себе і позбавляє здатності діяти [62].

Таким чином, подолання особистісної кризи може призвести або до збереження свого “Я” і життєвого задуму, або до “переродження” особистості, оновлення духовного світу, системи цінностей [10].

Л.М. Толстой у “Сповіді” наочно показав як людина при виході з життєвої кризи переоцінює духовні цінності, переосмислює сенс життя, намічає новий шлях і по-новому бачить своє місце в ньому. Читаючи “Сповідь”, ми ніби присутні при переродженні особистості, яке здійснюється в процесі самотворення з душевними тортурами і сумнівами.

Самозміна починається з готовності особи визнати свої недоліки і поступово їх усувати. Вона орієнтована на становлення цілісної особистості. Джерелами інформації, необхідної “Я” для змін, стають механізми самопрезентації та самоверифікації (самоперевірки), коли людина на основі аналізу власного “Я-образу” вносить корективи до своєї Самості.

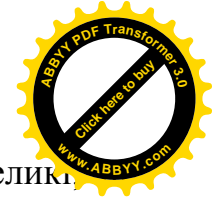


В.П. Лушин конкретизує, що особистісна зміна як виживання має властивості [45]:

- 1) вона обумовлюється міжсистемним переходом до нової ідентичності;
- 2) даний перехід поєднує у собі як позитивні, так і негативні сторони. Негативні проявляються у посттравматичній симптоматиці, що пов'язана із втратою звичної стабільності, втратою колишніх цінностей, способів дій, способу життя, які сприймаються як невизначеність;
- 3) особистісна зміна має ознаки нелінійного, незворотного, не передбачуваного процесу переходу до нової ідентичності за типом метаморфози;
- 4) перехід від негативного до позитивного боку особистісної зміни пов'язаний з процесом конструювання нового “Я-образу” особистості;
- 5) можна передбачити, що необхідність особистісної зміни потрібно шукати в природі самої особистості, яка є відкритою системою: подібно до імунної системи організму особистість “зацікавлена”, в цілях власного самозбереження, періодично розширювати власні кордони, включати в них не тільки доповнюючі, але і антагоністичні її природі ідентичності. Інтеграція останніх, яка супроводжується нестерпними стражданнями, разом з цим дає початок новим можливостям розвитку.

Дж. Уїланд-Бергсон метафорично пояснює виживання як перехід від хаосу до порядку, як самореалізацію [44]. Він обумовлений наступними ключовими моментами:

- хаос може проявити порядок: паттерни і сценарії (порядок в хаосі); порядок може виникнути із хаосу (порядок із хаосу);
- компоненти системи взаємодіють для знаходження порядку (сінергетика);
- це може виникнути після досягнення відповідної критичної точки;
- система стає нестійкою;
- нелінійність управляє цими трансформаційними процесами;
- фактор часу важливий;
- розвиток може відбуватися у вигляді раптових стрибків;



- у винятково нестійких умовах мізерні зміни можуть породити великі передбачувані ефекти (принцип метелика);
- сензитивність і гнучкість – ключові особливості в процесі виживання природних організмів.

Отже, особистісне зростання внаслідок подолання життєвої кризи передбачає самозміну особистості у процесі обміну різними світосприйманнями; самозміна може бути трактована як виживання заради збереження почуття ідентичності, таке визначення є виявом розвитку для встановлення гармонійної цілісності особистості.

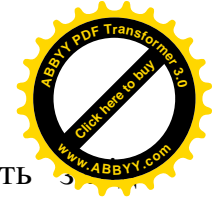
Процес розвитку особистості, у ході якого вона набуває цілісності та завершеності і, таким чином, рухається до більшої свободи, інтегруючи різні частини своєї душі, К.Г. Юнг називав “індивідуацією”. Неминучий процес подолання однобічності при зустрічі з новим внутрішнім і зовнішнім досвідом – це трансформація [68, с.137].

Р. Мей [55] трактував трансформацію особистості як ознаку завершеності процесу консультування. До стадії трансформації, на його думку, приходять після того, як було з’ясовано, що саме неправильного у розподілі напруження в особистісній моделі; по можливості відкориговані хибні життєві установки, переживання спрямовані у конструктивне русло.

Джерелом трансформації є дуальність природи людини. К. Ленктон та С. Ленктон [46] окреслюють такі види трансформацій: уміння володіти собою; асоціювання бажаних почуттів зі своїм образом; надання форми своїм почуттям, які переживаються у кризових ситуаціях; надання різної форми переживанням для відчуття більшої глибини життя.

В. Сатір [43, с.46] окреслює процес психологічних внутрішніх змін людини у таких стадіях:

1. “Статус-кво”: система (індивід, група) розуміє необхідність змін, але схильність до звичного та страх невідомого стримують її.
2. Поява чужорідного елемента: коли щось проникає у систему і порушує у ній рівновагу.



3. Хаос: коли система знаходиться у стані дистресу і “виходить з контролю”.
4. Нові можливості: коли система бачить нові способи вирішення проблеми.
5. Практика: коли застосовуються і закріплюються нові способи розв’язання проблеми.
6. Інтеграція: коли новий стиль життя став звичним і сформувався новий “статус-кво”.

Дж. Келлог [24] описує процес розвитку людини, що відбувається у 13 стадій:

0 – „Чисте світло”, 1 – „Пустота”, 2 – „Блаженство”, 3 – „Лабіринт”, 4 – „Початок”, 5 – „Мішень”, 6 – „Парадоксальне розщеплення, єдиноборство з драконом”, 7 – „Оквдратнення кола”, 8 – „Функціонуюче Его”, 9 – „Кристалізація”, 10 – „Врата смерті”, 11 – „Фрагментація”, 12 – „Трансцендентний екстаз”. Її підхід до розуміння цього розвитку цікавий методом вивчення (метод мандали). Мандала – це малюнок у колі, який набуває символічного значення. Вважається, що ідеальні мандали гармонізовані, врівноважені; тоді як індивідуальні можуть відображати особистісні особливості і стани. В результаті систематизації великої кількості малюнків-мандал Дж. Келлог створила проєктивну методику дослідження особистості – MARI Card Test (Mandala Assessment Research Instrument Card Test).

У нашій концепції трансформація – це процес, що веде особистість до гармонійності, більшого саморозуміння та адекватного ставлення до себе. Тому усі стадії трансформації, не дивлячись на можливі негативні переживання, що їх супроводжують, є конструктивними.

О.С. Штепа пропонує об’єднати способи окреслення процесу змін за В. Сатір та Дж. Келлог і виокремлює п’ять стадій трансформації (саме психологічної трансформації людини на шляху до особистісної зрілості) [88]:

I. Період парадоксів: найбільш гостро виявляється боротьба протилежностей; людина відчуває роздвоєння. Але це роздвоєння передуює появі центру нового “Я”.

II. Лабіринт: сприймається психологічно як подорож у себе. Людина у цей період є дуже зосередженою; вона переживає втрату первинної цілісності і, разом з тим, у неї з’являється відчуття відродження.





III. Автономізація: домінують переживання спустошеності і пригнічення, оскільки людина суб'єктивно відокремлюється від оточення. Разом з тим, вона набуває незалежності; усвідомлює себе не об'єктом стороннього впливу, а вільно діючим суб'єктом, відповідальним за себе.

IV. Трансцендентність: в цей період найбільш яскраво переживається психологічна трансформація; людина виходить за межі власних застарілих установок, стереотипів, принципів і правил. Ця стадія характеризується переживанням “пікового” досвіду (за К. Роджерсом), тому людина сприймає саму себе “генератором” енергії, у неї з'являється відчуття, що вона знайшла для себе квінтесенцію буття.

V. Кристалізація: у людини формується установка на те, щоб бути, а не мати (за Е. Фроммом). Найяскравіший критерій продуктивності трансформації виявляється саме на цій стадії – відбувається гармонізація стосунків з іншими людьми; інкапсульована, самозаглиблена людина повертається до соціуму оновленою і продуктивною.

Можна узагальнити, що трансформація є результатом самозміни особистості в процесі внутрішньої роботи. Тому точкою відліку самозміни, на думку дослідників, є рефлексія над особистим досвідом. Було емпірично доказано, що головними елементами рефлексії для вирішального якісного стрибку у самозміні – трансформації є [65], [88]:

- відстороненість – здатність до емоційного відчуження від ситуації;
- позитивна дисоціація – здатність побачити себе збоку, уміння бути одночасно об'єктом і суб'єктом спостереження;
- гностична компетентність – “багаж” знань, відповідних до проблемної ситуації;
- артикульованість – здатність швидко актуалізувати найбільш адекватні до проблемної ситуації фрагменти знань;
- лабільність – здатність вибудовувати альтернативні гіпотези;
- оригінальність – здатність знаходити нестандартні рішення, діяти нестереотипно;



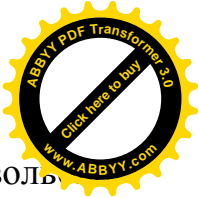
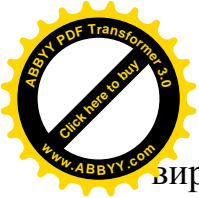
- критичність – вміння раціонально прогнозувати ступінь здійснювані різних варіантів вирішення проблеми;
- когнітивність – домінування когнітивного компоненту у прийнятому рішенні стосовно проблемної ситуації.

Як було виявлено [88] психологічну трансформацію не спричиняють проблеми самостійності прийняття рішень та проблеми професійної самореалізації. А головним чином: переживання людиною самотності, пригніченості, розчарування, різного роду життєвих труднощів і лише один з видів трансформації – це зміни, викликані позитивними подіями – успіхом, відчуттям щастя і радощів, самореалізацією.

Тож, як ми бачимо, саме переживання страждання є тією рушійною силою, що змінює, оновлює особистість. Не відчуваючи душевного болю, душа не здатна рости. А людина стає Людиною, лише коли сама пройде через труднощі життя. Саме на основі породження “нового особистісного досвіду” ґрунтується ініціальна психологія. Сутністю ініціального шляху розвитку особистості є твердження того, що через новий досвід “...в людині вперше встановлюються нові стани, відшуковуються нові смисли і відкриваються нові можливості. Можна сказати, що людина кожен раз в самому ж досвіді і народжується, тобто народжується у самій роботі, на кожному її кроці. Так знаходиться шлях здійснення себе” [11, с.69].

За іншими даними під час переживання життєвої кризи можуть відбуватися трансформації елементів ціннісно-сислової сфери особистості; відбувається акумулювання досвіду, його структурування; активізація власних можливостей, творчих здібностей людини; розширення кола форм і засобів існування; і, нарешті, усвідомлення наявності сформованих у неї особистісних змін і власної продуктивної самореалізації [63].

О. Биков стверджує, що під час подолання криз у житті людини відбувається розвиток вольових якостей таких як: наполегливість, організованість, цілеспрямованість, терпіння, витримка та інше. Адаже для вирішення виникаючих протиріч людині потрібно підвищувати якість виконання діяльності, використовувати нові форми і засоби дій та домагатися їх здійснення. В процесі



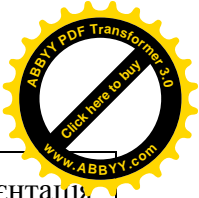
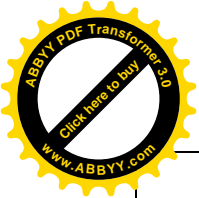
вирішення життєвої кризи формується індивідуальний стиль прояву волі, регуляції, який визначає успішність, результативність, якість життєдіяльності людини [12].

Також при подоланні кризових ситуацій відбуваються зміни в ідентичності людини [20], яка має два аспекти – особистісний і соціальний. Її структура оновлюється новими змістовними якостями, що виникають при вирішенні життєво важливих проблем відносно себе і свого життя (самовизначення), а також при змінах у соціальному оточенні індивіда. Відбувається процес формування зрілої ідентичності як рух до подолання криз особистісного росту через розвиток вищих форм саморегуляції і гармонізації існуючих структур (“субособистостей”, різних “ядер”, “видів” ідентичності, окремих, конкретних ідентифікацій, фасадних самопрезентацій і глибинної самості). Також відбувається рух до більшої “самопослідовності”, внутрішньої гармонії і цілісності.

Нами були виділені та структуровані наступні критерії трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи, наявність яких може свідчити про гармонійне подолання кризової ситуації.

### КРИТЕРІЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

<i>I. Когнітивний</i>	<i>II. Емотивний</i>	<i>III. Конативний</i>	<i>IV. Соціально-психологічний</i>
1.1. Розширення когнітивної карти (набуття нових знань, умінь і навичок з питань розуміння свого внутрішнього стану та вирішення існуючої проблеми).	2.1. Включення досвіду переживання кризового стану у власний психічний світ.	3.1. Розвиток нових екологічних моделей поведінки.	4.1. Безоціночне прийняття інших.
1.2. Когнітивна гнучкість (вироблення більш ефективних когнітивних схем існування у складних умовах).	2.2 Стресостійкість (підвищення стресової толерантності).	3.2. Ініціальність (формування ініціального типу особистості).	4.2. Розширення кола спілкування.
1.3. Ціннісні орієнтації (переосмислення ієрархії життєвих цінностей).	2.3. Набуття вмінь відреагування почуттів, емоційної розрядки.	3.3 Креативність (активізація власних творчих можливостей).	4.3. Формування суспільного інтересу.
1.4. Формування адекватної самооцінки.	2.4. Оволодіння навичками самовладання, саморегуляції.	3.4. Розширення кола форм і засобів існування.	4.4. Поглиблення міжособистісних відносин.
1.5. Наявність відповідальності за власний життєвий шлях.	2.5. Розвиток емпатії.	3.5. Продуктивна самореалізація.	4.5. Здатність до саморозкриття.



1.6. Підвищення рефлексивності.	2.6. Вміння вербалізувати свій емоційний стан.	3.6. Формування індивідуального стилю життя.	4.6. Орієнтація на людей.
1.7. Усвідомлення особистих змін та власної цінності.	2.7. Розвиток вольових якостей.	3.7. Підвищення якості життєдіяльності людини.	4.7. Формування установки „бути”, а не „мати”.

Таким чином, кінцевим наслідком кризи при успішному її подоланні та отриманні позитивного об’єктивного результату, поєданого з особистісним зростанням і суб’єктивним переживанням власного успіху і особистісної цінності і цілісності, є зміцнення почуття впевненості в собі, власної вартості, а також позитивної трансформації самої особистості. Поряд з цим відбувається збагачення психологічних ресурсів людини, включення в її “репертуар” нових адаптаційних стратегій поведінки. Все це вказує на конструктивний поворотний пункт в життєіснуванні людини, в її особистісному розвитку, відносно її позитивних творчих проявів.

## **5. МЕТОДИЧНІ ЗАСОБИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ВНАСЛІДОК ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

Відповідно до гіпотези нашого дослідження людина, що подолала кризову ситуацію у своєму житті зазнає певних якісних особистісних змін, які підвищують її особистісну зрілість. Різні вчені по-різному визначають поняття зрілої особистості. Це і індивідуація (К.Г. Юнг), самоактуалізація (А. Маслоу, К. Роджерс), самоефективність (А. Бандура), пропріативне прагнення (Г. Олпорт), позитивна свобода (Е. Фромм), Его-автономія (Е. Еріксон), наявність соціального інтересу та активності (А. Адлер), Я-центрація (Г. С. Костюк) тощо [84]. При цьому психологи виділяють своєрідні властивості, що характеризують особистісну зрілість. А. Маслоу описує 15 характеристик здорової повноцінної особистості:

- 1) більш ефективно сприйняття реальності;
- 2) прийняття себе, інших та природи;



- 3) безпосередність, простота і природність;
- 4) центрованість на проблемі;
- 5) незалежність;
- 6) автономія;
- 7) свіжість сприйняття;
- 8) вершинні або містичні переживання;
- 9) суспільний інтерес;
- 10) глибокі міжособистісні відносини;
- 11) демократичний характер;
- 12) розмежування засобів і цілей;
- 13) філософське почуття гумору;
- 14) креативність;
- 15) опір окультурюванню.

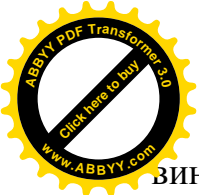
К. Роджерс виділяє п'ять характеристик повноцінно функціонуючої людини:

- 1) відкритість переживанню;
- 2) екзистенційний спосіб життя;
- 3) організмична довіра;
- 4) емпірична свобода;
- 5) креативність.

Г. Олпорт окреслює шість рис зрілої людини:

- 1) широкі межі свого “Я”, активна включеність в соціальні, трудові, сімейні відносини; має хобі; любов до себе;
- 2) здатність до теплих сердечних відносин, повага до інших людей;
- 3) емоційна нестурбованість і безумовне самоприйняття;
- 4) реалістичне світосприйняття, досвід, реальні домагання до життя;
- 5) здатність до самопізнання і наявність почуття гумору;
- 6) наявність цільної життєвої філософії.

Польський психолог К. Обуховський зрілу особистість визначає за такою аналогією: “Як властивістю птаха є потреба літати..., так властивістю дорослої людини є потреба знайти сенс життя” [60, с.184]. Причому в якості умов для



виникнення потреби у сенсі життя він називає інтропсихізацію (перехід мимовільних дій до довільних) і інтроспективність (об'єктом власного пізнання стає сама людина). У Л. Сева [79] є цікава думка, що зріла особистість перш за все характеризується наявністю “ потреби у часі жити”.

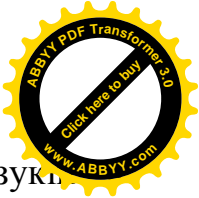
Із багатьох визначень зрілої особистості у вітчизняній психології найбільш змістовне існує у П.Я. Гальперіна: особистість – це “людина, яка вільно і свідомо вибирає і ставить цілі своїх дій (з урахуванням причинних відносин у предметному світі, пізнаної необхідності суспільних відносин, своїх моральних почуттів) і несе відповідальність за наслідки своїх дій перед природою, суспільством і своєю совістю” [52, с.91].

Саме тому дослідження трансформацій особистості людини, що подолала кризову ситуацію у своєму житті ми пропонуємо проводити з урахуванням усіх визначень, розумінь і характеристик особистісної зрілості, що існують в психології. А як метод емпіричного дослідження, на нашу думку, більш доцільним буде інтроспективний. Адже в процесі самоспостереження і самоаналізу, звертаючись до свого внутрішнього досвіду, людина більш оптимально зможе описати ті зміни, які з нею сталися під час розв'язання кризової ситуації.

Так, В.Ф. Моргун і Н.Ю. Ткачова щодо шляхів емпіричного і експериментального дослідження зрілої особистості пишуть: “Цінним може бути аналіз і узагальнення самозвітів про переломні моменти, про найбільш продуктивні етапи життя..., людей, що багато бачили у своєму житті, які зібрані за допомогою методів опитування і анкет” [53, с.67].

Таким чином, методичний арсенал даного дослідження складається із наступних методик (відповідно до попереднього обґрунтування причин нашого вибору):

- 1) анкета “На виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв'язання” (“Життєтранс”, авторська);
- 2) методика “Особистісна біографія” (О. Мотков);



- 3) методика “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В. Лазука, адаптації Н.Ф. Каліної);
- 4) методика “Ціннісні орієнтації” (М. Рокич)

### **Анкета “Життєтранс” (авторська)**

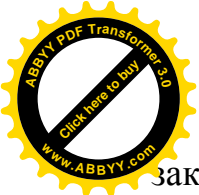
Анкетування – це один із видів психологічного дослідження, який використовується для збору емпіричних (фактичних) даних і є різновидом опитування.

За допомогою анкетного дослідження вивчаються різнобічні інтереси та уподобання, мотиви, ставлення до вибору дій, вчинків, різновидів психологічного життя людини, до тих чи інших переживань, їх оцінювання. На поставлені в анкеті запитання анкетовані дають відповіді в письмовій формі. Причому запитання ставляться так, що відповіді на них будуть описовими або альтернативними: “так”, “ні”, “не знаю”, “важко відповісти”, або так, що в них наперед дається кілька варіантів відповіді, серед яких піддослідному пропонується підкреслити один, що відповідає його особистим поглядам або інтересам. В анкеті ставляться запитання і констатуючого, і мотиваційного характеру, як у бесіді та інтерв’ю. Анкета може бути іменною, коли піддослідний зазначає своє прізвище та ім’я, наводить певні відомості про себе, та анонімною, при використанні якої отримують більш правдиві відповіді.

За допомогою анкетного дослідження можна зібрати великий обсяг матеріалу, що дає підстави вважати одержані відповіді достатньо ймовірними. Недоліками цього методу деякі вчені (С.Д. Максименко) вважають суб’єктивізм, випадковість відповідей, складність перевірки їх правильності та щирості. Хоча, на нашу думку, саме ці явища як найповніше відображають внутрішній світ клієнта, його ставлення до суті проблемних запитань, світ переживань, думок та мотивів. Адже самі словесні асоціації, які застосовує піддослідний при відповідях є щирими, аутентичними проявами його наявного стану психіки, розкриваючи його рівень ознайомленості з явищами, що вивчаються, їх розуміння та включеність в сам процес екстеріоризації існуючого досвіду, що не можна сказати про стандартизовані опитувальники, в яких поставлені питання та їх зміст не завжди розуміються досліджуваним.

Повна назва розробленої нами методики – “Анкета на виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв’язання”. Вона спрямована на цілісне вивчення феномену життєвої кризи та його прояву в життєдіяльності людини. Запитання,



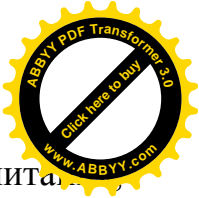
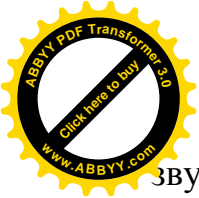


закладені в ній носять біографічний характер, зачіпаючи минуле життя людини сучасне. Вони мають різновиди: відкриті, закриті, альтернативні. Також ставляться і проблемні завдання, в яких потрібно порівняти, проаналізувати своє ставлення, переживання, світогляд; скласти алгоритм дій респондента тощо. Для кращого розуміння зібраних даних про піддослідного ми ввели одне проєктивне завдання, в якому потрібно виконати малюнок на задану тему. Взагалі, комбінування різних запитань, проблемних завдань вимагають від респондента використовувати аналітико-синтетичні можливості розумової діяльності мозку, одночасно актуалізуючи наявні знання та здібності і, в той же час, розвиваючи його самоаналіз та самоусвідомлення і саморозуміння, що допомагають інтегрувати внутрішній світ людини, виконуючи таким чином психотерапевтичну функцію.

Комплекс запитань анкети можна розділити на п'ять блоків:

- 1) біографічні дані, куди відносяться: стать, вік, сімейне положення, освіта, спеціальність;
- 2) розуміння життєвої кризи та її місце в житті респондента, де запитується про пережиті кризи людини, останню кризу, її причину, термін перебування у кризовому стані;
- 3) процес переживання кризового стану, в якому вивчаються фізична та психологічна симптоматика перебігу кризового стану, відчуття людини, наявність внутрішніх ресурсів, стійкість людини тощо;
- 4) шляхи подолання кризового стану, в якому розглядаються стратегії та тактики, які застосовувались при виході із кризової ситуації;
- 5) трансформації особистості внаслідок подолання кризового стану, в якому вивчаються особистісні зміни людини за такими показниками:
  - залишкові явища пост травматичної стресової ситуації;
  - усвідомлення власних змін та їх якісні характеристики;
  - внутрішні зміни людини (структура ставлень, світогляд, життєві цінності);
  - зовнішні зміни (практично-дійова структура життя);
  - набуття якостей та властивостей, які є цінними при подоланні кризових ситуацій (навчаємість);
  - узагальнене розуміння того, що пережила людина, розширення самоідентичності за рахунок включення кризового досвіду.

Таким чином, анкета “Життєтранс” нараховує 35 запитань, які йдуть у логічній послідовності відповідно до розгортання кризової ситуації у житті людини і розрахована на респондентів віком від 16 років і старше. Інструкція піддослідному



звучить так: “Будь-ласка, дайте відверті змістовні відповіді на поставлені запитання, звертаючись до свого внутрішнього досвіду і самоаналізу з проблематики подолання життєвої кризи”. Дана анкета застосовується вперше.

### **Методика “Особистісна біографія” (О. Мотков)**

Дана методика є підсумковою по відношенню до методик, розроблених О. Мотковим у його пакеті “Гармонія” [54]. На думку її автора, психологічна гармонія людини виявляється, по-перше, оптимальною внутрішньою узгодженістю різних мотивацій одна з одною, з психологічними і фізичними можливостями побудови поведінки; по-друге, оптимальною зовнішньою збалансованістю особистості з навколишнім соціальним і природним середовищем; по-третє, психічним, особистісним і духовно-психологічним здоров’ям.

Психологічна гармонія забезпечує оптимальне функціонування людини – здорове, різнобічне і цікаве життя, з елементами “своєї гри”, наявністю своєї праці і творчості.

“Особистісна біографія” – це опитувальник, який складається з 25 пунктів запитань, що мають іще до декількох підпунктів, які розкривають біографічні сторони життя людини.

Інструкція піддослідному звучить наступним чином: “Вам пропонується спокійно поміркувати і відповісти на питання, що відносяться до вашої біографії, життєвих задач і досягнень. Не пропускайте жодного запитання. Вільно виражайте свою думку. Обов’язок психолога – зберігати в таємниці ваші дані.

Можливо, на деякі запитання вам буде важко відповісти. Тоді намагайтеся вибрати найбільш близьку для вас відповідь. Іноді може допомогти порівняння себе зі звичною середньостатистичною людиною вашого віку.

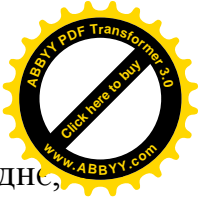
Не бійтеся викликати несприятливе враження! Аналізуйте не конкретну відповідь, а сумарний бал по серії питань. У випадку нерозуміння смислу запитання або способу роботи звертайтеся до психолога. Робота з методикою допоможе вам заглибити розуміння себе і свого життєвого шляху.

Відповідь вибирайте із шкали можливих відповідей.

Слідкуйте за відповідністю місця запису відповіді номеру запитання, на яке ви в даний момент відповідаєте.

Отже, зробіть глибокий вдих і розслабтеся.

Бажаємо продуктивної праці!”



Шкала можливих відповідей така: 1 – ні, 2 – скоріше ні, 3 – щось середнє, скоріше так, 5 – так.

В “Особистісній біографії” підібрані запитання, які стосуються найважливіших сторін особистості і життєдіяльності людини. Вивчаються особливості життєвого самовизначення, самореалізації, трансформації і гармонізації особистості, які в системі утворюють інтегральний фактор “загальна конструктивність особистості”. Він виражає продуктивність і оптимальність життєвого процесу людини. У ньому враховуються як загальна результативність життя, так і процесуальні її прояви (гармонійність організації життя). Високому розвитку загальної конструктивності відповідає наявність обох цих складових.

Відповідаючи на запитання, піддослідний замислюється над своїм призначенням і життєвим шляхом, над оптимальністю свого способу життя, над ступенем збалансованості прагнень і поведінки. Така праця активізує процес життєвого самовизначення і постановку цілей, котрі направлені на гармонізацію життя.

Методика “Особистісна біографія” оперативна, передбачає простий кількісний аналіз результатів, може використовуватися і як самостійний інструмент, і в комплексі з іншими методиками.

Методику рекомендовано використовувати з 14 – 15 років.

Оцінка рівнів гармонійності за факторами, що вивчаються у піддослідного, виявляються у таких критеріях як: високий, псевдовисокий, середній і низький, кожному з яких відповідає певний інтервал у балах або у відсотках, що набрав респондент.

Дана методика була апробована О.С. Штепою в її авторському тренінгу “Актуалізація особистісної зрілості” (АОЗ) при вимірюванні трансформації особистості за допомогою відповідної шкали в методиці О. Моткова [88].

## ОБРОБКА ДАНИХ

1. Переводимо бальні відповіді за пунктами 1.2, 18 і 22, обрані за звичайною шкалою, в бали зворотної шкали:

Звичайна шкала:	1	2	3	4	5
Зворотна шкала для № 1.2, 18 и 22:	5	4	3	2	1



Наприклад, первинна відповідь «2» за пунктом 18 потрібно перевести в бал зворотної шкали і потім у підрахунках враховувати тільки цей останній.

2. Після цього переводимо будь-яку відповідь «2» бала по іншим питанням в «1»бал.

3. Далі підраховуємо середнє арифметичне за кожним із складових запитань, у яких є підпункти - це питання: 1, 2, 4, 5, 6, 9, 15, 20, 21 і 25. Підсумовуються відповіді, за кожним підпунктом запитання, і отримана сума ділиться на число підпунктів у запитанні.

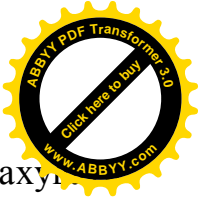
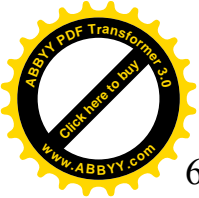
Отримані середні бали за складовими питань вже враховуються при подальших розрахунках середніх за основними факторами, що вивчаються (показниками «Особистісної біографії»).

4. Окремо по кожному фактору, що вивчаються підсумовуються бали піддослідного за запитаннями, що входять в даний фактор, (див. Ключ), а потім підраховується середнє арифметичне. Якщо, наприклад, за фактором "4" «Гармонійність особистості та її життя» в Ключі вказано 12 запитань, то сума балів за цими запитаннями ділиться на 12. І так далі за всіма факторами методики.

Генеральний фактор «Загальна конструктивність особистості» близький за змістом показнику «Гармонійність особистості та її життя», але ширше останнього, тому що охоплює ще й показники продуктивності самореалізації, усвідомленості та ясності життєвого самовизначення, позитивності трансформації особистості в життєвому процесі. Він об'єднує всі особливості піддослідного, що вивчаються. Чим вище рівень їх прояву, тим вище і загальна особистісна конструктивність людини, та її життя.

Підраховуємо середній бал за всіма питаннями або за всіма вже підрахованими факторами методики. У першому випадку сума повинна ділитися на 25, у другому – на 4.

5. Визначаємо рівні гармонійності (оптимальності) вираженості факторів, або генерального фактору, співвідносячи отримані середні бали з інтервалами рівнів, що представлені в таблиці.

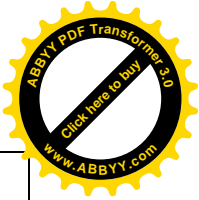
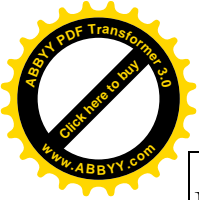


6. Додатково за фактором «Трансформація особистості» можна підрахувати ступінь позитивності зсувів у відповідності з віком. За запитаннями 2, 5, 6, 21 та 25 спочатку підраховуємо середнє арифметичне за всіма першими підпунктами («У минулому»): 2.1, 5.1, 6.1, 21.1 та 25.1. Потім те ж саме робимо по відношенню других підпунктів цих питань («У найближчий рік»): 2.2, 5.2, 6.2, 21.2 та 25.2. Якщо середній бал за найближчий рік життя вищий середнього балу за минулий його період на 0,5 бала і більше, то констатуємо, що у піддослідного виникла значна позитивна трансформація особистості. Особливе підтвердження цьому знаходимо при розгляді середнього балу за запитанням №9. Якщо більше 3,3 бала, то має місце реальна гармонізація особистості та її життя, тому що суб'єктивна оцінка за такими питаннями є не менш значимим аргументом, ніж зовнішня оцінка поведінки людини.

### КЛЮЧ

№	Основні фактори, що вивчаються	№ запитань	Всього запитань
1	Життєве самовизначення	1,3,5,8,12,16,20	7
2	Життєва сомореалізація	2,6,9, 13, 14, 17,21	7
3	Трансформація особистості	2,3,6,9, 10,21,24,25	8
4	Гармонійність особистості та її життя	4,7,9, 10, 11,14, 15, 18, 19,22,23,25	12
	Загальна конструктивність особистості	Всі запитання 1-25	25

Нормативні рівні гармонійності (оптимальності) вираженості вивчаємих факторів особистісної біографії піддослідного (при середніх у групі близько 3,25 бала: $3,125 < X_{ср} < 3,375$ )		
Рівень	Інтервал в балах	Інтервал у відсотках



Високий	3,61 – 4,30	65,1 – 82,5
Псевдовисокий	4,31 – 5,00	82,6 – 100,0
Середній	2,91 – 3,60	47,6 – 65,0
Низький	1,00 – 2,90	0 – 47,5

**Методика “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної)**

Методика САМОАО є різновидом психолого-діагностичного дослідження, а саме – стандартизованим опитувальником. Він складається із 100 запитань та двох варіантів відповідей на кожне з них, які є альтернативними.

Інструкція піддослідному має такий вигляд : “Із двох варіантів тверджень виберіть той, що найбільш вам подобається, або найкраще співпадає з вашими уявленнями, найточніше відображає ваші думки. Тут немає гарних чи поганих, вірних чи невірних відповідей, найкраща та, яку вибираєте ви за першим спонуканням”.

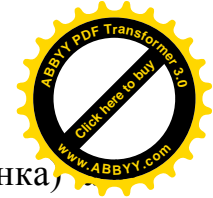
Оцінювання та інтерпретація отриманих результатів відбувається за 11 шкалами самоактуалізації людини. Відповідно до поданого ключа методики підраховуються кількісні показники по кожній шкалі, які потім переводяться у відсотки. Якісний аналіз результатів – це ранжування шкал від більш високих показників до менш високих і їх порівняння.

**Шкали опитувальника САМОАО:**

1. Шкала орієнтації у часі показує наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагається знайти схованку у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватись актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи уявленням наступних успіхів. Низький результат – це люди, невротично заглиблені у минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені в собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал свідчить, що людина розділяє цінності самоактуалізуючої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простоту, легкість без зусиль, гру, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на потяг до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, що далекі від прагнення маніпулювати ними у своїх інтересах.





3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка), негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для справжніх гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба у пізнанні характерна для самоактуалізуючої особистості, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує здатність до буттєвого пізнання – безкорисливого бажання нового, інтересу до об'єктів, не пов'язаного напряду із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, більш точне і ефективне, оскільки його процес не викривлюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто баче те, що є і цінить це.

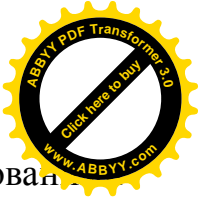
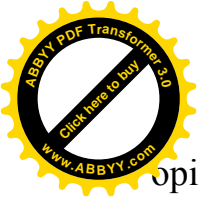
5. Прагнення до творчості або креативність – обов'язковий атрибут самоактуалізації, який можна просто назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, за думкою більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття близьке до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support) у Ф. Перлза, направленість зсередини (inner-directed) у Д. Рісмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Самоактуалізуюча особистість автономна, незалежна і вільна, але це не означає її відчуженість і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для” на відміну від негативної “свободи від”.

7. Спонтанність – це якість, яка витікає із упевненості у собі і довіри до навколишнього світу, що притаманно самоактуалізованим особам. Високий показник по цій шкалі свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанних дій фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати лише у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль.

8. Саморозуміння. Високий показник по цій шкалі свідчить про чуттєвість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, який відділяє особистість від власної суті, вони не схильні підмінювати власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники по шкалам саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння притаманний людям невпевненим, які





орієнтовані на думку оточуючих. Д. Рісмен називав таких людей “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров’я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротизовані, тривожні, невпевнені у собі. Аутосимпатія зовсім не визначає про тупу самодостатність або некритичне самосприйняття, це лише добре усвідомлювана позитивна “Я-концепція”, що є джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює комунікабельність особистості, її здатність до встановлення стійких і доброзичливих відносин з оточуючими. В опитувальнику САМОАО контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навичка ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергічної установки особистості.

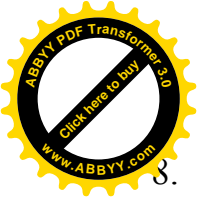
11. Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з існуванням або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою по цій шкалі орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до використання фальші або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самопред’явленням – стратегією і тактикою управління викликаним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

### **Обробка та інтерпретація результатів.**

Прагнення до самоактуалізації виражається наступними пунктами тесту:

окремі шкали в опитувальнику САМОАО представлені наступними пунктами:

1. Орієнтація в часі: 1б, 11а, 17б, 24б, 27а, 36б, 54б, 63б, 73а, 80а.
2. Цінності: 2а, 16б, 18а, 25а, 28а, 37б, 45а, 55б, 61а, 64б, 72а, 81б, 85а, 96б, 98б.
3. Погляд на природу людини: 7а, 15а, 23б, 41а, 50б, 59а, 69а, 76а, 82б, 86а.
4. Потреба у пізнанні: 8б, 24б, 29б, 33б, 42а, 51б, 53а, 54б, 60б, 70б.
5. Креативність (прагнення до творчості): 9а, 13а, 16б, 25а, 28а, 33б, 34б, 43б, 52а, 55б, 61а, 64б, 70б, 71б, 77б.
6. Автономність: 5б, 9а, 10а, 26б, 31б, 32а, 37б, 44а, 56б, 66б, 68б, 74б, 75а, 87б, 92а.
7. Спонтанність: 5б, 21а, 31б, 38б, 39а, 48а, 57б, 67б, 74б, 83б, 87б, 89б, 91а, 92а, 94а.



3. Саморозуміння: 4б, 13а, 20б, 30а, 31б, 38б, 47а, 66б, 79б, 93а.

9. Аутосимпатія: 6б, 14б, 21а, 22б, 33а, 40б, 49б, 58а, 67б, 68б, 79б, 84а, 89б, 95а, 97б.

10. Контактність: 10а, 29б, 35а, 46б, 48а, 53а, 62б, 78б, 90а, 92.

11. Гнучкість у спілкуванні: 3б, 10а, 12б, 19б, 29б, 32а, 46б, 48а, 65б, 99а.

**Примітка:**

**КЛЮЧ**

16	26б	51б	76а
2а	27а	52а	77б
3б	28а	53а	78б
4б	29б	54б	79б
5б	30а	55б	80а
6б	31б	56б	81б
7а	32а	57б	82б
8б	33б	58а	83б
9а	34б	59а	84а
10а	35а	60б	85а
11а	36б	61а	86а
12б	37б	62б	87б
13а	38б	63б	88а
14б	39а	64б	89б
15а	40б	65б	90а
16б	41а	66б	91а
17б	42а	67б	92а
18а	43б	68б	93а
19б	44а	69а	94а
20б	45а	70б	95а
21а	46б	71б	96б
22б	47а	72а	97б
23б	48а	73а	98б
24б	49б	74б	99а
25а	50б	75а	100б

Шкали №1, 3, 4, 8, 10 і 11 містять по 10 пунктів, в той час як інші – по 15. Для отримання адекватних результатів кількість балів за вказаними шкалами потрібно помножити на 1,5. Можна отримати результати у відсотках, вирішивши наступну пропорцію: 15 балів (максимум по кожній шкалі) складають 100%, а число набраних балів(*N*) складає *x*%. 
$$X = \frac{N \cdot 100\%}{15}$$

**Методика “Ціннісні орієнтації” (М. Рокич)**

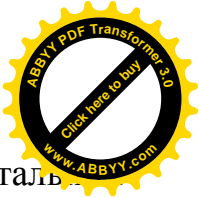
Система ціннісних орієнтацій визначає змістовний бік направленості особистості і складає основу її ставлення до оточуючого світу, до інших людей, до самої себе, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і “філософії життя”.

Найбільш розповсюдженою у наш час є методика зміни ціннісних орієнтацій М. Рокича, яка заснована на прямому ранжуванні списку цінностей [50], [69]. М. Рокич виділяє два класи цінностей:

- термінальні – переконання в тому, що будь-яка кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;
- інструментальні – переконання в тому, що будь-який спосіб дій або якість особистості повинні мати перевагу у будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби.

Респонденту подаються два списки цінностей (по 18 в кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на карточках. У списках піддослідний присвоює кожній цінності ранговий номер, а карточки розкладає у порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає найбільш надійні



результати. Спочатку подається набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція: “Зараз вам буде пред’явлено набір із 18 карточок із визначенням цінностей. Ваша задача – розкласти їх по-порядку важливості для вас як принципів, якими ви керуєтесь у своєму житті.

Кожна цінність написана на окремій карточці. Уважно вивчіть карточки і вибравши ту, яка для вас найбільш важлива розмістіть її на першому місці. Потім виберіть другу по значущості цінність і розташуйте її наступною за першою. Потім зробіть те ж саме з іншими карточками. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18-те місце.

Працуйте не поспішаючи, вдумливо. Якщо в процесі роботи ви зміните свою думку, то можете виправити свої відповіді, помінявши карточки місцями. Кінцевий результат повинен відображати вашу справжню позицію”.

Перевагою методики є універсальність, зручність і економічність в проведенні дослідження і обробки результатів, гнучкість – можливість варіювати як стимульний матеріал (списки цінностей), так і інструкції. Суттєвим її недоліком є вплив соціальної бажаності, можливість невідвертості. Саме тому особливу роль грає мотивація діагностики, добровільний характер тестування і існування контакту між психологом і піддослідним. Методику не рекомендується використовувати в цілях відбору і експертизи.

Для подолання вказаних недоліків і більш глибокого занурення в систему ціннісних орієнтацій можливі зміни інструкції, які дають додаткову діагностичну інформацію і дозволяють зробити більш обґрунтовані висновки. Так, після основної серії можна запропонувати піддослідному проранжувати цінності, відповідаючи на наступні питання:

“В якому порядку і в якому ступені (у відсотках) реалізовані подані цінності у вашому житті?”

“Як би ви розташували ці цінності, якби стали такою людиною як мрієте?”

“Як, на ваш погляд, це зробила би людина, досконала у всіх відношеннях?”

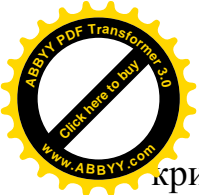
“Як зробила би це, на вашу думку, більшість людей?”

“Як зробили би ви 5 або 10 років тому?”

“Як зробили би ви через 5 або 10 років?”

“Як ранжували би цінності близькі вам люди?”

У відповідності до мети нашого дослідження ми пропонуємо піддослідним проранжувати термінальні та інструментальні цінності по їх важливості до і після



кризи. Відповідно оцінюється їх ієрархічна зміна, що свідчить про зміну ієрархії цінностей – системи ціннісних орієнтацій.

Аналізуючи ієрархію цінностей, потрібно звернути увагу на їх групування піддослідним у змістовні блоки за різними показниками. Так, наприклад, виділяються “конкретні” і “абстрактні” цінності, цінності професійної самореалізації і особистого життя тощо. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності праці, індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності, цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т.п. Це далеко не всі можливості суб’єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен упіймати індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у піддослідного системи цінностей або навіть невідвертість відповідей.

Обстеження краще проводити індивідуально, але можливе і групове тестування.

### **Обробка даних:**

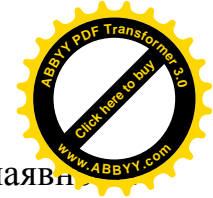
Мета обробки результатів – це визначення зв’язку між ранговими оцінками ТЦ і ІЦ. Міра зв’язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінка від 1 до 18 запропонованих цінностей в обох рядах приймаються за їх ранги. Різниця рангів, яка визначає місце тієї або іншої цінності, дає можливість порахувати коефіцієнт за формулою:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

n – число запропонованих цінностей (18);

d – різниця номерів рангів.

Це дає можливість узнати про міграцію конкретної цінності в ієрархії за отриманими даними. Так коефіцієнт рангової кореляції може знаходитись в інтервалі від -1 до +1. Якщо отриманий коефіцієнт не менше -0,37 та не більше +0,37 (при  $p = 0,05$ ), то це вказує на слабкий незначний зв'язок (або його відсутність) між цінностями до кризи та після подолання кризи. Такий показник може свідчити про недотримання досліджуваним інструкції. Але якщо інструкція виконувалась, то малий зв'язок визначає нечіткі та недиференційовані уявлення людини про зміну ієрархії своїх цінностей.



Значення коефіцієнту кореляції від  $+0,38$  до  $+1$  – свідчення наявності значимого позитивного зв'язку між ієрархією цінностей до та після кризи тобто цінність піднялась у ієрархії (набула вагомості). Значення коефіцієнту кореляції в інтервалі від  $-0,38$  до  $-1$  говорить про наявність значимого негативного зв'язку між цінностями до та після кризи тобто цінність опустилась у ієрархії (знецінилась). Чим ближче коефіцієнт до  $-1$ , тим більший ступінь невідповідності.

Далі робиться якісний аналіз та інтерпретація відповідних змін.

Апробація методичного арсеналу дослідження трансформації особистості підтверджує надійність та валідність обраних методик, що доводить достовірність отриманих даних дослідження. Про це говориться в наступному розділі наукової праці.

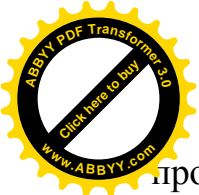
## 6. ЕМПІРИЧНІ ОЗНАКИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Проблема вивчення особистісних змін внаслідок подолання людиною життєвої кризи має свої власні малодосліджувані теоретичні та практичні аспекти. Серед них провідне місце займає питання самозміни особистості людей, що пережили різні види життєвих криз.

Таким чином вибраним **об'єктом дослідження** є особистість людини, що пережила кризову ситуацію у своєму житті. **Предмет дослідження** – особистісні зміни людини, що виникли в результаті подолання складних життєвих умов. **Метою даного дослідження** є змістовне вивчення якісних змін в особистісній сфері людей, котрі зуміли пережити складну життєву ситуацію в своєму житті.

Таким чином, методичний арсенал нашого дослідження складається із наступних методик: 1) анкета “На виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв'язання” (“Життєтранс”, авторська); 2) методика “Особистісна біографія” (О. Мотков); 3) методика “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної); 4) методика “Ціннісні орієнтації” (М. Рокич).

З метою вивчення психологічних особливостей трансформації особистості внаслідок подолання життєвої кризи людиною нами був проведений констатуючий експеримент, для якого була взята вибірка в об'ємі 40 чоловік. Дослідження



проводилось на базі Полтавської Благодійної асоціації з допомоги наркозалежним людям, що живуть з ВІЛ/СНІД “Світло надії” та серед інших людей з різними видами життєвих криз, які працюють у громадських організаціях та установах міста. Термін проведення тестування січень – лютий 2005 року.

Віковий діапазон досліджуваних від 20 до 54 років, при цьому чоловіків – 25 осіб (62,5%), а жінок – 15 осіб (37,5%). Види життєвих криз: наркозалежність (37,5%), безробіття (15%), кризи здоров'я (12,5%), втрата кохання (12,5%), відсутність самореалізації (10%), втрата матеріальних цінностей (7,5%), психологічна агресія (5%).

Враховувалося те, що пережита кризова ситуація вже вирішена, що підтверджується анкетними даними (термін після подолання кризи коливається в межах 6 місяців – 5 років). Важливим також є те, що описувана респондентами життєва криза була останньою в їх житті і саме вона стала причиною трансформацій їх особистості. Відповідно до того, що умовою нашого наукового вивчення (як теоретичного, так і практичного) феномену життєвої кризи та її прояву на життєдіяльність людини є цілісний підхід, тому описання явища, що вивчається, ми проводимо в певній хронологічній послідовності (від моменту зародження, переживання до подолання і трансформацій особистості) стосовно онтогенезу піддослідних.

Аналіз отриманих результатів по анкеті “Життєтранс” (авторська) можна розділити на п'ять блоків:

I. Біографічні дані, що представляють: стать, вік, сімейне положення, освіту, зайнятість на момент проведення опитування. Переважаючою є чоловіча стать (62,5%), більшість як чоловіків, так і жінок не мають власної сім'ї, у чоловіків домінує вища освіта (55%), у жінок – середня (68%). При цьому більшість з них працює, або навчається.

1. II. Розуміння “життєвої кризи”. Всі опитувані розуміють “життєву кризу” як негативне явище, що заважає їх звичному способу існування. Наприклад: це “стан невизначеності та невпевненості”, “ломка життєвих планів”, “знаходження на бездоріжжі”, “непередбачувані обставини, яких не можна уникнути”, “... які





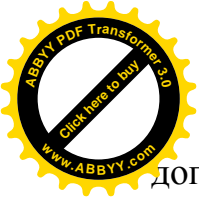
порушують звичний ритм життя”, це “особливо великі труднощі і проблеми життя “безвихідь”, коли “неможливо жити далі”, “втрата”. При цьому всьому при кризовому стані піддослідні визначають, що відчувають “внутрішнє напруження”, “неспокій”, “страх”, “тривогу”, “безпомічність”, “відсутність власного контролю над тим, що відбувається”, “кошмар”, “приєднання додаткових проблем”. Цікавою є відповідь, що “існуючий життєвий досвід не допомагає” вирішити проблемну ситуацію, а, навіть, “заважає. При цьому термін тривалість кризового стану різняться від виду кризи (найбільший термін мають кризи наркозалежності, кризи самореалізації, безробіття, здоров’я (кілька років), менший термін протікання мають кризи втрати кохання, втрати матеріальних цінностей, психологічна агресія (кілька місяців).

Процес переживання кризового стану характеризувався у піддослідних: депресивною симптоматикою на фізичному і психологічному рівнях. Характерними були аутоагресивні прояви (сором, відчуття провини, самозвинувачення) та суїцидальні наміри у 15% респондентів. При цьому триматися під час кризи допомагали: допомога інших, віра в Бога, у власні сили, відволікання уваги на улюблені справи (книги, природа, мистецтво, творчість, кохання, тощо).

III. Процес переживання кризового стану характеризується фізичною та психологічною симптоматикою, що виражається у піддослідних: тривогою і депресією, захопленістю проблемою, гнівом, соромом і відчуттям провини, порушенням сну, відчуттям неконтрольованості того, що відбувається, відчуттям тягаря відповідальності, порушенням мислення і концентрації уваги. Рідше зустрічаються: втрата апетиту, м’язове напруження, загострення хронічних або виникнення нових хвороб.

IV. Шляхи подолання кризового стану. При аналізі відповідей піддослідних експериментальної групи було виявлено, що більша кількість респондентів зверталась за допомогою до спеціалістів (психолог, медик) (37,5%), на другому місці стоять ситуації, вирішені за допомогою близьких (родичі, друзі) (25%), на третьому – за допомогою власних особистісних якостей (сила волі, стійкість, наполегливість) (22,5%). Менша кількість опитуваних розв’язувала життєву кризу за





допомогою представників нетрадиційних шкіл допомоги (цілителі, екстрасенси) (7,5%) і за допомогою власної віри у надприродні сили (7,5%).

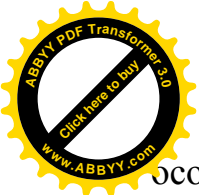
Усі використані стратегії нами були класифіковані на когнітивні (35%) і поведінкові (65%). Домінуючою є зміна стратегій життя (35%), на другому місці – зміна ставлення до ситуації (20%), на третьому – поведінкова адаптація до ситуації (приспосовування) – 17,5%. Менше використовувались: поведінкова зміна самої ситуації (12,5%), когнітивна зміна самої ситуації (10%), прийняття ситуації (5%). При подоланні кризових ситуацій найчастіше використовувалась допомога інших людей (70%) і рідше розв'язувались самостійно (30%). Також помітне переважання поведінкових стратегій подолання (65%) над когнітивними (35%).

V. Трансформації особистості. Піддослідні у більшості (80%) відчують, що з ними відбулися зміни, вони стали іншими людьми. 20% опитуваних так не вважають, хоча деякі аспекти впливу життєвої кризи на власне життя вказують, але не вважають їх суттєвими. Кількість респондентів, що вказують на помітні внутрішні зміни менша (25%). До цих змін можна віднести: перебудову структури ставлення, світогляду, зміни в ієрархії життєвих цінностей.

Структура ставлення до себе, до оточуючих, до життя після пережитої кризи змінилася від негативного полюсу до позитивного. Так само якісні зміни відбулися в філософському світогляді (сєнс життя, Бог, добро і зло, життя і смерть, істина), що говорить про рефлексію власного досвіду переживання життєвої кризи та її вплив на переосмислення власного життя.

Навчаємість представників експериментальної групи перевірялася варіантами дій у можливої складній життєвій ситуації. Респонденти виявили високий рівень імовірнісних стратегій поведінки у складних умовах.

За підрахунками даних, отриманих за методикою “Особистісна біографія” (О. Мотков) за фактором “Життєвого самовизначення” піддослідні мають високий (50%) і середній (50%) рівні, що говорить про їх упевненість у своєму самовизначенні. По фактору “Життєвої самореалізації” представники експериментальної групи мають середній (50%) і низький (50%) рівні, що говорить про неповну реалізацію власних бажань та мрій. За фактором “Трансформація



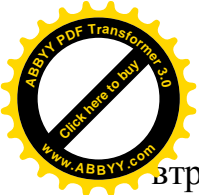
особистості” піддослідні мають середній (75%) і високий (25%) рівні, що вказує на їх особистісні зміни, які відбулися після подолання життєвої кризи. По фактору “Гармонійність особистості та її життя” представники експериментальної групи мають середній (40%), високий (30%) і низький (30%) рівні, що говорить про різні стадії саморозвитку особистості (внутрішнього і зовнішнього), на яких перебувають люди, що подолали життєву кризу, на даний момент. За фактором “Загальна конструктивність особистості” піддослідні мають середній (80%), високий (10%) і низький (10%) рівні, що вказує на досить помітні продуктивну самореалізацію, усвідомленість і ясність життєвого самовизначення, позитивну особистісну трансформацію в життєвому процесі.

За даними, отриманими за методикою “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В. Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної) підрахунок зводився до аналізу кожної шкали окремо в залежності від виду життєвої кризи: 1) шкала орієнтації у часі, 2) шкала цінностей, 3) погляд на природу людини, 4) потреба у пізнанні, 5) прагнення до творчості або креативність, 6) автономність, 7) спонтанність, 8) само розуміння, 9) аутосимпатія, 10) шкала контактності, 11) шкала гнучкості у спілкуванні.

Стан самоактуалізації особистості в залежності від виду кризи має такий вигляд: люди, котрі пережили кризу наркозалежності мають найбільш розвинуті: контактність, креативність і потребу у пізнанні; найменш розвинуті: орієнтацію у часі і гнучкість у спілкуванні.

Представники, котрі подолали кризу безробіття мають розвинуті: контактність, орієнтацію у часі; погано розвинуті: аутосимпатію, спонтанність, цінності. Люди з кризою здоров’я в онтогенезі мають розвинуті: саморозуміння, аутосимпатію, цінності, погляд на природу людини і найменш розвинуті: спонтанність, орієнтація у часі.

Представники кризи втрати кохання мають розвинуті: орієнтацію у часі, цінності, креативність і найменш розвинуті: погляд на природу людини. Люди, що перенесли кризу самореалізації мають розвинуті: потребу у пізнанні, креативності і найменш розвинуті: погляд на природу людини, спонтанність. Люди з кризою



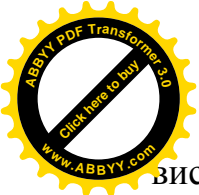
зтрати матеріальних цінностей в житті мають найбільш розвинуті: орієнтацію у і цінності, а найменш розвинуті: спонтанність і ауто симпатію. Люди, що пережили психологічну агресію мають розвинуті: цінності і креативність, а найменш розвинуті: погляд на природу людини, спонтанність.

Ці дані можуть говорити про те, що розвиваються саме ті характеристики, котрі потрібні для виходу із кризового стану в кожному окремому виді життєвої кризи.

За даними, отриманими за методикою “Ціннісні орієнтації” (М. Рокич) піддослідні експериментальної групи (всі види криз) термінальні цінності (цінності-цілі) розташовують до періоду кризи та після нього в певній ієрархічній послідовності від найбільш важливих – до найменш важливих.

Так, до кризи термінальні цінності мають наступну послідовність: 1) матеріально забезпечене життя; 2) друзі; 3) свобода; 4) розваги; 5) здоров'я; 6) сімейне життя; 7) любов, активне й діяльнісне життя; 8) суспільне визнання, впевненість у собі; 9) пізнання; 10) цікава робота; 11) життєва мудрість, продуктивне життя; 12) краса природи і мистецтва, розвиток, щастя інших і творчість. Після кризи ця ієрархія змінюється і приймає такий вигляд: 1) впевненість у собі; 2) любов, здоров'я; 3) творчість; 4) свобода; 5) друзі; 6) активне і діяльнісне життя, цікава робота, сімейне життя; 7) матеріально забезпечене життя, розвиток; 8) життєва мудрість, суспільне визнання, пізнання, продуктивне життя, щастя інших; 9) краса природи і мистецтва, розваги.

Аналізуючи інструментальні цінності (цінності-засоби) до кризи піддослідні експериментальної групи розташовують їх у такій послідовності: 1) високі запити; 2) життєрадісність; 3) вихованість, відповідальність; 4) освіченість; 5) ретельність, сміливість; 6) акуратність, чесність, чуйність; 7) непримиримість до недоліків, самоконтроль, тверда воля; 8) незалежність, раціоналізм, терпимість, широта поглядів і ефективність у справах. Після подолання життєвої кризи ця ієрархія змінюється і приймає наступний вигляд: 1) тверда воля; 2) освіченість; 3) життєрадісність; 4) відповідальність; 5) непримиримість до недоліків, сміливість; 6) незалежність; 7) вихованість, чесність; 8) ретельність, самоконтроль, чуйність; 9)



високі запити, терпимість, широта поглядів; 10) акуратність, раціональність, ефективність у справах.

Таким чином, отримані результати емпіричного дослідження особистісних змін людей, які пережили складні життєві ситуації підтверджують гіпотезу про підвищення їх особистісної зрілості. Подібне розуміння життєвих криз як передумови особистісного зростання дозволяє використовувати отримані дані при допомозі клієнтам, які знаходяться у кризовому стані з метою скорочення терміну протікання кризи шляхом розвитку в індивідів потрібних якостей зрілої особистості

## ВИСНОВКИ

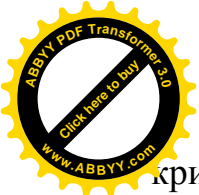
В ході проведення теоретичного і емпіричного дослідження трансформацій особистості внаслідок подолання життєвої кризи людиною відповідно до мети нашої наукової роботи були вирішені поставлені перед цим задачі. Отримані результати дослідження пропонуються у логічній послідовності відповідно до змісту роботи.

Так, було встановлено, що проблема розуміння “життєвої кризи” досить актуальна і цікавить багатьох вчених, які розглядають її з різних точок зору. Багатоманітна термінологія, яка відображає в тому чи іншому ступені суб’єктивний бік життєвої кризи у різних її проявах та допомагає краще зрозуміти її значимість у житті індивіда.

Реакція людини на психічну травму (кризову подію) залежить: 1) від сили патогенного впливу; 2) від того, на якій стадії онтогенезу діють ці чинники; 3) від стану центральної нервової системи, її здатності мобілізувати захисні властивості організму.

Процес переживання кризової ситуації характеризується психічними та фізіологічними змінами людини. Суттєвим у переживанні кризової ситуації є ставлення до проблемної ситуації. Розрізняють наступні типи ставлення: ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волюнтаристське і продуктивне.

Свою специфіку переживань кризового стану мають різні види життєвих криз, які відрізняються за глибиною, тривалістю та об’єктивними умовами перебігу



кризи. Але всі вони зачіпають усі рівні буття людини: ментальний, емоційний, фізичний, поведінковий.

Для розуміння механізмів подолання кризових ситуацій у психології був введений термін “копінг-механізми”, які проявляються в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах особистості людини. Вони, на відміну від механізмів психологічного захисту, є активними, більш усвідомленими зусиллями людини, що направлені на оволодіння ситуацією або проблемою.

Важливою складовою психіки людини, що впливає на її можливості при пошуку виходу з кризових ситуацій є поняття “життєздатності”. Вона включає в себе рівень працездатності людини, активності інтелекту, емоційної витривалості, стійкості установки на реалізацію віддаленої у часі цілі тощо. Все це залежить від минулого досвіду людини помноженого на особистісні якості індивіда.

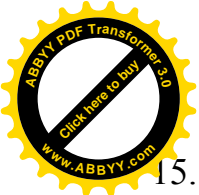
Порівнюючи отримані результати емпіричного дослідження стосовно трансформацій особистості внаслідок подолання кризової ситуації у житті людини з даними інших дослідників відносно цього питання ми простежуємо, що вони збігаються, доповнюючи один-одного, більш конкретизуються.

Перспективою наших подальших наукових досліджень виступає розробка та формування в індивідів умінь долати життєві перешкоди на своєму життєвому шляху, розвиваючи метастратегічні техніки життя, шляхом теоретичного та практичного моделювання складних ситуацій. Одними з яких є: здатність передбачати і відвертати важкі ситуації, блокувати виникнення негативних подій, своєчасно розпізнавати неможливість розв’язання деяких життєвих проблем і вміння концентрувати свої зусилля навколо інших, не менш нагальних проблем.



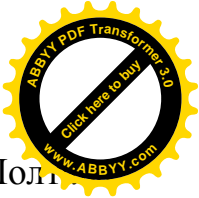
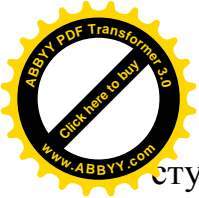
## ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: “Наука”, 1977. – 380с.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Ленинград, 1968.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. - №1. – С.3-18.
4. Артемова К.Н. Особенности автобиографической памяти в “невозможной ситуации” // Материалы VIII Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых “Ломоносов – 2001”, М., 2001. – С.254.
5. Ахмедов Т.И. Психотерапия в особых состояниях сознания: (история, теория, практика) / Т.И. Ахмедов, М.Е. Жидко; худож.-оформитель А.С. Юхтман. – М.: ООО “Издательство АСТ”; Харьков: “Фолио”, 2003. – 763с.
6. Бамдас Б.С. Астенические состояния. – М., 1961.
7. Банщиков В.М., Гуськов В.С., Мягков И.Ф. Медицинская психология. – М., 1967.
8. Бодалев А.А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // Мир психологии. – 2002. – №4. – С.127 – 134.
9. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Харків: Фолио, 1996. – 237с.
10. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М., 1997. – С.95.
11. Буякас Т.М. Инициальный путь развития личности: возможности психологической работы // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С.68 – 79.
12. Быков А. Становление волевой регуляции в кризисные периоды развития личности // Прикладная психология и психоанализ. – 2002. – №4. – С.5 – 25.
13. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №9. – С.43 – 49.
14. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №8. – С.7 – 9.



15. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих особистості (Закінчення) // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – №9. – С.12 – 14.
16. Василевская К.Н. Автобиографическая память и перелом судьбы: формирование или разрушение? // Материалы IX Междунар. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых “Ломоносов – 2002”. М., 2002. – С.155 – 156.
17. Василюк Ф.Е. Жизненный миф и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – 1995. – №3. – С. 90 – 101.
18. Василюк Ф.Е. Психологический анализ переживания преодоления критических ситуаций: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М., 1981. – 18с.
19. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200с.
20. Волкова Н.В. Coping strategies как условие формирования идентичности // Мир психологии. – 2004. – №2. – С.119 – 123.
21. Вон Кью-Кит. Искусство цигун / Пер. с англ. А. Дробышева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1990. – 320с.
22. Гиллиган С. Терапевтические транссы: Руководство по эриксоновской гипнотерапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. – 416с.
23. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. – М.: Политиздат, 1987. – 286с.
24. Диагностика в арттерапии. Метод “Мандала” / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Речь, 2002. – 80с.
25. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168с.
26. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 185с.
27. Заїка В.М. Музикотерапія в педагогічній діяльності // Імідж сучасного педагога. – 2002. – №1. – С.64 – 65.
28. Заїка В.М. Особистість соматично хворого – норма чи патологія? // Наукові здобутки студентів і магістрантів – школі ХХІ століття: Збірник наукових праць





студентів і магістрантів психолого-педагогічного факультету. – Випуск 2. – Полтава: ПДПУ, 2002. – С.58 – 63.

ПДПУ, 2002. – С.58 – 63.

29. Заїка В.М. Проблема впровадження елементів діагностико-психокорекційної роботи в діяльність педагога-дошкільника // Впровадження інноваційних технологій у дошкільних закладах Полтавщини: Матеріали обласної науково-практичної конференції, Полтава, 12 – 13 березня 2002р. / Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка. – Полтава: ПДПУ, 2002. – С.60 – 64.

30. Заїка В.М. Структура особистісних відношень у дітей із соматичною патологією // Наукові здобутки студентів і магістрантів – школі XXI століття: Збірник наукових праць студентів і магістрантів психолого-педагогічного факультету. – Випуск 3. – Полтава: ПДПУ, 2003. – С. 8 – 9.

31. Закладный В.П., Закладный М.В., Олейник С.В. Нервы и травы (неврозы, невротические состояния, клиника и траволечение). – Полтава, 2003. – 64с.

32. Казинс Н. Анатомия болезни с точки зрения пациента: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 95с.

33. Католик Г.В., Корнієнко І.О. Техногенні катастрофи: психологічна допомога очевидцям та постраждалим // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №6. – С.30 – 51.

34. Киричук О.В., Роменець В.А. Основи психології. – К., 1996. – С.496.

35. Клиническая психиатрия / Бачериков Н.Е., Михайлова К.В., Гавенко В.Л. и др.; Под ред. проф. Н.Е. Бачерикова. – К.: Здоровья, 1989. – 512с.

36. Кнорринг В. “Лягушка в сметане” или метод Штирлица // Управление. – 2000. – №3. – С.49 – 54.

37. Ковалев С.В. Исцеление с помощью НЛП. – М.,: Издательство “КСП+”, 1999. – 576с.

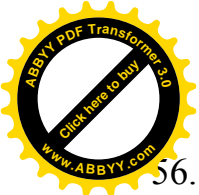
38. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. Пер. с англ. – 1992. – 96с.

39. Куевда Т. Через тернии к звездам, или Как преодолевать жизненные трудности // Баланс. – 1998. – №32. – С.53 – 54.

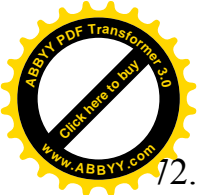
40. Леви В.Л. Везет же людям... (Психология здоровья). – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 256с.



41. Леви В.Л. Искусство быть собой. – Изд. обновл. – Глобус, 2000. – 254с.
42. Лечение по методу Иванова / Сост. Л.Г. Полозун. – К.: А.С.К., 2002. – 112с.
43. Лойшен Ш. Психологический тренинг изменений. Школа Вирджинии Сатир. – СПб.: Питер, 2001. – 180с.
44. Лушин П.В. Личностное изменение: на пороге конструктивистской парадигмы // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №8. – С.32 – 35.
45. Лушин П.В. О психологии человека в переходной период (Как выживать когда все рушится?). – Кировоград: КОД, 1999. – 208с.
46. Ленктон К., Ленктон С. Волшебные сказки: ориентирование на цель метафоры при лечении взрослых и детей. – Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. – 432с.
47. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1996. – №4. – С.26 – 35.
48. Максименко С.Д., Папуча М.В., Максименко К.С. Проблемы діагностики посттравматичних станів особистості // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №8. – С.1 – 3.
49. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология. – М.: Мед-пресс, 1999. – 592с.
50. Методики психодиагностики в учебно-воспитательном процессе. Составители Гришин В.В., Лушин П.В. – М.: ИКА “Москва”, 1990. – 64с.
51. Моляко А.В. Стратегии решения новых задач в процессе регуляции творческой деятельности // Психологический журнал. – 1995. – Т. 16. – №1. – С.84 – 90.
52. Моргун В.Ф. Психологи ориентируются на практику. – Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1977, №3. – С.90 – 93.
53. Моргун В.Ф., Ткачева Н.Ю. Проблема периодизации развития личности в психологии. Учебное пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 84с.
54. Мотков О. Методика “Личностная биография” // Школьный психолог. – 1998. – №38. – С.4 – 5.
55. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Пер. с англ. М. Будыниной, Г. Пимочкиной. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 256с.



56. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М. – Воронеж, 1995. – 356с.
57. Нартова-Бочавер С.К. “Coping behaviour” в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15. – №1. – С.3 – 18.
58. Николаева В.В. Влияние хронической болезни на психику. – М., 1987. – 168с.
59. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. – 2003. – №5. – С.93 – 102.
60. Обуховский К. Психология влечений человека. – М.: Прогресс, 1972. – 247с.
61. Пельцман Л. Стрессовые ситуации у людей, потерявших работу // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13. – №1. – С.126 – 130.
62. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи // Журнал практикуючого психолога. – 2000. – Вып. 6. – С.140 – 147.
63. Пилипенко Н.М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №1. – С.68 – 70.
64. Подиніглазов Ю.Л. Шаолінська гімнастика восьми кроків. – К.: Видавництво товариства “Знання” України. – 1992. – 48с.
65. Пономаренко Л.И. Тренинг развития рефлексивности у подростков // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №3. – С. 8 – 17.
66. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса: Новый диалог человека с природой. – М.: Прогресс. – 1986. – 432с.
67. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропром-видав України, 1998. – 348с.
68. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – С.137.
69. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ – М”, 2002. – 672с.
70. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 1999. – 720с.
71. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М., 1973. – 423с.



72. Семичов С.Б. Теория кризисов и психопрофилактика // Труды Ленингр. нау. исслед. психоневрол. института имени В.М. Бехтерева. – Т.63. Неврозы и пограничные состояния. – Л., 1978. – С.112 – 115.
73. Семке В.Я. Умейте властвовать собой, или Беседы о здоровой и больной личности. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1991. – 237с.
74. Соколов П.П., Герасимов Ю.Н. Помоги себе сам. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 238с.
75. Спиридонов Н.И. Самовнушение, движение, сон, здоровье. 2-е изд. Предисл. П. Буль. М., “Физкультура и спорт”, 1976. – 88с.
76. Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун. – К.: Т-во “Знання” УРСР, 1990. – 48с.
77. Стюарт М. Йога. Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2002. – 240с.
78. Сытин Г.Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. – СПб.: ТОО “Лейла”, 1993. – 416с.
79. Сэв Л. Марксизм и теория личности. – М.: Прогресс, 1972. – 581с.
80. Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. проф. В.С. Лобзина – Издание второе, переработанное и дополненное. – Л.: Медицина, 1980. – 272с.
81. Тэрнер В. Символ и ритуал. – М., 1983.
82. Фонтана Д. Как справиться со стрессом. – Перри Г. Как справиться с кризисом / Пер. с англ. – М.: Педагогика-Пресс, 1995. – 352с.
83. Хемфрейс К. Концентрация и медитация, Тулку Т. Жест равновесия. – К.: “REFL-book”. – 1994. – 288с.
84. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер, 1999. – 608с.
85. Цветков Э. Мастер самопознания. – СПб.: Питер, 2002. – 192с.
86. Цветков Э. Психоника или программируемый человек. – СПб.: Издательство “Лань”, 1998. – 192с.
87. Шерток Л. Гипноз: Пер. с франц. – М.: Медицина, 1992. – 224с.
88. Штепа О.С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №3. – С.53 – 57.



89. Эриксон Э.Г. Детство и общество: Пер. с англ. – 2-е изд. – СПб. – 1996.
90. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис: Пер. с англ. – М., 1996.
91. Яковлева Л.И. Победа над раком. – СПб.: ИК “Комплект”, 1997. – 212с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### –АНКЕТА–

**(на виявлення життєвої кризи респондента, процесу її переживання, шляхів подолання та трансформації особистості внаслідок її розв’язання)**

Будь ласка дайте відверті змістовні відповіді на поставлені запитання, звертаючись до свого внутрішнього досвіду і самоаналізу з проблематики подолання життєвої кризи.

1. Стать \_\_\_\_\_
2. Вік \_\_\_\_\_ /під час кризи \_\_\_\_\_
3. Сімейне положення \_\_\_\_\_ /до кризи \_\_\_\_\_
4. Освіта \_\_\_\_\_ /до кризи \_\_\_\_\_
5. Ким працюєте \_\_\_\_\_ /до кризи \_\_\_\_\_
6. Як ви розумієте “життєву кризу”? \_\_\_\_\_

7. Які життєві кризи були в Вашому житті (перерахуйте їх)? \_\_\_\_\_

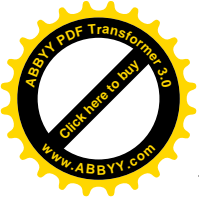
8. Яку кризову ситуацію Ви пережили останнім часом? \_\_\_\_\_

9. Що, на Вашу думку, стало головною причиною виникнення кризи? \_\_\_\_\_

10. Скільки часу Ви перебували у кризовому стані? \_\_\_\_\_

11. Які з наведених нижче переживань були характерні під час Вашого кризового стану?

- відчуття неконтрольованості, того, що відбувається;
- короткочасна втрата почуття реальності і больових відчуттів;
- порушення сну (або його втрата);
- жахливі сновидіння;
- втрата апетиту, порушення процесу травлення;
- м’язове напруження;
- загострення хронічних або виникнення нових хвороб;
- тривога і депресія;
- порушення мислення і концентрації уваги;
- психічна захопленість проблемою;



- уникнення труднощів (подумки і в реальних діях);
- суб'єктивне відчуття тягаря відповідальності;
- гнів, сором і відчуття провини;
- сприймання знаків Всесвіту, що вказують правильний шлях;
- матеріалізація думок;
- читання думок оточуючих;
- зустріч із невідомими явищами (Бог, ангел, демон, НЛЮ тощо);
- відчуття голосу іншої істоти;
- інше (вказіть) \_\_\_\_\_

12. Що допомагало Вам триматися у складні часи життєвої кризи? \_\_\_\_\_

13. Чи виникало у Вас бажання покінчити з життям під час кризового стану? \_\_\_\_\_

14. Як Ви впорались із цією “спокусою”? \_\_\_\_\_

15. Опишіть будь ласка Ваш стан під час кризи, як Ви його відчували \_\_\_\_\_

16. Яким чином Ви змогли подолати життєву кризу?

- сам (-а) шляхом роздумів і дій;
- за допомогою спеціалістів (психолог, медик тощо);
- за допомогою Бога, надприродних сил;
- за допомогою близьких людей (друзі, родичі);
- за допомогою нетрадиційних заходів (цілитель, маг, екстрасенс тощо);
- інше (вказіть) \_\_\_\_\_

17. Що стало головною причиною Вашого виходу з кризового стану?

- Ваші особистісні якості (сила волі, наполегливість тощо);
- підтримка оточуючих людей;
- надприродна сила (Бог, магія тощо);
- інше (вказіть) \_\_\_\_\_

18. Схематично зобразіть все, що відбувалося з Вами під час кризи (з моменту її виникнення і до її розв'язання) \_\_\_\_\_

19. Що, на Вашу думку, в особистості людини сприяє вирішенню складних життєвих ситуацій? \_\_\_\_\_

20. Де Ви брали силу, енергію, ресурси для подолання кризового стану? \_\_\_\_\_

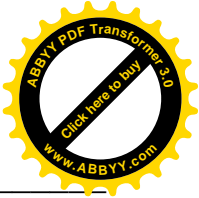
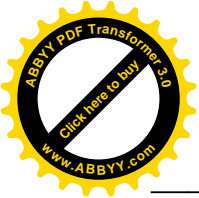
21. Чи повертаєтесь Ви інколи подумки до минулої кризової ситуації? \_\_\_\_\_

Коли саме? \_\_\_\_\_

Які у Вас виникають при цьому почуття? \_\_\_\_\_

22. Як Ви зараз відносите до предмету кризової ситуації? \_\_\_\_\_

23. Які висновки Ви зробили в результаті подолання кризи? \_\_\_\_\_



24. Як Ви змінились після подолання кризової ситуації? \_\_\_\_\_

25. Чи можете Ви сказати, що стали іншою людиною, оновленою? (обґрунтуйте) \_\_\_\_\_

26. Що стало основною причиною Ваших змін? \_\_\_\_\_

27. Як змінилося Ваше життя після подолання кризи? \_\_\_\_\_

28. Як змінилося Ваше ставлення:

**до кризи**

**після кризи**

до себе \_\_\_\_\_

до оточуючих \_\_\_\_\_

до життя \_\_\_\_\_

29. Які Ваші думки щодо таких вічних питань як:

**до кризи**

**після кризи**

життя і смерть \_\_\_\_\_

добро і зло \_\_\_\_\_

істина \_\_\_\_\_

Бог \_\_\_\_\_

сєнс життя \_\_\_\_\_

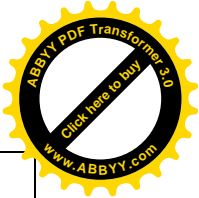
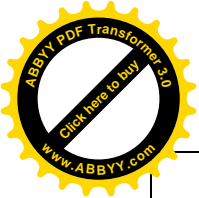
30. Які Ваші головні життєві цінності:

**до кризи**

**після кризи**

31. Виконайте малюнок на тему “Мої особистісні зміни після подолання життєвої кризи”.





32. Напишіть алгоритм Ваших імовірних дій, якщо Ви знову раптово потрапите у складну життєву ситуацію? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

33. Яке Ваше ставлення до тих страждань, які Вам довелося витерпіти під час кризи? \_\_\_\_\_

34. Що для Вас означає досвід переживання життєвої кризи, яке місце він займає в Вашому житті? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

35. Які побажання та рекомендації Ви могли б дати людині, що зараз знаходиться у стані життєвої кризи? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Щиро дякуємо за проведену роботу. Сподіваємось вона допомогла Вам краще зрозуміти себе. Бажаємо подальшого особистісного зростання!

## Додаток 2

### Методика “Особистісна біографія” (О. Мотков)

1. Попробуйте вспомнить самые приятные и самые неприятные переживания в жизни:

1.1. Много ли удалось вспомнить приятных переживаний \_\_\_\_\_ (балл)

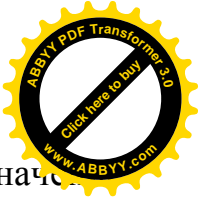
1.2. Много ли вспомнилось неприятных моментов жизни \_\_\_\_\_ (балл)

2. Верно ли, что Ваши главные жизненные планы осуществлялись так, как было намечено:

2.1. В прошлом \_\_\_\_\_ (балл)

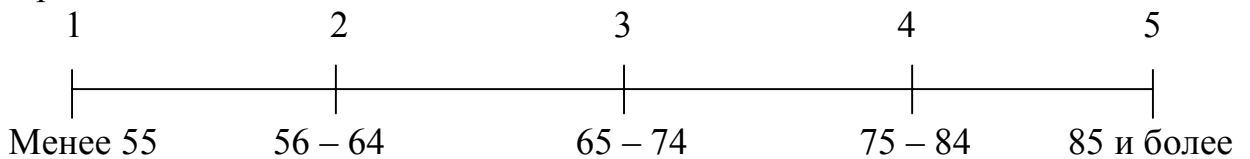


- 2.2. В ближайший год \_\_\_\_\_ (балл)
3. Могли бы Вы точно указать события, людей, собственные переживания и мысли, которые сильно повлияли на развитие Вашей личности (стремление, отношение к себе, к людям, к миру) \_\_\_\_\_ (балл)
4. Удовлетворены ли Вы:
- 4.1. Отношениями в семье \_\_\_\_\_ (балл)
  - 4.2. Отношениями с друзьями \_\_\_\_\_ (балл)
  - 4.3. Вашим положением в группе, на работе \_\_\_\_\_ (балл)
  - 4.4. Своей жизнью в целом \_\_\_\_\_ (балл)
5. Можете ли Вы уверенно определить, кем хотели бы стать:
- 5.1. В прошлом \_\_\_\_\_ (балл)
  - 5.2. В настоящее время \_\_\_\_\_ (балл)
6. Много ли усилий Вы прикладывали в прошлом и тратите сейчас на реализацию главных жизненных целей:
- 6.1. В прошлом \_\_\_\_\_ (балл)
  - 6.2. В ближайший год \_\_\_\_\_ (балл)
7. Живёте ли Вы полной, гармоничной жизнью \_\_\_\_\_ (балл)
8. Можете ли Вы ясно сформулировать интересы и увлечения ближайшего года своей жизни \_\_\_\_\_ (балл)
9. Становитесь ли Вы с возрастом:
- 9.1. Разумнее, мудрее \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.2. Эмоционально уравновешеннее, спокойнее \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.3. Добрее \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.4. Внутренне сильнее, мужественнее \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.5. Гармоничнее \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.6. Терпимее к людям \_\_\_\_\_ (балл)
  - 9.7. Умереннее и реалистичнее в желаниях \_\_\_\_\_ (балл)
10. Размышляете ли Вы над духовными, вечными вопросами (жизнь и смерть, добро и зло, истина, Бог, красота, гармония мира, устройство космоса и т.п.) \_\_\_\_\_ (балл)
11. Часто ли Вы ощущаете себя гармоничным человеком \_\_\_\_\_ (балл)
12. Есть ли у Вас чёткое понимание смысла своей жизни \_\_\_\_\_ (балл)
13. У Вас достаточно высокий уровень жизненных успехов и достижений (сравнительно со средним представителем Вашего возраста) \_\_\_\_\_ (балл)
14. Прикладываете ли Вы усилия для того, чтобы прожить желаемое количество лет \_\_\_\_\_ (балл)
15. Чувствуете ли Вы внутреннее единство:
- 15.1. Со своим телом \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.2. С близкими людьми, родственниками \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.3. Со своей нацией \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.4. Со страной, в которой живёте \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.5. Со всем человечеством \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.6. Со всей живой природой \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.7. С нашей планетой \_\_\_\_\_ (балл)
  - 15.8. Со всем миром, космосом \_\_\_\_\_ (балл)



16. Могли бы Вы точно сказать, в чём состоит Ваше жизненное предназначение \_\_\_\_\_ (балл)
17. Как правило, Вам удаётся осуществлять свои жизненные планы и цели \_\_\_\_\_ (балл)
18. Попробуйте оценить, много ли противоречий в Вашей личности \_\_\_\_\_ (балл)
19. Состояние Вашего здоровья в ближайший год было хорошим (по преобладающему самочувствию) \_\_\_\_\_ (балл)
20. Вы уже достаточно ясно определили свои жизненные задачи и планы:
- 20.1. Ближайшие \_\_\_\_\_ (балл)
- 20.2. Дальние \_\_\_\_\_ (балл)
21. Вы проявляли сильную волю:
- 21.1. В прошлом \_\_\_\_\_ (балл)
- 21.2. В ближайший год \_\_\_\_\_ (балл)
22. Много ли в Вашей жизни обстоятельств, которые мешают переживать внутреннюю гармонию и жить гармонично (в согласии с собой и окружающим миром) \_\_\_\_\_ (балл)
23. Вы ведёте здоровый и гармоничный образ жизни \_\_\_\_\_ (балл)
24. Сколько лет Вы хотели бы прожить \_\_\_\_\_ (балл)

Выберите ответ по специальной шкале ответов:



25. Оцените преобладающий эмоциональный тон Ваших переживаний:
- 25.1. В прошлом \_\_\_\_\_ (балл)
- 25.2. В ближайший год \_\_\_\_\_ (балл)

Шкала ответов на вопрос №25:

- 1 – устойчивое состояние печали, тоски или страха
- 2 – чаще грусть, гнев, раздражительность
- 3 – когда как – то хорошее, то плохое состояние
- 4 – в целом спокойное и приятное состояние
- 5 – радость, счастье, восторг

**Спасибо за ответы!**

**Додаток 3**

**Методика “Діагностика самоактуалізації особистості” (А.В.Лазукін в адаптації Н.Ф. Каліної)**

1. а) Придёт время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас.  
б) Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас.
2. а) Я очень увлечен своим профессиональным делом.  
б) Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь.
3. а) Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным.



- б) Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему.
4. а) Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах.  
б) Я всегда могу разобраться в собственных чувствах.
5. а) Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации.  
б) Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение.
6. а) Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты.  
б) Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты.
7. а) Способность к творчеству - природное свойство человека.  
б) Далеко не все люди одарены способностью к творчеству.
8. а) У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства.  
б) Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства.
9. а) Я часто принимаю рискованные решения.  
б) Мне трудно принимать рискованные решения.
10. а) Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным,  
б) Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным.
11. а) Я люблю оставлять приятное «на потом».  
б) Я не оставляю приятное «на потом».
12. а) Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику.  
б) Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне.
13. а) Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии.  
б) Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо.
14. а) Не могу сказать, что я себе нравлюсь.  
б) Я себе нравлюсь.
15. а) Я думаю, что большинству людей можно доверять.  
б) Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит.
16. а) Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения.  
б) Интересное, творческое содержание работы - само по себе награда.
17. а) Довольно часто мне бывает скучно.  
б) Мне никогда не бывает скучно.
18. а) Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, которые могли бы рассчитывать на людскую благодарность.  
б) Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны.
19. а) Иногда мне трудно быть искренним.  
б) Мне всегда удается быть искренним.
20. а) Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим.  
б) Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен.
21. а) Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям.  
б) Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать.
22. а) Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю.  
б) Я не слишком расстраиваюсь, если мне это не удастся.
23. а) Эгоизм – естественное свойство любого человека.



б) Большинству людей эгоизм не свойственен.

24. а) Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время.

б) Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени.

25. а) Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги.

б) Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной.

26. а) Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие.

б) Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие.

27. а) Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым.

б) Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим.

28. а) Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие.

б) Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют.

29. а) Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактными.

б) Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность.

30. а) Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет.

б) Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать.

31. а) Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю.

б) Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю.

32. а) Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других

б) Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе.

33. а) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу.

б) Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие.

34. а) В сложных ситуациях надо действовать, испытанными способами - это гарантирует успех.

б) В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения.

35. а) Люди редко раздражают меня.

б) Люди часто меня раздражают.

36. а) Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил.

б) Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять.

37. а) Главное в жизни - приносить пользу и нравиться людям.

б) Главное в жизни - делать добро и служить истине.

38. а) Иногда я боюсь показаться слишком нежным.

б) Я никогда не боюсь показаться слишком нежным.

39. а) Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию.

б) Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию.

40. а) Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной.

б) Я верю в себя даже тогда, когда неспособен справиться со своими проблемами.

41. а) Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами.

б) По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах.

42. а) Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере.

б) Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области.

43. а) Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям.



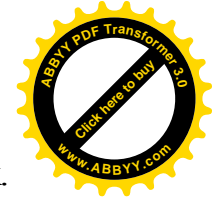
- б) Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие.
44. а) У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам.  
б) Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей.
45. а) Секс без любви не является ценностью.  
б) Даже без любви секс - очень значимая ценность.
46. а) Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника.  
б) Я не чувствую себя ответственным за это.
47. а) Я легко мирюсь со своими слабостями.  
б) Смириться со своими слабостями мне нелегко.
48. а) Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому,  
б) Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки.
49. а) Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг,  
б) Мое самоуважение не зависит от моих достижений.
50. а) Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления»  
б) Думаю, что большинство людей к этому не склонны.
51. а) Узкая специализация необходима для настоящего ученого.  
б) Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным.
52. а) Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества.  
б) В жизни очень важно приносить пользу людям.
53. а) Мне нравится участвовать в жарких спорах.  
б) Я не люблю споров.
54. а) Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами.  
б) Подобные вещи меня не интересуют.
55. а) Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи.  
б) Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания.
56. а) В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями.  
б) Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным.
57. а) Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства.  
б) Главное назначение воли - подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека.
58. а) Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями.  
б) Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями.
59. а) Человеку свойственно стремиться к новому.  
б) Люди стремятся к новому лишь по необходимости.
60. а) Я думаю, что неверно выражение «Век живи - век учись».  
б) Выражение «Век живи - век учись» я считаю правильным.
61. а) Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве.  
б) Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни.
62. а) Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен.  
б) Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми.
63. а) Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую.  
б) Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую.
64. а) Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом.





- б) Талант и способности значат больше, чем долг.
65. а) Мне хорошо удается манипулировать людьми.  
б) Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично.
66. а) Я стараюсь избегать огорчений.  
б) Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями.
67. а) В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться.  
б) Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться.
68. а) Критика в мой адрес снижает мою самооценку.  
б) Критика практически не влияет на мою самооценку.
69. а) Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли.  
б) Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть.
70. а) Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость,  
б) Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно.
71. а) Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области.  
б) Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны.
72. а) Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья.  
б) Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья.
73. а) Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь.  
б) Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы.
74. а) Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется.  
б) Я не ищу оснований для своих действий и поступков.
75. а) Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется.  
б) Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы.
76. а) О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой.  
б) Обычно оценить человека очень легко.
77. а) Для творчества нужно очень много свободного времени.  
б) Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества.
78. а) Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте.  
б) В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его.
79. а) Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко,  
б) Я не испытываю неловкости в такой ситуации.
80. а) Я считаю себя творцом своего будущего.  
б) Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее.
81. а) Выражение «Добро должно быть с кулаками» я считаю правильным.  
б) Вряд ли верно выражение «Добро должно быть с кулаками».
82. а) По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства.  
б) Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки.
83. а) Иногда я боюсь быть самим собой.  
б) Я никогда не боюсь быть самим собой.
84. а) Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях.  
б) Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах.
85. а) Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное.  
б) Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное.
86. а) Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу.





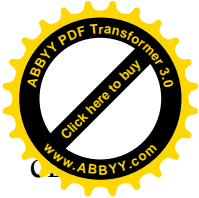
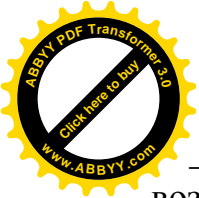
- б) Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих.
87. а) Я стараюсь не быть белой вороной.  
б) Я позволяю себе быть белой вороной.
88. а) В доверительной беседе люди обычно искренни.  
б) Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним.
89. а) Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства. б) Я никогда этого не стыжусь.
90. а) Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили.  
б) Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю.
91. а) Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно.  
б) Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно.
92. а) Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими.  
б) Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство.
93. а) Я мирюсь с противоречиями в самом себе.  
б) Внутренние противоречия снижают мою самооценку.
94. а) Я стремлюсь, открыто выражать свои чувства.  
б) Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности.
95. а) Я уверен в себе.  
б) Не могу сказать, что я уверен в себе.
96. а) Достижение счастья не может быть точной целью человеческих отношений.  
б) Достижение счастья - главная цель человеческих отношений.
97. а) Меня любят, потому что я этого заслуживаю.  
б) Меня любят, потому что я сам способен любить.
98. а) Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой,  
б) Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни.
99. а) Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному.  
б) Обычно в том, что разговор не сложился, виновата невнимательность собеседника.
100. а) Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление.  
б) Люди видят меня таким, каков я на самом деле.

Додаток 4

Методика “Ціннісні орієнтації” (М. Рокіч)  
СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

**Список А (терминальные ценности):**

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни)
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом)
- здоровье (физическое и психическое)
- интересная работа
- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
- наличие хороших и верных друзей
- общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)



- продуктивная жизнь (максимально полное использование возможностей, сил и способностей)
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование)
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
- счастливая семейная жизнь
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
- творчество (возможность творческой деятельности)
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

### **Список Б (инструментальные ценности):**

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах.
- воспитанность (хорошие манеры)
- высокие запросы (высокие требования к жизни высокие притязания)
- жизнерадостность (чувство юмора)
- исполнительность (дисциплинированность)
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно)
- непримиримость к недостаткам в себе и других
- образованность (широта знаний, высокая общая культура)
- ответственность (чувство долга, умение держать слово)
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения)
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина)
- смелость в отстаивании своего мнения, своих взглядов
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями)
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения)
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки)
- честность (правдивость, искренность)
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе)
- чуткость (заботливость).

## **Додаток 5**

### **Психотерапевтичний коктейль**

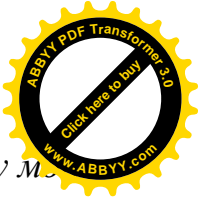
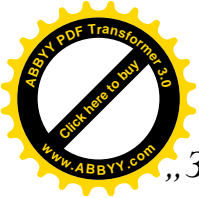
***(вживати охолодженим трічі на день для відчуття смаку життя)***

*“Людина – це таємниця.  
І я вивчаю цю таємницю,  
щоб бути людиною!”*

**Ернест Цветков**

*„Лишь тот достоин жизни и свободы, кто каждый день за них готов идти на бой.“*

**Иоганн Вольфганг Гете**



„Заявляю вам: усередині людини повинен перебувати хаос, аби із цього хаосу мав з'явитися танцююча зірка.”

**Фрідріх Ніцше**

„Людина вимірює час, а час вимірює людину.”

**Італійське прислів'я**

„Страждання – це метод вказівки природою помилкової установки або поведінки, і для об'єктивної і не егоцентричної особистості будь-який момент страждання є можливістю для зросту.”

**Ролло Мей**

„Людина відчуває сенс і мету власного життя лише коли усвідомлює, що потрібна іншим.”

**Стефан Цвейг**

„Пізнавши себе, ніхто вже не залишиться тим, хто він є.”

**Томас Манн**

„Наші пристрасті – це ми.”

**Анатоль Франс**

„Той, хто боязко піклується про те, щоб не втратити життя, ніколи не буде радіти йому.”

**Іммануїл Кант**

„Серце має власні докази, котрих не знає розум.”

**Блез Паскаль**

„Статуя існує в кожному камені. Потрібно тільки зуміти її висікти.”

**Мікеланджело**

“Випробування потрібні для того, щоб стати міцніше криці.”

**Кредо мужньої людини**

„Зовнішнє завжди діє через внутрішні умови.”

**Сергій Леонідович Рубінштейн**

„Людина – це модель світу.”

**Леонардо да Вінчі**

„У здоровому тілі – здоровий дух.”

**Ювенал**

“Слухай своє серце! Втекти від власного серця ще нікому не вдалося.”

**Пауло Коельо „Алхімік”**

„Пізнай самого себе.”

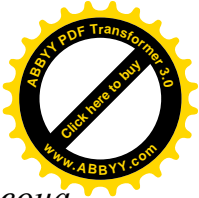
**Сократ**

„Жодне дерево не може дорости до раю, якщо його корені не досягнуть пекла.”

**Карл Густав Юнг**

„Человек словно в зеркале мир, многолик,  
Он ничтожен и, все же, безмерно велик.”

**Омар Хайям**



*„Неможливо вирішити проблему, знаходячись на тому ж рівні, на якому вона виникла. Необхідно піднятися над нею, піднявшись на наступний рівень.”*

**Альберт Ейнштейн**

*„Істина народжується у муках.”*

**Життєвий досвід**

*„Ты кто?”*

*- Часть силы той, что без числа творит добро, всему желая зла.”*

**Йоганн Вольфганг Гете „Фауст”**

*„Быть или не быть? Вот в чем вопрос. Безропотно терпеть позор судьбы или надо оказать сопротивление. Восстать, вооружиться, победить или... погибнуть?”*

**Вильям Шекспір „Гамлет”**

*„Людина, яка не відчуває душевного болю не здатна рости.”*

**Народна мудрість**

*„Будь-яка подорож містить у собі таємничу мету, про котру подорожуючий і не підозрює.”*

**Мартін Бубер**

*„Думай головою! Можливо, пізнаєш нові відчуття.”*

**Дружня порада**

*„Я для людей, а не люди для мене.”*

**Альтруїстична установка**

*„Криза викликає у людини рішучість відродитись, переосмислити себе як особистість, піти на серйозні зміни, котрі нададуть можливість їй рости і більш повно реалізувати свій потенціал.”*

**Ніна О'Ніл**

*„Лише пройшовши через власні труднощі життя людина може зрозуміти справжні цінності людського буття та його сенс.”*

**Життєва мудрість**

*„Мені ніхто нічого не винен.”*

**Гармонічна установка**

*„Буття визначає свідомість, або свідомість – буття?”*

**Вічне питання**

*„Поведінка людини в кризовій ситуації у сто раз краще усіляких тестів висвітлює її справжню суть.”*

**В.Н. Мясищев**

*„Що є благо? Знання.  
Що є зло? Незнання.”*

**Сенека**

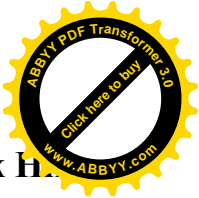
*„Блаженны плачущие, ибо они утешатся.”*

**Иисус Христос**

*„Все тече, все змінюється.”*

**Геракліт**

*„Коли це дракон помирав від отрути змії?”*



Фрідріх Ніцше

*„Тільки роблячи стрибок у невідоме, ми відчуваємо власну свободу.”*

**Т. Уайлдер**

*„Пізнавати – це радість для того, в кому воля лева.”*

**Фрідріх Ніцше**

*„У людини мозок є не органом мислення, а органом виживання, як ікла і пазури.”*

**А. Сент-Дьєрді**

*„У світі стільки безумства, що виправдати бога може лише те, що він не існує.”*

**Ф. Стендаль**

*„Людина – це орган самосвідомості природи.”*

**Артур Шопенгауер**

*„Перш за все не нашкодь.”*

**Заповідь медицини**

*„Біль – це прояв життя.”*

**Життєве спостереження**

*„Ми більше боїмося жити, ніж померти.”*

**Констатація факту**

*„Знаючий людей – мудр, познавши себе – просвітлений человек;  
Побеждаючий людей – имеет силу, победивший себя – могуществен.”*

**Лао-Цзы „Дао-де-цзин”**

*„Горе переможеним!”*

**Давня істина**

*„Крапля камінь точить.”*

**Овідій**

*„Без гнева и пристрастия.”*

**Тацит**

*„Життя – це короткий сон.”*

**Припущення**

*„Не можна тримати лук постійно натягнутим, як і не можна тримати постійно розслабленим.”*

**Конфуцій**

*„Життя – це зовсім не те, що ви собі думаєте!  
Подумайте над цим...”*

**Автор**

*„Інформація – найцінніше, що може мати людина.”*

**Арістотель**

*„Слово перемагає!”*

**Девіз 4-ої групи PSYOPS (психологічних операцій) армії США у В'єтнамі**

*„Мудреці смиряють самих себе.”*

**Будда**

*„Потрібно пишатися болем, будь-який біль є нагадуванням про наше високе*



*призначення.*”

**Новаліс**

*„Сенс буття: аби сім разів впасти і вісім піднятися на ноги.”*

**Пауло Коельо „Алхімік”**

*„Найтемніша година – перед світанком.”*

**Природня закономірність**

*„Не потрібно намагатися змінити світ, просто потрібно вміти змінюватися самому.”*

**Ремікс відомого: “Змінишся ти – зміняться оточуючі.”**

*“Життєва криза – це випробування на міцність. На право жити.”*

**Життєва мудрість**

*“Справжні цінності – це живі людські відносини.”*

**Гуманістичне переконання**

*“Щоб з вами не трапилось, все це вже траплялось із ким-небудь із ваших знайомих, тільки було ще гірше.”*

**Закон Мідера**

*“Дел сегодняшних завтрашней меркой не мерь,  
Ни бывлой, ни грядущей минуте не верь,  
Верь минуте текущей – будь счастлив теперь!”*

**Омар Хайям**

*“Язвы желудка возникают не оттого, что вы едите. Язвы возникают оттого, что съедает вас!”*

**Джозеф Ф. Монтегью**

*“І це теж минеться.”*

**Напис на каблучці Соломона**

*“Я надто зайнятий, щоб мати час для хвилювання.”*

**Уїнстон Черчилль**

*“Життя без мети призводить, як правило, до деградації особистості.”*

**Адмірал Бред**

*“Таємниця наших нещасть у тому, що в нас надто багато вільного часу, для того, щоб розмірковувати про те, щасливі ми або ні.”*

**Бернард Шоу**

*“Життя надто коротке, щоб витрачати його на дрібниці.”*

**Дізраелі**

*“Навчіть мене не вимагати неможливого, і не горювати про непоправне.”*

**Король Георг V**

*“Намагайся легко прийняти те, що неминуче.”*

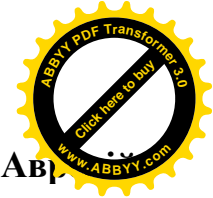
**Сократ**

*“Зачекай – і погане саме-собою зникне.”*

**Закон Хелранга**

*“Наше життя є тим, що ми думаємо про нього.”*





Марк Аврелий

*“Розум людини – у собі, і сам він здатен перетворити пекло у рай і рай – у пекло.”*  
**Мільтон**

*“Я був убитий горем тому, що не мав взуття. Але це тривало доти, поки я не зустрів людину, у якої не було ніг.”*

**Дейл Карнегі**

*“Оптиміст вірить у те, що ми живемо у кращому з світів. Песиміст боїться, що так воно і є.”*

**Парадокс Мерфі**

*“Не турбуйтеся про те, що інші люди про вас подумають. Вони надто занепокоєні тим, що думаєте ви про них.”*

**Едельштейн**

*“Захворювань – немає.  
Є різні способи існування.  
Захворюваннями називають деякі з них.”*

**Володимир Леві**

*“Я жити хочу, щоб мислити й страждати.”*

**О.С. Пушкін**

*“Багатознання розуму не навчає.”*

**Геракліт**

*“Мудрість полягає в тому, щоб знати все як одне.”*

**Геракліт**

*“Якщо ти не можеш змінити ситуацію, зміни своє відношення до неї.”*

**Класичний підхід психотерапії**

*“Якщо ти не можеш змінити ситуацію, ти просто не знаєш, як це зробити.  
Насправді, якщо ти хочеш змінити ситуацію, ти можеш її змінити.”*

**Психонімічний підхід**

*“Вихід завжди існує. Потрібно лише його знайти.”*

**Девіз шукача**

*„А моя настанова виліковує не одну хворобу, а все наше життя.*

*От вона: стався з презирством до смерті!”*

**Сенека**

*„Если бы человек знал, как жить, он никогда бы не умер.”*

**Р.П. Уоррен**

*„Встань, победи томленьє:  
нет побед, запретных духу,  
если он не вянет, как эта плоть,  
которой он одет.”*

**Данте**

*„Говорят, ползет яд змей, если он в умелых руках.  
Вреден и пчелиный мед, если он в руках дурака.”*

**Расул Гамзатов**





*„Тот, кто умирает до того как умрет, не умрет умирая.”*

**И.У. Мегерле**

*„Вот мой секрет, он очень прост:  
зорко одно лишь сердце. Самого  
главного глазами не увидишь”.*

**А. де Сент-Экзюпери**

*„Любая проблема таит дар для тебя.  
Ты ищешь проблемы, поскольку нуждаешься в их дарах”.*

**Р. Бах**

*„Призрачно все в этом мире бушующем.  
Есть только миг, за него и держись.  
Есть только миг между прошлым и будущим,  
И именно он называется жизнь”.*

**Из кинофильма <Земля Санникова>**

*“Я знаю, що я нічого не знаю.”*

**Сократ**

*“Я все знаю.”*

**М. Веллер**

*“Для чого я живу?”*

**Риторичне питання**

*“Якщо ти ще живий – це означає, що ти ще не виконав своє призначення в світі.”*

**Народна мудрість**

*“Не пищати!”*

**Антон Семенович Макаренко**

*“Не вір, не бійся, не проси!”*

**Закон зони**

*“Невдачі загартовують людину.”*

**Життєвий досвід**

*“Головне в житті – не його тривалість, а те, як ми їм скористалися.”*

**Мішель Монтень**

*“Життя – як п’еса в театрі: важливо не те, скільки вона триває, а наскільки гарно зіграна.”*

**Сенека Молодший**

*“Надзвичайний дар – могутня стійкість душі. З нею в житті нічого не страшно.”*

**Архілох**

*“Те, що трапалося один раз, може ніколи більше не відбутися. Але те, що трапилось два рази, неодмінно випаде і в третій.”*

**Закономірність**

*“Життєва криза – це виклик долі!  
І я приймаю його!”*

**Слова мужньої людини**



*“Виживає не найсильніший чи найрозумніший, а найсприйнятливіший до змін.”*

**Чарльз Дарвін**

*“Ніколи не буває великих справ без великих труднощів.”*

**Вольтер**

*“Щасливий той, хто може бути самим собою.”*

**Гагедрон**

*“Неможливо завжди бути героєм, але завжди можна залишатися людиною.”*

**Йоган Вольфганг Гете**

*“Немає нічого більш творчого, ніж любити людей.”*

**В. Ван Гог**

*“Перед лицем деяких нещасть соромно бути щасливим.”*

**Жан де Лабрюєр**

*„Господь не дає більше страждань ніж людина може винести”*

**Біблія**

*„ Инстинкты может укротить лишь тот, кто познал их, взять верх над демонами – лишь тот, кто извлечет их из глубинного их обиталища и смело посмотрит им в глаза”*

**Стефан Цвейг «Врачевание и психика»**

*„ Если мы не находим покоя в себе, безнадежно искать его еще где-то ”*

**Ларошфуко**

*„Якщо плисти проти течії, тільки тоді станеш сильнішим, зміцнюють м'язи ”*

**Порада сильного**

*„ Важно не откуда ты идешь, а куда”*

**Альфред Адлер**

*„Мужество есть лишь у тех, кто ощутил сердцем страх. Кто смотрит в пропасть, но смотрит с гордостью в глазах”*

**Группа «Ария»**

*„У житті все, що не вбиває робить людину сильнішою ”*

**Фрідріх Ніцше**

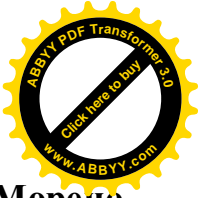
*„ Не будем прогибаться под изменчивый мир. Пусть лучше он прогнётся под нас”*

**Группа «Машина времени»**

*„Любой кризис – это новые возможности ”*

**Уинстон Черчилль**

*„ Ход эволюции направлен на выживание тех людей ,кто более других способен к*



*творчеству”*

**Якоб Морено**

*“Я відомий собі – і невідомий.  
Я, зрозумілий – і незрозумілий.  
Я, який був – і якого не було,  
який є – і якого немає,  
який буде – і якого не буде,  
даю собі право на життя,  
приймаю себе,  
ЖИВУ.”*

**Володимир Леві**

*“Я роблю своє, а ти робиш своє.  
Я живу у цьому світі не для того,  
щоб відповідати твоїм очікуванням.  
А ти живеш в цьому світі не для того,  
щоб відповідати моїм.  
Ти це ти. Я це я.  
І якщо нам випаде знайти один одного –  
це прекрасно.  
Якщо ні – цьому неможливо допомогти.”*

**Фредерік Перлз**

*“Боже, даруй мені ясність змиритися з тим найважливішим, чого я не можу змінити. Даруй мені мужність змінити те найголовніше, що я можу змінити. І даруй мені мудрість навчитися розрізняти перше і друге.”*

**Молитва**

### **ЗАПОВЕДЬ**

*Владей собой среди толпы смятенной,  
Тебя клянущей за смятенье всех.  
Верь сам в себя наперекор Вселенной  
И маловерным отпусти их грех;  
Пусть час не пробил, жди, не уставая,  
Пусть лгут лжецы, не снисходи до них;  
Умей прощать и не кажись, прощая,  
Великодушной и мудрей других.*

*Умей мечтать, не став рабом мечтанья,  
И мыслить, мысли не обожествив;  
Равно встречай успех и поруганье,  
Не забывая, что их голос лжив;  
Останься тих, когда твое же слово  
Калечит плут, чтоб уловлять глупцов,*



*Когда вся жизнь разрушена и снова  
Ты должен все воссоздавать с основ.*

*Умей поставить в радостной надежде  
На карту все, что накопил с трудом,  
Все проиграть и нищим стать, как прежде,  
И никогда не пожалеть о том;  
Умей принудить сердце, разум, тело  
Тебе служить, когда в твоей груди  
Уже давно все пусто, все сгорело  
И только Воля говорит: «**Иди!**»*

*Останься прост, беседа с царями,  
Останься честен, говоря с толпой;  
Будь прям и тверд с врагами и друзьями,  
Пусть все в свой час считаются с тобой;  
Наполни смыслом каждое мгновенье,  
Часов и дней неуловимый бег, -  
Тогда весь мир ты примешь во владенье,  
Тогда мой сын, ты будешь – **ЧЕЛОВЕК!***

**Р.Киплинг**

## Типологія життєвих криз на основі багатовимірності особистості

1. Просторово-часові орієнтації	2. Потребісно-вольові переживання	3. Змістова спрямованість особистості	4. Рівні засвоєння діяльності	5. Форми реалізації діяльності	6. Результативність діяльності
1.1. На минуле <b>Криз життєвих помилок</b> (скосні: злочин, зрада, кризи гроша)	2.1. Негативні <b>Глибокі кризи</b> (відчуття неповноцінності, нікче мності, психосомастика, суїцидальні думки)	3.1. Ділова <b>Криз операціонального аспекту життя</b> ("не знаю, як жити далі?")	4.1. Навчання <b>Криз становлення особистості</b> (вікові)	5.1. Моторна <b>Криз особистісної автономії</b> (капітво, позбавлення волі, свободи, гіперопіка)	6.1. Регресія <b>Деструктивні кризи</b> (суїцид, ауто агресія, божевілья)
1.2. На теперішнє <b>Ситуативні кризи</b> (що одягти, що купити, якою дорогою піти на роботу, що сказати знайоному)	2.2. Амбівалентні <b>Середні кризи</b> (страхи, все виходить з-під контролю, хронічна втома, порушення сну, апетиту)	3.2. Колумбійська <b>Криз значущих стосунків</b> (кризи кохання, розлука)	4.2. Відтворення <b>Рольові кризи</b> (зміна міжособистісної ролі)	5.2. Перцептивна <b>Духовні кризи</b> (пошук Бога, істини, одкровення)	6.2. Відсутність змін <b>Перманентні кризи</b> (невроз, внутрішня боротьба двох протилежностей)
1.3. На майбутнє <b>Термінальні кризи та кризи здоров'я</b> (ймовірний чи неминучий кінець життя, невипковне захворювання, вирок суду)	2.3. Позитивні <b>Поверхові кризи</b> (стопленість, тривожність, апатія, байдужість, незадоволення)	3.3. Самодіяльна <b>Криз втрати своєю Я</b> (деперсоналізація, «Хто Я?», пошук себе)	4.3. Творчість <b>Криз самореалізації</b> (безробіття, вихід на пенсію, банкрутство, крах життєвих планів)	5.3. Мовленнєво-мисленнєва <b>Криз сенсу життя</b> ("не знаю, навіщо взагалі жити далі")	6.3. Самоздосконалення <b>Конструктивні кризи</b> (гармонізація життя)

## Психологічні типи копінг-механізмів особистості лімніала на основі концепції багатовимірності особистості

4

1. Просторово-часові орієнтації	2. Потребісно-вольові переживання	3. Змістовна спрямованість особистості	4. Рівні засвоєння діяльності	5. Форми реалізації діяльності	6. Результативність діяльності
1.1. На минуле - втеча у спогади	2.1. Негативні - переживання протесту, обурення, протистояння кризи - переживання злоби, роздратування	3.1. Ділова - конструктивна активність - комплементарія	4.1. Навчання - метод спроб і помилок	5.1. Моторна - відволікання	6.1. Регресія - наркотизація - алкоголізм - психосоматизація - суїцид - капітуляція
1.2. На теперішнє - емоційна експресія - прийняття кризи	2.2. Амбівалентні - збереження самовладання, рівноваги, самоконтролю - збереження ідеального статусу	3.2. Комунікативна - пасивне співробітництво - активне співробітництво - пошук емоційної підтримки - альтруїзм	4.2. Відтворення - прийняття ролі - порівняння з іншими	5.2. Перцептивна - реалістичність - нове тлумачення кризи	6.2. Відсутність зміл - активне уникнення - ухилення - ігнорування проблеми
1.3. На майбутнє - передбачений сум - антиципуюче опанування	2.3. Позитивні - релаксація - почуття гумору - фокусування на позитивних емоціях	3.3. Самодіяльна - самоповага або самозвинувачення - усамітнення - ізоляція	4.3. Творчість - знаходження нових можливостей існування - пошук власної користі з кризи	5.3. Мовленнєво-мисленнєва - осмислення кризи - проблемний аналіз кризи	6.3. Самовдосконалено - оволодіння ситуацією - розв'язання проблеми

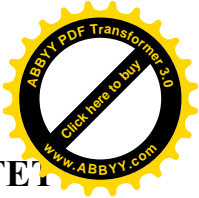
## Класифікація ініціальних типів особистості на основі концепції багатовимірності особистості

1. Просторово-часові орієнтації	2. Потребнісно-вольові переживання	3. Змістовна спрямованість особистості	4. Рівні засвоєння діяльності	5. Форми реалізації діяльності	6. Результативність діяльності
1.1. На минуле	2.1. Негативні	3.1. Ділова	4.1. Навчання	5.1. Моторна	6.1. Регресія
<b>ностальгійний тип</b> (втеча у спогади) У	<b>унижувальний тип</b> (переживання протесту, обурення, злоби, роздратування протистоюння кризи) У	<b>організаторський тип</b> (конструктивна активність, компенсація) С	<b>починаючий тип</b> (метод спроб і помилок) С	<b>практичний тип</b> (вдволювання) С	<b>інволюційний тип</b> (наркотизація, алкоголізм, психосоматизація, суїцид, капітуляція) У
1.2. На теперішнє	2.2. Амбівалентні	3.2. Комунікативна	4.2. Відтворення	5.2. Перцептивна	6.2. Відсутність змін
<b>світлативний тип</b> (емоційна експресія, прийняття кризи) С	<b>терплячий тип</b> (збереження самовладання, рівноваги, самоконтролю, ідеального статусу) У	<b>соціально-залежний тип</b> (пасивне співроб-во, активне співроб-во, пошук емоційної підтримки, альтруїзм) УС	<b>репродуктивний тип</b> (прийняття ролі, порівняння з іншими) С	<b>інтуїтивний тип</b> (релігійність, нове тлумачення кризи) УС	<b>застрахований тип</b> (активне уникнення, ухилення, ігнорування проблеми) У
1.3. На майбутнє	2.3. Позитивні	3.3. Самодіяльна	4.3. Творчість	5.3. Мовленнєво-мислинцева	6.3. Вдосконалення
<b>мрійливий тип</b> (передбачений сум, антиципируюче опанування) У	<b>геройний тип</b> (релаксація, почуття гумору, фокусування на позитивних емоціях) С	<b>незалежний тип</b> (самоповага або самозвинування, усамітнення, ізоляція) С	<b>креативний тип</b> (знаходж. нових можливостей існування, пошук власної користі з кризи) С	<b>аналітичний тип</b> (осмислення кризи, проблемний аналіз кризи) С	<b>еволюційний тип</b> (оволодіння ситуацією, отримання нового досвіду, розв'язання проблеми) С



**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ, АСЦЕНТУАЦІЙ ХАРАКТЕРУ, КОПІНГ-МЕХАНІЗМІВ ЛІМІНАЛА ТА ІНІЦІАЛЬНИХ ТИПІВ ОСОБИСТОСТІ**

Тип темпераменту		Асцентуацій характеру	Копінг-механізми особистості лімінала	Ініціальні типи особистості	
сила слабкості	лабільність стійкість				рухливість інертність
<b>ХОЛЕРИК</b> Сильний, Неурівноважений, Рухливий		Нестійка	<ul style="list-style-type: none"> <li>керується зліда</li> <li>алкоголь зліда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пасторне співробітництво</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Інволюційний</li> <li>Соціально-залежний</li> </ul>
		Істероїдна	<ul style="list-style-type: none"> <li>емоційна експресія</li> <li>сулци</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>компенсація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Організаторський</li> <li>Інволюційний</li> </ul>
		Лабільна	<ul style="list-style-type: none"> <li>зв'язане співробітництво</li> <li>алерудізм</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пошук емоційної підтримки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соціально-залежний</li> </ul>
		Древлюїдна	<ul style="list-style-type: none"> <li>втеча у спотяди</li> <li>самозвинування</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>зв'язане уникнення</li> <li>метод спроб і помилок</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Застралявчий</li> <li>Починавчий</li> </ul>
<b>САНГВІНІК</b> Сильний, Свійзий, Рухливий		Гіпертивна	<ul style="list-style-type: none"> <li>почуття глумору</li> <li>фокусує зня на позитивних емоціях</li> <li>розв'язання проблеми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>переможання протесту,</li> <li>обурення, протистояння криві релаксація</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Організаторський</li> <li>Героїчний</li> <li>Еволюційний</li> </ul>
		Егіплетюїдна	<ul style="list-style-type: none"> <li>переможання злочи,</li> <li>розчарування</li> <li>озоводіння спугадів</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>пошук власної користи з кризи</li> <li>емоційна експресія</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Практичний</li> <li>Креативний</li> </ul>
		Швидкоїдна	<ul style="list-style-type: none"> <li>усамінення</li> <li>ізоляція</li> <li>осмислення кризи</li> <li>зв'язодження нових</li> <li>можливо стей існування</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>збереження самозаданя,</li> <li>різновати, самоконтролю,</li> <li>ідеального статусу</li> <li>проблемний аналіз кризи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Незалежний</li> <li>Аналітичний</li> <li>Терплячий</li> <li>Еволюційний</li> </ul>
		Конформна	<ul style="list-style-type: none"> <li>пасторне співробітництво</li> <li>прив'язантя ролі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>прив'язантя кризи</li> <li>порівняння з іншими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стугуваний</li> <li>Репродуктивний</li> <li>Соціально-залежний</li> </ul>
<b>МЕЛАНХОЛІК</b> Слабий, Нестійзий, Інертно-рухливий		Сенситивна	<ul style="list-style-type: none"> <li>персбачений сум</li> <li>прив'язантя ролі</li> <li>узаплення</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>втеча у спотяди</li> <li>каптуляція</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ностальгійний</li> <li>Мрійливий</li> </ul>
		Психастенічна	<ul style="list-style-type: none"> <li>зв'язане уникнення</li> <li>узаплення</li> <li>ігнорування проблеми</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самозвинування</li> <li>релігійність</li> <li>нове тлумачення кризи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Інстуваний</li> <li>Унезвучий</li> </ul>
		Астеноневротична	<ul style="list-style-type: none"> <li>пасторне співробітництво</li> <li>прив'язантя кризи</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>порівняння з іншими</li> <li>психосомаатична зліда</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Соціально-залежний</li> <li>Інволюційний</li> <li>Стугуваний</li> </ul>



ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ В.Г. КОРОЛЕНКА  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

36003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2, корпус 2, кім. 222, тел. 2-94-19  
E-mail: [zaika\\_vitaliy@ukr.net](mailto:zaika_vitaliy@ukr.net) Моб. тел. (099)7405862

работать    работать    работать    работать    работать

работать    работать    работать    работать    работать

работать    работать    +    работать    работать

работать    работать    работать    работать    работать

работать    работать    работать    работать    работать

# 24

**способа достичь успеха**