**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ розвитку особистості в складних життєвих обставинах**

**1.1. Особливості «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах**

Здійснено теоретичний аналіз концепцій та теорій зарубіжних і українських науковців з проблеми «Я-образу» та його структурних компонентів у особистості, розкрито поняття складних життєвих обставин як умови життєдіяльності особистості.

Необхідність дослідження і опису глибинних психологічних структур і процесів особистості призвела до диференціровки понять «Я» і «Свідомість», а їх наступна інтеграція відбувалася через використання таких понять, як «самосвідомість», «самооцінка», «Я-концепція», «Я-образ», «картина Я», «уявлення про себе» тощо.

Всі теорії в дослідженнях «Я» розподіляються на структуралістичні й функціональні. До першої групи відносяться ті теорії, які розглядають «Я» як структуру, що виконує певні функції (А. В. Петровський, Г. Є. Залеський). До другої – дослідженя «Я» як частини психічного досвіду (У. Джемс, Ч. Х. Кулі, Дж. Г. Мід).

Серед психологів українського психологічного простору, які займаються розробкою теоретичних моделей функціонування тих чи інших аспектів самосвідомості особистості, зокрема «Я-образу» є С. Д. Максименко, Г. О. Балл, М. Й. Боришевський, І. С. Булах, Н. Ю. Максимова, Ю. М. Швалб, Н. В. Чепелєва, В. В. Москаленко, В. Л. Зливков.

Самосвідомість може структуруватись за різними підставами, але на сьогодення загальноприйнятим є розрізнення в самосвідомості конструктів «Яконцепції» та «Я-образу».

Отже, «Я-концепція» переважним чином трактується як сукупність уявлень людини про себе як про особистість, професіонала, лідера і члена суспільства в цілому, який чинить психологічний вплив не тільки на себе, а й на тих, що оточують (О. М. Васильченко, А. В. Пушкар ).

В цих дослідженнях було показано, що «Я-концепція» є максимально стійкою (статичною) частиною особистості, яка підлягає змінам, але в специфічних умовах.

Специфіку «Я-образу» вбачають в тому, що це – сукупність усвідомлюваних характеристик, яка допомагає людині описувати себе як індивідуальність, що володіє певними психологічними властивостями. «Я-образ» є більш динамічним, що фіксує зміст предметного наповнення «Я-тілесного», «Я-соціального», «Я-реального», «Я-ідеального» та інше.

Ми будемо працювати саме з конструктом «Я-образ» як з найбільш динамічною частиною самосвідомості, яка більш пов’язана з ситуаційними змінами життя особистості. В структурі «Я-образу» більшість дослідників виділяють безліч образів – найбільша диференціація запропонована американським психологом М. Розенбергом: «справжнє Я», «фактичне Я», «динамічне Я», «можливе або майбутнє Я», «ідеалізоване Я», також як і ряд «зображуваних Я». Розрізнення між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» присутні в роботах З. Фрейда, К. Левіна, К. Роджерса. «Фізичне Я», «соціальне Я» і «духовне Я» зустрічається у роботах У. Джемса, Р. Бернса.

«Я-образ» як інтегративне установче утворення містить такі структурні компоненти: когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий які було розкрито у роботах О. Т. Соколової, Ф. Патакі.

І при аналізі психологічної літератури було виявлено, що ці структурні компоненти є динамічними та рухомими і можуть змінюватися під впливом обставин.

Кожен з видів «Я-образу» може змінюватись під впливом різних чинників. В численних дослідженнях показано, що образ «Я-тілесне» або «Я-фізичне» трансформуються у зв’язку із фізіологічними та психологічними змінами пов’язаними із статевим дозріванням та під впливом вікового фактору, що трансформує уявлення про своє тіло і зовнішність (У. З. Мухіна, А. А. Налчаджян, Т. А. Нечитайло, Є. Т. Соколова, О. Ш. Тхостов, І.І. Чеснокова); під впливом вроджених або отриманих тілесних (косметичних) вад (Р. В. Моляко, А. О. Тіунова); при захворюванні (Ю. Д. Бойчук); при зміні способу життя (систематичне заняття спортом); при народженні дитини (Є. П. Яригіна) тощо.

«Я-соціальне» може трансформуватись на підставі значної кількості соціальних чинників, пов’язаних із статусом особистості чи системою її соціальних зв’язків, наприклад, таких, як розлучення,втрата роботи, потрапляння у місця позбавлення волі, знаходження у спеціалізованих закладах тощо (О. В. Киричук, С. О. Тарасюк, В. А. Пушкар).

Аналогічним чином у науковій літературі наявні дані про фактори змінювання таких видів Я-образу, як «Ямайбутне», «Я-Ідеальне» і таке інше (І. В. Дубровіна, І. Ю. Зубкова, А. О. Реан, Л. М. Собчик).

Таким чином, основними факторами зміни «Я-образу», як найбільш динамічної частини самосвідомості особистості є зміна соціального середовища, зміна соціального становища, зміна способу життя.

Проте, такі зміни можуть носити як нормативний характер, так і виникати непередбачувано в житті особистості.

Найбільш сильно впливають на зміну «Я-образу» особистості такі зміни, що оцінюються самим суб’єктом як «складні життєві обставини».

Виникнення складних життєвих обставин супроводжується такими змінами у системі соціально-психологічних взаємодій та комунікацій індивіда, що порушують звичний спосіб життя індивіда.

Соціально-психологічна взаємодія визначається як засіб організації дій у спільній діяльності (Г. М. Андрєєва, О. В. Киричук, М. Н. Корнєв, А. Б. Коваленко, А. Г. Костинська) і саме при потраплянні у складні життєві обставини порушується або стає неможливою єфективна взаємодія та комунікація.

Поняття «обставини» фіксує те, що знаходиться за межами психічних функцій індивіда, але впливає на його поведінку або діяльність.

Поняття обставин ми можемо розглядати або в середовищному підході (А. І. Артюхіна, В. Г. Воронцова, Т. В. Менг, С. Т. Шацький), або в діяльнісному (С. Л. Рубінштейн, О. М. Леонтьєв).

У діяльнісному підході «обставини» є певною частиною життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип або структура життєвої ситуації.

Але в будь-якому випадку розробка психологічної моделі складних життєвих обставин передбачає наявність загальної моделі ситуації як висхідної одиниці аналізу життєдіяльності особистості.

За визначенням Ю. М. Швалба ситуацію треба розглядати як певну суб’єктивну організованість простору буття особистості, що встановлюється індивідом у діалогічній взаємодії із соціо-предметним середовищем через розуміння значення його елементів.

За цією трактовкою складні життєві обставини виникають як непрогнозована дія нового зовнішнього чинника, стосовно якого у індивіда відсутні адекватні схеми розуміння та моделі поведінки.

Аналіз причин виникнення складних життєвих обставин показує, що сукупність зовнішніх факторів зміни життєдіяльності особистості може бути угруповано у наступні типи: розпад родини; порушення можливостей індивідуального функціонування; руйнування джерела життєзабезпечення; зміна загальної соціальної ситуації життя.

**1.2. Вплив складних життєвих обставин на психічний розвиток дитини**

Українське суспільство перебуває у дестабілізаційній фазі свого розвитку, що виявляється не лише у соціально-політичній кризі, а й у кризі сімейних відносин, вихованні та становленні нового покоління українців.

Занепокоєння викликають особливості соціалізації дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Нормативно-правова база та система соціального захисту дітей потребує суттєвого вдосконалення та підвищення свого рівня ефективності на практиці, що сприятиме врахуванню психологічних особливостей розвитку дітей у несприятливих обставинах життя.

Оскільки без цього не можливо розробити надійний та ефективний комплекс заходів щодо соціально-психологічного супроводу таких дітей.

Аналіз класичних концепцій психічного розвитку особистості дає змогу визначити його як лінійний, стадійний, поступальний, спіралеподібний, синхронний, або як гетерохронний, гетерогенний процеси (В. Штерн, Ж. Піаже, Д. Локк).

Натомість українські науковці В. Давидов, Г. Костюк, С. Максименко зазначають, що важливим моментом психічного розвитку індивіда є його індивідуальність і перебудова процесу навчання.

У дослідженнях Є. Черепанової, Є. Ейдеміллера, Л. Орбан-Лембрик акцентовано на виявленні дисфункціональності в дитячо-батьківських взаєминах, що негативно впливає на психічний розвиток дитини. Д. Віннікот, В. Ослон, Дж. Боулбі, досліджуючи особливості психічного розвитку особистості, виявили, що депривація як психологічний феномен негативно впливає на нього і може призвести до особистісних розладів.

Проблемі психічного розвитку дітей в складних життєвих обставинах присвячено чимало психологічних досліджень у контексті:

1) психолого-педагогічних умов розвитку дитини (А. Прихожан, В. Слюсаренко, В. Яковенко та ін.);

2) сімейного виховання як оптимальної умови гармонійного розвитку дитини (Г. Гмайнер, П. Лесгафт, О. Макаренко, Й. Песталоцці, В. Сухомлинський, К. Ушинський);

3) диференціальної психології, оскільки діти інтернатних закладів помітно відрізняються від тих, які виховуються в сім’ї, психофізіологічними характеристиками розвитку, формуванням міжособистісних стосунків, становленням емоційно-вольової та інтелектуальної сфер особистості (І. Дубровіна, Н. Краснова, М. Буянов, А. Кравченко, А. Андреєва, А. Шахматовa, А. Прихожан, Н. Толстих, С. Мещерякова, М. Лисіна, О. Бодальова, І. Єжова, Дж. Боулбі, А. Адлер, А. Фройд, Р. Шпица й ін.).

Проте маловивченим залишається явище соціального сирітства при живих батьках, які через складні соціальні та матеріальні проблеми перекладають відповідальність виховання власних дітей на державу.

Психологічний підхід до трактування психічного розвитку дитини засвідчує, що на особистість впливають і біологічні, і соціальні чинники, які діють не паралельно та незалежно один від одного, а впливають на людину одночасно та комплексно, причому інтенсивність та якість їх впливів буває різною та залежить від багатьох обставин [1].

Л. Виготський зазначав, що на розвиток дитини негативно впливають умови її соціалізації, а сенситивним віковим етапом у цьому плані є молодший шкільний вік. Це безпосередньо пов’язано з актуалізацією кризи семи років, що виявляється в підвищеній чутливості до оцінок дорослих і вступом до школи [2].

Натомість Дж. Боулбі вважав, що для психічного розвитку дитини найбільш вирішальним є грудний вік (від 6 до 12 місяців).

Оскільки саме на цьому етапі простежується взаємозв’язок між дитиною та мамою. Беззаперечним залишається те, що сім’я є фундаментальною основою у психічному розвитку особистості дитини, позаяк у ній формуються важливі особистісні цінності, світоглядна позиція, духовно-моральний компонент, нормативність поведінки, особистісні якості тощо [3].

Відсутність сім’ї у дитини призводить до збільшення кількості державних сиротинців, будинків сімейного типу тощо, тоді дитина потрапляє у складні життєві обставини [4].

Звичайно це негативно відображається на психічному розвитку дитини, призводить до недовірливих стосунків із дорослими, дезадаптації, емоційної нестабільності тощо.

Нормативне забезпечення соціально-правового захисту дітей передбачається низкою нормативних документів, зокрема, Конвенцією ООН про права дитини,

Сімейним кодексом України, Законом України «Про охорону дитинства», «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту», «Про попередження насильства в сім’ї», «Про соціальну роботу», Порядком розгляду звернень та повідомлень з приводу жорстокого поводження з дітьми або реальної загрози його вчинення, Інструкцією щодо порядку взаємодії управлінь (відділів) у справах сім’ї, молоді та спорту, служб у справах дітей, центрів соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді й відповідних підрозділів органів внутрішніх справ з питань здійснення заходів з попередження насильства в сім’ї, Порядком взаємодії суб’єктів соціальної роботи із сім’ями, які опинилися у складних життєвих обставинах,

Порядком здійснення соціального супроводу центрами соціальних служб для сім’ї, дітей та молоді сімей та осіб, які опинилися у складних життєвих обставинах [5].

Проте немає жодного нормативного регулювання щодо фінансової відповідальності батьків, які передають дитину на виховання державі, попередньо отримавши усі виплати при її народженні. А це загалом 41 тисяча 280 грн., з яких перша частина – найбільша виплата – проводиться після народження дитини як перший внесок і становить 10 тисяч 320 грн.

Уся інша сума допомоги виплачується кожного місяця окремо протягом трьох років і становить 30 тисяч 960 грн, тобто, по 860 грн щомісячно. Особливо «винахідливі» батьки отримують ці кошти, а дитина в цей час за заявою батьків про складні життєві обставини знаходиться під опікою держави.

Теоретико-психологічний аналіз проблеми засвідчує, що складні обставини в житті дитини негативно впливають на її психічний розвиток. Водночас від визначення таких обставин залежить диференціація методів роботи з дітьми в процесі надання їм соціально-психологічної допомоги.

Як зазначається у щорічному звіті Служби у справах дітей Львівської обласної державної адміністрації, відповідно до порядку виявлення та здійснення заходів щодо підтримки дітей, які опинились у складних життєвих обставинах до переліку таких обставин відносять:

1) жорстоке поводження з дитиною;

2) залишення дитини без батьківського піклування внаслідок розладу здоров’я батьків, осіб, які їх заміняють;

3) проживання сім’ї у неналежних для життя умовах, тривалий конфлікт у родині;

4) вияви девіантної поведінки дитини (асоціальної, кримінальної, аморальної, аутодеструктивної, суїцидальної, віктимної, адиктивної тощо);

5) перебування дитини в екстремальній життєвій ситуації.

У разі вивчення ситуації, визначенні потреб дитини та її сім’ї, ухваленні необхідних рішень потрібно врахувати:

1) історію перебування дитини в закладі освіти;

2) інформацію щодо самої дитини (вік дитини, характеристика поведінки, стосунки з іншими дітьми та фахівцями закладу освіти, виявлені чинники чи ознаки, які можуть вказувати на складні життєві обставини або ризики щодо їх виникнення);

3) інформацію щодо сім’ї дитини (наявність у дитини батьків або осіб, які їх заміняють, братів, сестер, інших родичів, їхнє місце проживання (перебування), стиль життя тощо);

4) відомості про житлово-побутові умови сім’ї;

5) відомості про потребу дитини у правовому захисті (наприклад, відсутність у дитини свідоцтва про народження);

6) іншу релевантну інформацію, яка може бути важливою для ухвалення рішення.

Отож складними визначаються такі життєві обставини, що об’єктивно порушують нормальну життєдіяльність особистості, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності, з огляду на стан здоров’я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім’ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо).

Саме тому низка державних установ змушена проводити цілеспрямовану роботу з такими дітьми щодо їх психічного розвитку, адаптації до несприятливих умов навколишньої дійсності.

Профілактична робота в цьому напрямі діяльності містить наступні компоненти:

1) первинна профілактика (загальна просвіта суб’єктів навчальновиховного процесу щодо жорстокого поводження, насильства, захисту прав). Проводиться з педагогічними працівниками, медичним і господарським персоналом закладом освіти, учнями та їхніми батьками;

2) вторинна профілактика проводиться з дітьми та їхніми сім’ями, у яких виявлено ознаки ризику потрапляння в складні життєві обставини.

Це цілеспрямована діяльність з окремими групами дорослих і дітей з метою зміни ставлення до поводження з дітьми, формування гуманного ставлення дорослих до дітей, життєвих умінь, навичок дорослих і дітей, роз’яснення сутності й відповідальності за жорстоке поводження з дітьми;

3) третинна профілактика проводиться з тими, хто постраждав від жорстокого поводження, з метою навчання самозахисту; з тими, хто здійснює таке поводження, – соціальне навчання і контроль.

Проаналізуємо виявлені компоненти профілактичної та просвітницької роботи з окремими категоріями осіб детальніше.

Зокрема профілактична робота з педагогічними працівниками закладу освіти передбачає:

1) просвітницьку роботу щодо знання прав і потреб дітей, особливостей взаємодії з сім’єю учня, неприпустимість жорстокого поводження з дітьми;

2) формування навичок виявлення ознак перебування дитини в складних життєвих обставинах і відповідного реагування;

3) формування толерантного ставлення до дітей з різних сімей;

4) попередження феномену професійного вигорання (навчання та організація правильного режиму роботи, відпочинку, консультації психолога, наявність кімнати емоційного розвантаження).

Щодо просвітницької роботи з батьками, то вона передбачає:

1) інформування про права та потреби дітей, права й обов’язки батьків щодо дітей, особливості розвитку дітей, родинного виховання;

2) неприпустимість жорстокого поводження з дітьми і насильства у сім’ї (сутність, наслідки, відповідальність);

3) формування толерантності, комунікативних умінь, навичок ухвалення рішень, прогнозування, управління собою.

Отже, головна мета соціальної сфери діяльності – реалізації на території країни державної політики з питань соціального захисту дітей, запобігання дитячій бездоглядності та безпритульності.

Отже, проведення комплексних заходів соціально-психологічного характеру, відкриття будинків сімейного типу призводить до зменшення кількості сиріт.

Своєчасне виявлення дітей, які залишились без батьківського піклування, дає змогу вчасно надати їм статус дитини-сироти та дитини, позбавленої батьківського піклування і поставити їх на облік.

Проблема сирітства не є новою для України і перебуває на державному рівні вирішення, реалізується через участь у створенні та забезпеченні функціонування сімейних форм виховання для дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування.

Отже, діти, які потрапляють у дитячі будинки, прийомні сім’ї, зазнають впливу складних обставин життя і, відповідно, це відображається на психічному розвитку дитини.

Чинники, які визначають психічний розвиток дитини у складних обставинах життя, зводяться до анатомо-фізіологічних порушень центральної нервової системи (спадковість: алкоголізм, наркоманія тощо); впливу середовища, де виховується дитина-сирота; недоліків в організації педагогічних процесів у закладах державної опіки.

**1.3. Життєстійкість особистості в контексті подолання складних життєвих ситуацій**

Актуальність дослідження зумовлена тим, що за кризових умов в сучасній Україні людина стикається з великою кількістю стресових, а іноді навіть екстремальних, ситуацій, які пред'являють особливі вимоги до здібностей долати життєві трудноші з найменшими втратами та збереженням самоефективності у власному житті.

Ключова роль у доланні труднощів належить саме життєстійкості, як важливому особистісному ресурсу.

Існує запит суспільства стосовно актуальних форм та методів щодо розвитку цього важливого ресурсу, який має тенденцію до зменшення внаслідок травмівних подій різної інтенсивності, що виникають в умовах кризи в різні вікові періоди життя кожної людини та суттєво знижують життєстійкість через неефективні стратегії стресдолаючої поведінки.

Одним із шляхів розв’язання цієї проблеми на науковому рівні є розроблення і теоретико-методологічне обґрунтування засобів психологічної допомоги з урахуванням вікових, соціальних та соціокультурних особливостей, а також специфіки здійснення практичної діяльності фахівцями.

Життєвий шлях має єдині для всіх "вимірювання", але спосіб вирішення життєвих проблем, побудови життя, задоволеність ним глибоко індивідуальні.

Дослідження феномену життєстійкості як внутрішнього ресурсу особистості має важливе практичне значення, оскільки розвиток даного ресурсу попереджує дезінтеграцію та психологічні розлади; забезпечує основу для внутрішньої гармонії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз вивчення проблеми життєстійкості в психології свідчить про те, що в розумінні даного питання існують певні теоретичні розбіжності.

Це пояснюється, в першу чергу, складністю і багатогранністю самого феномена, а також розкриттям і проявами його через інші поняття, такі, наприклад, як стильові закономірності, суб’єктність, особистісно-ситуаційна взаємодія, життєтворчість, самореалізація особистості, як відмінності в засобах взаємодії людини з оточуючим світом та одна з одною [1].

Особлива увага багатьох вчених спрямована на вивчення внутрішніх потенціалів особистості, які так чи інакше допомагають їй протистояти важким життєвим кризовим умовам, зберігаючи свою особистісну сутність, цілісність та ідентичність (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Л. Александрова, Л. Анциферова, О. Асмолов, О. Богданов, Ф. Василюк, В. Гришина, М. Гур'янова, Г. Жарков, В. Знаков, С. Кобаза, Л. Колмогорова, О. Коржова, Д. Кошаба, А. Лактіонова, Т. Ларіна, С. Мадді, В. Мазілов, О. Махнач, К. Муздибаєв, М. Одинцова, О. Рачкова, О. Рильська, С. Рубінштейн, Н. Тарабріна, Т. Титаренко, В. Франкл, Е. Фромм, А. Фомінова, І. Шкуратова та ін.).

Теоретичний аналіз досліджень свідчить, що життєстійкість є психологічним ресурсом (потенціалом) особистості, який потребує більш детального вивчення, щоб створювати актуальні психотерапевтичні методи та техніки для її розвитку у різні вікові періоди життя.

Поняття «життєстійкість» (hardiness) було введено С. Кобейса і С. Мадді та розроблялося на перетині екзистенціальної психології, психології стресу і стрес-долаючої поведінки.

Виступаючи операціоналізацією введеного екзистенціальним філософом П. Тілліхом поняття «відвага бути», життєстійкість розглядається як ідея екзистенційної мужності [10, с. 5].

На думку С. Мадді, розвиток життєстійких якостей особистості має не тільки підвищити якість життя, стимулювати людину до самодостатності і більш позитивного самовідчуття, але й стати основою для особистісного розвитку.

Життєстійкість, в його розумінні, – це певна установка, що надає життю сенс не залежно від зовнішніх обставин, це певний ресурс людини, що допомагає підтримувати її фізичне, психічне і соціальне здоров'я.

Являє собою систему переконань людини про себе, про світ і про відносини з ним, яка складається з трьох автономних компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) і сприяє оцінці подій як менш травматичних і успішному співволодінню зі стресом.

Де залученість – це активна життєва позиція особистості, впевненість в тому, що тільки перебуваючи в діяльності, людина може знайти в житті цінне і цікаве.

Контроль – це впевненість в тому, що тільки борючись і долаючи труднощі, можна змінити те, що відбувається і бути господарем своєї долі. А прийняття ризику – готовність ризикувати, переконаність в тому, що на будь-яких помилках можна вчитися.

З усього, що трапляється, як позитивного, так і негативного, можна синтезувати корисний досвід, нові знання [10, с.7].

Найчастіше життєстійкість вивчається в контексті проблем долання стресу, адаптаціїдезадаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям людини [19].

Деякі автори розглядають життєстійкість, як основну функціональну складову життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості [9, с. 12-13; 12, с. 194].

Особливий інтерес в останні роки у психологів викликають ситуації, які можна охарактеризувати як життєві труднощі або стресогенні життєві події. При цьому важливим залишається вивчення закономірно виникаючих у людини в процесі її життєдіяльності стресових ситуацій, зумовлених логікою руху особистості по життю – наприклад, віковими кризами.

Кожному періоду життя особистості характерні свої унікальні особливості, внутрішні ресурси для використання у різних сферах життя, оптимального долання життєвих труднощів.

В період юності особистість вже має певний досвід дитячих років, що продовжує впливати на неї у процесі взаємодії 237 з соціумом. Більшість авторів визначають період віку юності від 17 до 20-23 років [8].

Механізмом підвищення необхідної адаптації юного покоління може виступити життєстійкість.

Період юності багатьма психологами відзначається як центральний період становлення людини і особистості в цілому, в якому виявляються її різні інтереси, в тому числі і професійні.

Це такий час, коли людина вибудовує життєві плани, які будуть чи ні реалізовані в дорослому житті, що значною мірою залежить від розвитку вольових якостей, наполегливості, здатності конструктивно та вчасно долати важкі життєві ситуації.

Відбувається вже не тільки формування, а й реалізація поставлених цілей: професійне навчання, що надає нові інтелектуальні можливості, які підвищують адаптивні можливості молодої людини до нової соціальної ситуації; перша робота згідно обраної спеціальності; створення молодої сім’ї.

Ціна зробленої в цей період помилки велика – це втрачені роки, необхідність починати все спочатку. Юнаки 19-20-ти років основні труднощі у своєму житті пов'язують з появою відповідальності, якої не було раніше.

У той же час вони цінують свій вік як такий, що приносить не тільки нові проблеми, а й більш широкі можливості [8].

Найважливішим новоутворенням ранньої юності є сенс життя. І. Кон зазначає, що саме в цей період життя проблема смислу стає глобально всеосяжною з урахуванням найближчої перспективи [7].

Також внутрішнім ресурсом даного періоду є відкритість: легко заводяться нові зв'язки і знайомства; відбувається засвоєння норм спілкування між людьми в професійній сфері.

Однак фахівці в області вікової психології і фізіології відзначають, що здатність людини до свідомої регуляції своєї поведінки в 17-19 років розвинута не повною мірою.

Для цього періоду є характерними невмотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх вчинків. Так, В. Лісовський зазначає, що 19-20 років – це вік не тільки безкорисливих жертв і повної самовіддачі, але й частих негативних проявів [11].

Значну роль у розвитку життєстійкості в період юності відіграють бажання вдосконалюватися, самосвідомість та формування цінностей.

Самосвідомість, в свою чергу, передбачає рефлексію власних почуттів, яка допомагає більш усвідомлено приймати ризик, усвідомлювати свою позицію та цілеспрямовано досягати мети, уникаючи почуття безпорадності та розгубленості, які провокують бездіяльність та фрустрацію у важких життєвих ситуаціях. Важливим показником дорослішання є психічна та фізіологічна зрілість людини, яку різні психологи тлумачать порізному.

Внутрішнім ресурсом дорослої людини є здатність бачити обмеженість і умовність своїх здібностей, визначень та норм. В період дорослості актуалізується здатність переформулювати свої ідеї в рамках більш реалістичної та стриманої точки зору, з посиленням тенденції задовольнятися тим, що вже є, з підвищенням значення близьких людей, і водночас посилення відчуття власного «Я».

Доросла людина зустрічається з необхідністю вирішувати безліч складних соціальних завдань, долати життєві труднощі та кризи, болісні втрати в професійній сфері та особистому житті, які так чи інакше впливають на її життєстійкість.

Для розвитку та підтримки оптимального рівня життєстійкості дорослої людини важливу роль відіграє професійна діяльність, яка може стати опорою, надавати життю нових смислів. Діяльність є детермінантою розвитку оптимальних психічних процесів [6].

Професійний розвиток формує "професійну Я-концепцію" особистості. За даними С. Мадді і С. Кобейса, життєстійкість має позитивну кореляцію із задоволеністю усіма аспектами роботи, упевненістю в тому, що організація надає достатню автономію і свободу прийняття рішень [2].

Можливості розвитку життєстійкості особистості в похилому віці слід розглядати в контексті із поступовим набуттям наслідків інволюційних процесів організму та психіки.

В цей період людина втрачає життєву наснагу зрілості, фізичну силу, важко поспіває за більш прогресивною молоддю, щоб залишатися повністю залученою в життя соціуму.

А найбільшою цінністю в цей вік стає власна безпека та підтримка здоров’я, що супроводжується зниженням власної самооцінки. За таких умов людина похилого віку може підтримувати високий рівень життєстійкості завдяки пошуку нових смислів, активного образу життя, збереженню контактів з близькими та рідними, не перериваючи власний особистісний розвиток [17].

Як вже відомо з багатьох попередніх досліджень, рівень показників життєстійкості особистості пов’язаний із тим, які саме копінг-стратегії вона обирає найчастіше для зниження психічної напруги в момент життєвих труднощів.

За визначенням Д. Кошаба, копінг-стратегії – це когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які особистість застосовує для долання стресових ситуацій. Поняття «копінг» стало набувати популярності в психології з кінця 60-х років. С. Мадді та інші дослідники пропонують конструкт «життєстійкість» як один з ресурсів, які впливають на застосовуваня копінг-стратегій [19].

Треба зазначити, що копінг-стратегії можуть бути неефективними і навіть призводити до регресу.

Ефективність копінгів залежить, в першу чергу, від попереднього досвіду та наявності необхідної кількості ресурсів (інколи говорять про міру виснаженості у психотравмівних ситуаціях).

Так, відсутність адекватної самооцінки та хворобливе ставлення до себе можуть спричинити емоційні переживання та неадекватні вчинки по відношенню до інших.

За таких умов особистість, у пошуках виходу зі складної ситуації, має схильність використовувати деструктивні захисти (агресію, конфронтацію, ізоляцію, регресію та ін.), які можуть мати психосоматичні та невротичні наслідки [14].

Як відзначають Р. Грановська та І. Нікольська, вибір копінгстратегій є успішним за дотримання таких умов: повне усвідомлення складності ситуації, знання способів ефективного вирішення та вміння своєчасно застосувати їх на практиці [13].

Отже, на основі теоретичного аналізу проблеми ми розглядаємо життєстійкість як величину, що змінюється у часі внаслідок тривалої дії стресогенних ситуацій і має тенденцію до розвитку та зміцнення. Вікові зміни підтримки оптимального рівня життєстійкості пов'язані, в першу чергу, з соціальністю особистості: розвитком соціального інтелекту та вольової сфери, оволодінням своїм темпераментом та вихованням характеру, навчанням та професійним розвитком.

Життєстійкість є мірою здатності швидко пристосуватися до будь-яких життєвих змін. Головною функцією життєстійкості є можливість будувати ефективну соціальну взаємодію та знаходити оптимальні шляхи саморозвитку та самоздійснення особистості у складних життєвих обставинах.

Але проблема розвитку життєстійкості в залежності від віку особистості ще й досі є мало вивченою у сучасній та зарубіжній літературі.

А отже, основною ідеєю нашого дослідження було вивчення впливу стратегій стрес-долаючої поведінки на компоненти життєстійкості у важких життєвих ситуаціях у юнацькому та дорослому віці, а також – гендерні відмінності у вираженості цих компонентів.

У зв’язку з метою дослідження нами були сформовані наступні гіпотези:

1. Асертивні дії, як компонент стрес-долаючої поведінки, впливають на життєстійкість особистості.

2. Конструктивний вибір стратегій стрес-долаючої поведінки має позитивні взаємозв’язки із компонентами життєстійкості. У дослідженні нами були використані тест «Життєстійкість» С. Мадді (в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової) [10] та опитувальник із визначення стратегій стресдолаючої поведінки «SACS» (С.Хобфолл) [5].

Для перевірки сформованих гіпотез проаналізуємо дані за рівнем життєстійкості респондентів та їх вибір моделей стрес-долаючої поведінки у важких життєвих ситуаціях.

Розпочнемо з результатів дослідження життєстійкості та її автономних компонентів у студентів та дорослих.

Більшість показників життєстійкості та її автономних компонентів у респондентів в цілому по вибірках знаходяться в межах середніх значень. Розглянемо відмінності залежно від вікових періодів.

З аналізу компоненту «залученість», значимої різниці показників між студентами та дорослими не виявлено: високі показники мають 19 % студентів та 13 % дорослих, вище середнього – 39 % студентів у порівнянні з дорослими – у 33 %. Однак за шкалою «контроль» показники різняться: 39 % і 19 % студентів мають відповідно показники вище середнього та високі, тоді коли 33% дорослих мають показники вище середнього і 13 % – високі.

Також значиму і найбільшу різницю показників ми отримали за шкалою «схильність до ризику»: 53 % і 18 % студентів мають показники відповідно вище середнього та високі, тоді коли дорослі демонструють на цих рівнях 29 % і 14 % відповідно.

Дані відмінності були статистично підтверджені: рівень значимості за U-критерію Манна-Уітні за шкалою контролю p = 0,033, за шкалою прийняття ризику p = 0,000.

Загальний рівень життєстійкості розраховується як сума її автономних компонентів: залученість, контроль та схильність до ризику. За нашим дослідженням, студенти мають більш високий рівень життєстійкості у порівнянні із дорослими: 38 % і 20 % студентів мають відповідно показники вище середнього та високі, тоді коли у дорослих на цих рівнях відповідно 29 % і 11 %; низькі показники мають 8 % студентів у порівнянні із дорослими у 22 %. Різниця статистично підтверджена згідно розрахунку U- критерію Манна-Уітні р = 0,024.

Отже, студенти мають більш високі показники життєстійкості у порівнянні з дорослими, зокрема мають вищі показники в таких автономних компонентах життєстійкості як контроль та схильність до ризику: студенти більш за дорослих впевнені, що вони впливають на події свого життя та їх розвиток, а також відкриті новому досвіду.

Показники студентів і дорослих за рівнем залученості в переважній більшості знаходяться у межах середніх значень: більшість студентів та дорослих відносно задоволені власною діяльністю, намагаються шукати цікаве в діяльності для розвитку власної особистості.

Розглянемо, як виражені різні компоненти життєстійкості у жінок (n = 85) та у чоловіків (n = 77).

Аналізуючи результати, зазначимо, що більшість показників респондентів серед жінок та чоловіків знаходяться у межах середніх значень по всім автономним компонентам життєстійкості.

За результатами Uкритерію Манна-Уітні для порівняння середніх значень компонентів життєстійкості у чоловіків та жінок фіксується значима різниця (р = 0,045) тільки у компоненті «контроль»: вище середнього та високий рівень показників у жінок 34 % і 12 % відповідно, тоді коли чоловіки мають 34 % та 27 % на цих рівнях; 20 % жінок у порівнянні із 9 % чоловіків мають низькі показники.

Згідно гендерного аналізу загального рівня життєстійкості, значимої різниці не виявлено.

Розподіл показників має такий вигляд: високий та вище середнього мають 13 % та 40 % жінок у порівнянні із 19 % та 30 % у чоловіків відповідно; низький рівень мають 20 % жінок у порівнянні із 13 % чоловіків.

Отже, чоловіки є більш схильними до контролю, ніж жінки. У показниках залученості та схильності до ризику значимої різниці не виявлено. Загальний рівень життєстійкості у нашій вибірці не має значимої гендерної різниці.

Розглянемо, які є відмінності у виборі респондентами стратегій стрес-долаючої поведінки.

Проведене дослідження показало, що найбільш бажаною стратегією стрес-долаючої поведінки у важких життєвих ситуаціях у нашій сукупній вибірці є вступ у соціальний контакт. Найменшою популярністю користуються така стрес-долаюча поведінка, як уникнення та асоціальні дії.

Розглянемо різницю у виборі стратегій стрес-долаючої поведінки між студентами та дорослими:

1) асертивні дії (різниця статистично підтверджена за Uкритерієм Манна-Уітні на рівні 0,006 на користь студентів): вище середнього та високі показники спостерігаються у 38 % та 28% студентів у порівнянні із 30 % і 13 % у дорослих відповідно; низькі показники у студентів не зафіксовані у порівнянні із 19 % у дорослих;

2) обережні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 55 % та 11 % студентів у порівнянні із 43 % і 19 % у дорослих відповідно;

3) уникнення (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 44 % та 11 % студентів у порівнянні із 40 % та 18 % дорослих відповідно;

4) вступ у соціальний контакт (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 59 % та 14 % студентів у порівнянні із дорослими у 50 % та 8 % відповідно;

5) пошук соціальної підтримки (значимість різниці не підтверджена): найбільша різниця фіксується на рівні низьких показників – 8 % студентів у порівнянні із дорослими у 18 %; вище середнього та високі значення мають 44 % та 14 % студентів у порівнянні із 40 % та 16 % у дорослих відповідно;

6) асоціальні дії (різниця статистично підтверджена за Uкритерієм Манна-Уітні на рівні 0,000 на користь студентів): низькі показники мають тільки дорослі; вище середнього та високі показники мають 39 % та 20 % студентів у порівнянні із дорослими у 35 % та 5 % відповідно;

7) агресивні дії (різниця статистично підтверджена за Uкритерієм Манна-Уітні на рівні 0,005 на користь студентів): вище середнього та високі значення мають 39 % та 29 % студентів у порівнянні із дорослими у 38 % та 12 % відповідно;

8) імпульсивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 68 % та 4 % студентів у порівнянні із 49 % та 10 % дорослих відповідно;

9) маніпулятивні дії (різниця статистично підтверджена за U- критерієм Манна-Уітні на рівні 0,049 на користь студентів): вище середнього та високі значення мають 38 % та 21 % студентів у порівнянні із 34 % та 13 % дорослих відповідно.

Згідно аналізу даних показників конструктивності вибору стратегій стрес-долаючої поведінки, значимої різниці між студентами та дорослими не виявлено: переважна більшість студентів (52 %) та дорослих (56 %) у наших вибірках мають високий індекс конструктивності.

Отже, студенти у стресових умовах частіше, ніж дорослі обирають активну (асертивні дії), асоціальну (асоціальні та агресивні дії), непряму (маніпулятивні дії) стратегії.

Здійснивши гендерний аналіз, ми отримали такий розподіл показників:

1) асертивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники спостерігаються у 38 % та 9 % жінок у порівнянні із чоловіками у 27 % і 25 % відповідно; низькі показники: 12 % жінок і у 8 % у чоловіків;

2) обережні дії (різниця статистично підтверджена за Uкритерієм Манна-Уітні на рівні 0,017 на користь чоловіків): вище середнього та високі показники мають 41 % та 15 % жінок у порівнянні із 56 % та 16 % у чоловіків відповідно;

3) уникнення (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 44 % та 11 % жінок у порівнянні із дорослими у 40 % та 18 % відповідно;

4) вступ у соціальний контакт (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 54 % та 13 % жінок у порівнянні із чоловіками у 55 % та 8 % відповідно;

5) пошук соціальної підтримки (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 41 % та 21 % жінок у порівнянні із чоловіками у 40 % та 10 % відповідно;

6) асоціальні дії (різниця статистично підтверджена за Uкритерієм Манна-Уітні на рівні 0,009 на користь чоловіків): вище середнього та високі показники мають 36 % та 5 % жінок у порівнянні із чоловіками у 38 % та 19 % відповідно;

7) агресивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі значення мають 38 % та 25 % жінок у порівнянні із показниками чоловіків у 39 % та 14 % відповідно;

8) імпульсивні дії (значимість різниці не підтверджена): вище середнього та високі показники мають 59 % та 9 % жінок у порівнянні із чоловіками у 55 % та 7 % відповідно;

9) маніпулятивні дії (різниця статистично підтверджена за U- критерієм Манна-Уітні на рівні 0,007 на користь чоловіків): вище середнього та високі значення мають 31 % та 11 % жінок у порівнянні із 42 % та 24 % чоловіків відповідно.

Згідно аналізу даних показників конструктивності вибору стратегій стрес-долаючої поведінки, значимої різниці між жінками та чоловіками не виявлено. Чоловіки у стресових ситуаціях частіше ніж жінки вдаються до обережних, асоціальних та маніпулятивних дій.

У ході дослідження ми отримали наступні значимі (р = 0,001) позитивні кореляції між життєстійкістю та її автономними компонентами:

1) показники вираженості активної стратегії моделі поведінки «асертивні дії» мають позитивні зв’язки з життєстійкістю (r = 0,521) та її компонентами: залученість (0,418), контроль (r = 0,533), схильність до ризику (r = 0,482);

2) пасивна стратегія «уникнення» має негативні обернені кореляції з життєстійкістю (r = - 0,508) та її компонентами: залученість (r = -0,431), контроль (r = -0,503), схильність до ризику (r = 0,-508);

3) просоціальна стратегія поведінки «вступ у соціальний контакт» має слабку кореляцію із компонентом життєстійкості «схильність до ризику» (r = 0,289);

4) індекс конструктивності має позитивні кореляції високої значимості із життєстійкістю (r = 0,438) та її компонентами: залученість (r = 0,450), контроль (r = 0,369), схильність до ризику(r = 0,358).

Згідно з результатами дослідження, можна констатувати: якщо особистість у стресових умовах має тенденцію до вибору асертивних дій, то показники компонентів життєстійкості мають тенденцію до збільшення, а, отже, і підвищення загального рівня життєстійкості.

При вступі у соціальний контакт виявлена слабка тенденція до збільшення показників компоненту життєстійкості «залученість». Вибір пасивної стратегії поведінки «уникнення» створює тенденцію щодо зниження показників компонентів життєстійкості, а конструктивний вибір стратегій стрес-долаючої поведінки впливає на життєстійкість та всі її автономні компоненти. Це доводить нашу другу гіпотезу.

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що у нашій вибірці дорослі респонденти мають більш низький рівень життєстійкості в порівнянні із молоддю 246 періоду юності, зокрема за такими автономними компонентами, як контроль та схильність до ризику.

Також дорослі мають загальну тенденцію до середніх показників у виборі асертивної поведінки у стресових ситуаціях. Юнаки мають вищі показники, ніж у дорослих, за такими стрес-долаючими моделям поведінки, як асоціальні та агресивні дії. Згідно отриманих результатів дослідження взаємозв’язків, при зростанні показників асертивності, збільшуються показники всіх автономних компонентів життєстійкості.

Вибір асертивної поведінки є чинником конструктивності міжособистісної взаємодії, в свою чергу, конструктивність теж має позитивні кореляції із компонентами життєстійкості. За Є. Андрієнко, асертивна поведінка є "золотою серединою" між пасивною та агресивною поведінкою. Автор зазначає, що найбільша ефективність діяльності досягається під час взаємодії однієї асертивної людини з другою такою самою людиною [3].

Вчені Елберті та Еммонс надають таку конкретику щодо ознак асертивної поведінки:

- здоровий зоровий контакт, постава – позиція тіла відносно співрозмовника;

- відчуття "особистого простору" не тільки свого, але й інших (чутливість до прийнятної відстані у спілкуванні з іншим);

- адекватне використання жестів у міжособистісному спілкуванні;

- міміка та інтонація (відповідність внутрішнього та зовнішнього);

- м’якість та плавність бесіди без застосування слів паразитів (збільшення шансів бути почутим); відсутність звички перебивати;

- уважне слухання співрозмовника та здатність до підтримки розмови;

- відповідність змісту реплік соціальній та культурній ситуації, в рамках якої протікає бесіда (відсутність недоречних жартів та жаргонних слів) [4].

Асертивність може бути тільки щирою. Вона визначає здатність людини гідно та з внутрішньою впевненістю відстоювати свої права та інтереси, не принижуючи прав інших людей, враховуючи їх інтереси.

Така поведінка завжди є відкритою, не завдає шкоди іншим, не принижує їхню гідність та є засобом конструктивного вирішення конфліктів із знаходженням компромісних рішень.

Людина з розвиненою асертивністю демонструє самоповагу та має адекватне відчуття власної відповідальності за свою поведінку та результат спільної діяльності [15].

Ми вважаємо, що в нашому випадку доцільно обрати у якості основного формуючого психологічного методу асертивної поведінки саме соціально-психологічний тренінг.

Л. Тобіас визначає тренінг, як особливу форму навчання, яка відрізняється від традиційних тим, що його учасники вчаться на своєму безпосередньому досвіді. Це «концентроване середовище» пильної уваги – до себе та інших. На тренінгу можна навчитися способам саморегуляції і використовувати власні ресурси, щоб знімати напругу.

За допомогою тренінгу можна навчити привносити азарт і новизну у звичну діяльність, відкрити в собі здатність приймати нетривіальні рішення і домагатися нехай невеликих, але значимих успіхів.

Як зазначає Л. Тобіас, «тренінгове середовище – це середовище успіху: тут не потрібно вчитися "для галочки", а тому всі матеріали засвоюються без напруги і надовго. Тут ви цікаві іншим, тому що інший, і вас сприймають саме таким, яким ви є» [16, c. 4-5].

Розробка програми тренінгу з розвитку асертивної поведінки та зміст вправ повинні відповідати віковому періоду тренінгової групи. Вправи можна добирати вже з існуючих програм, які пройшли пілотаж та мають статистично підтверджену динаміку ефективності.

Добір вправ доцільно виконувати, враховуючи результати діагностики і дані рефлексивного аналізу після кожного з етапів.

С. Мадді, який раніше виконував пілотаж програми з розвитку показників життєстійкості, рекомендує кількість складу тренінгової групи для ефективної спільної роботи у 8-9 осіб [10].

Як доповнення до програми тренінгу з розвитку асертивності та життєстійкості рекомендуємо: діагностичну форму роботи з методиками, які виконують функцію рефлексії та стимулу до саморозвитку; спеціально розроблений курс лекцій з урахуванням специфіки групи (орієнтовні теми: «Комунікативна толерантність», «Асертивна взаємодія», «Конструктивне вирішення конфліктних ситуацій», «Саногенне мислення», «Пошук нових смислів у важких життєвих ситуаціях» та інші); індивідуальне психологічне консультування відносно існуючих запитів.

Дані рекомендації з розробки тренінгової програми, за нашим припущенням, сприятимуть підвищенню рівня життєстійкості у дорослих для розвитку життєвої самоефективності та більш наповненого щасливого та здорового життя.

Отже, за результатами проведеного дослідження, ми дійшли наступних висновків. На основі теоретичного аналізу ми висновкуємо, що життєстійкість особистості істотно впливає на поведінку в складних життєвих ситуаціях. Вікові особливості розвитку життєстійкості та підтримка оптимального рівня цього ресурсу для власної ефективності більше пов’язані із діяльністю, світосприйняттям особистості, психологічною зрілістю, ніж від реального хронологічного віку.

Згідно нашого емпіричного дослідження, дорослі мають більш низькі показники асертивності у порівнянні із молоддю в період юності, що вимагає більш детального опрацювання даного напрямку та створення нових актуальних програм для періоду дорослості відносно існуючого запиту. Для підтвердження нашої першої гіпотези необхідно провести контрольне емпіричне дослідження на значно більшій вибірці.

Для того, щоб збільшити загальні показники життєстійкості, треба розвивати асертивну поведінку як ефективну стратегію у важких життєвих ситуаціях. Базою для асертивної поведінки є почуття впевненості в собі і ставлення до інших партнерів як до рівних, самоствердження через конструктивну діяльність, досягнення майстерності у безконфліктній взаємодії з іншими. Людині з низькими показниками асертивності важко налагоджувати міжособистісні стосунки, щоб бути повністю залученою у спільну справу з іншими і мати особисту відповідальність за результат.

Життєстійка особистість цінує миттєвості свого життя навіть тоді, коли перебуває у складних життєвих ситуаціях: долаючи життєві труднощі, вона відкриває для себе нові можливості, набуваючи цінного досвіду, а подолавши їх, насолоджується моментом перемоги над самим собою колишнім та важкими обставинами; сам процес долання труднощів приносить відчуття захоплення, а не нервово-психічне виснаження.

Ефективний процес долання життєвих труднощів є запорукою щасливого життя та здорової особистості, що є важливим чинником для побудови здорової нації задля добробуту нашої країни у цілому.

**Розділ 2**

**ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ соціально-психологічних особливостей розвитку особистості в складних життєвих обставинах**

**2.1. Особливості трансформації «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах**

Описано вибірку дослідження, викладено процедуру дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, описано кількісні і якісні результати статистичної обробки даних та їх інтерпретація.

Розроблена типологія складних життєвих обставин дає підстави для формування вибірки дослідження за чотирма групами, а саме: особи в ситуації розлучення; особи з тимчасовою інвалідністю; респонденти, що опинились в ситуації безробіття та вимушено переселенні.

Емпірична гіпотеза дослідження полягала в тому, що кожний тип складних життєвих обставин через дію провідного чинника буде по різному впливати на змінювання структурних компонентів «Я-образу», а саме на його когнітивну, емоційно-оцінну та поведінкову складові.

Програма емпіричної частини дослідження мала три блоки щодо діагностики структурних компонентів «Я-образу».

Перший блок: діагностика когнітивної складової «Я-образу» за допомогою методики дослідження самовідношення (тест-опитувальник МІС С. Р. Пантєлєєва) та методики М. Куна «Хто Я?».

До другого блоку ми включили методи діагностики емоційно-оціночної складової, а саме методики вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн та діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Третій блок – поведінковий, що включав методику діагностики соціальнопсихологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда та методику Т. Лірі.

Аналіз даних здійснювався щодо чотирьох груп досліджуваних – відповідно структуруванню вибірки за типами складних життєвих обставин і вказаних блоків.

Після чого проводилася процедура факторизації, результатом якої було складання компонентної структури конкретної групи.

До аналізу було включено показників п’яти вимірюваних нами емпіричних параметрів:

1. Самоставлення (самоповага, аутосимпатія, внутрішня нестабільність);

2. Самооцінка;

3. Психічні стани (фрустрованість, агресивність, тривожність і ригідність);

4. Соціально-психологічна дезадаптованість (дезадаптованість, неприйняття себе, неприйняття інших, емоційний дискомфорт, зовнішній локус-контроль, підпорядкованість, відомість і есканізм);

5. Взаємини з оточенням (домінування, дружність).

Після опису особливостей кожної групи здійснювався їх порівняльний аналіз.

1. Група осіб, що перебуває у ситуації розлучення.

Результати дослідження когнітивної складової «Я-образу» у даній групі показали, що високого рівня набувають значення показники «замкненості» (87,5%), «самоприв’язаності» (80%) і «внутрішнього конфлікту» (92,5%), а низького рівня значення показники «самоприйняття» (80%), «відображеного самоставлення» (77,5%) і «самоцінності» (77,5%).

Структура «Я-образу» виявилась суттєво збідненою (із 20 запропонованих варіантів було визначено у середньому лише 8).

При цьому було виявлено гендерні особливості, а саме у чоловіків цієї групи «самоповага» – 19,7%, у жінок цей показник – 13,6% і «аутосимпатія» виявилась у чоловіків – 18,5%, значно вища ніж в жінок цієї групи – 10,3%. У випадку «внутрішньої нестабільності» маємо зворотню ситуацію: 13,2% – у чоловіків, 17,2% – у жінок

Застосувавши Т-критерій ми отримали в усіх випадках статистично значимі відмінності на рівні значущості р < 0,01 (Т самопов = 4,336; Т аутосим = 5,879; Т вн.нестаб. = -4,771).

Варто відзначити чітку часову динаміку змінювання «Я-образу» у жінок цієї групи: на початковому етапі (від 6-ти до 12-ти міс. розлучення) жінки переважно або змінюють, або взагалі виключають ідентичність та образ «Я-жінка» із самовизначень, а при більш тривалому періоді (5 – 7 років розлучення) та незмінній інтимно-особистісній ситуації, образ «Я-жінка» стає певною мірою незатребуваний.

Це підтверджується тим, що вони включать в самовизначення лише образи функційної наповненості («Я-кухар», «Ягосподиня», «Я-відповідальна особа», «Я-споживач» та інше).

У чоловіків даної групи досліджуваних образ «Я-чоловік» в цілому залишається збереженим.

Емоційно-оцінний компонент. Середній показник самооцінки в чоловіків складає 77,1, а у жінок – 33,5 (Т-критерій становить 11,37, на рівні значущості p < 0,01).

Причому середньоквадратичне відхилення в чоловіків – 8,1, а у жінок – 13,4, що свідчить про більш компактне розміщення значень самооцінки навколо середнього.

Даний результат повністю узгоджується з наведеними вище даними самоставлення. Тож можна відзначити, що фактор розлучення більш негативно впливає на самооцінку і самоставлення досліджуваних жінок.

Також ця вибірка має переважно високі значення за показниками тривожності, ригідності, фрустрованості та агресивності.

Статистично значимі відмінності між чоловіками і жінками маємо щодо двох показників – агресивності, яка значимо вища в перших (16,7 проти 12,5; Т-критерій = 2,809; р < 0,01) та фрустрації, яка в них, навпаки, значимо нижча (11,5 проти 15,3; Т-критерій = -3,283; р < 0,01).

У поведінковій складовій «Я-образу» в розлучених найбільш вираженими виявилися «емоційний дискомфорт» (82,5%) та «дезадаптивність» (75%), що може бути інтерпретоване як дисгармонія в сфері особистого самоприйняття та прийняття рішення.

Найсуттєвіше розрізняються між собою розлучені чоловіки і жінки за показником дезадаптивності (102,1 проти 164,4; Т-критерій = -6,679; р < 0,01). В результаті процедури факторизації для даної групи дослідження отримали трикомпонентну структуру, яка описує 65,25% загальної дисперсії. Перші два фактори суттєво сильніші за третій.

Вони описували 28,7%, 25,9%, проти 10,7% відповідно. При чому перший і третій характеризують негативну спрямованість осіб, що перебувають в розлученні, середній – позитивну.

За вказаними характеристиками ми визначили їх як (1) «Неприймаюче дезадаптивний», (2) «Самоцінно-адаптивний» та (3) «Домінуючо-агресивний ригідний».

2. Група осіб з тимчасовою інвалідністю.

У когнітивній складовій високими значеннями характеризуються показники «замкненості» ( 91,5% досліджуваних), «самоприв'язаності» (у 80%) та «внутрішнього конфлікту» (у 88,6 %); низькими – «самоприйняття» (80%) та «відображене самоставлення» (74,3%).

За усередненими інтегральними показниками самоставлення найнижчим виявився показник «внутрішньої нестабільності» –10,71, тоді як інші два показники «самоповаги» і «аутосимпатії» виявилися однакового рівня – 15,49. Причому гендерні відмінності виявлено лише щодо «самоповаги», на рівні p < 0,05 (Т-критерій = -2,287).

Таким чином виявлено, що в чоловіків з даної групи досліджуваних повага до себе знижується.

У групі осіб з тимчасовою інвалідністю, структура узагальненого «Я-образу» виявилася достатньо збіднілою – у середньому з 20 запропонованих «Я-образів» було визначено лише 7.

При цьому відзначаємо наявні специфічні негативні конструкти, зокрема, «Я-інвалід», «Я-безпомічна(ний)», «Я-тягар», «Я-жалюгідна (-ний)», в окремих випадках навіть вказували - «Я-ніхто».

Емоційно-оцінний компонент у осіб з тимчасовою інвалідністю виражається у переважно низькому рівні самооцінки (в 74% досліджуваних).

Разом з тим, було виявлено високі показники за рівнем тривожності – у 86% досліджуваних, фрустрації – у 73%, агресивності – у 83% та ригідності – у 86%.

Відзначимо, що порівняно з попередньою групою, статистично значимі гендерні відмінності виявлено в інших двох показниках психічних станів – ригідності і тривожності. Обидва мають вищі прояви у жінок (16,5 проти 13,7; Т-критерій = -2,041; р < 0,05; та 15,1 проти 12,4; Т-критерій = -2,322; р < 0,05 відповідно).

В поведінковій складовій даної групи найбільш вираженими виявилися показники «дезадаптивності» – у 88%, «неприйняття інших» – у 83% та «емоційного дискомфорту» – у 83%.

Серед гендерних особливостей соціальнопсихологічної адаптації осіб з тимчасовою інвалідністю нами виявлено лише одну значущу відмінність – неприйняття себе.

В чоловіків він суттєво вищий (31,6 проти 25,0; Т-критерій = 2,358 на рівні р < 0,05). В результаті процедури факторизації для групи осіб з тимчасовою інвалідністю також отримали трикомпонентну структуру, яка описує 54,31% загальної дисперсії.

Тож вона виявилася суттєво слабшою за структуру у групі розлучених. При цьому сильнішим за інші виявився лише один компонент, який певною мірою схожий на останній компонент попередньої групи.

Він отримав назву за домінуючими характеристиками (1) «Ригідно-тривожно-агресивний» (26,0%). Другий і третій фактори мають майже однакове навантаження – складають відповідно 14,3% й 14,0% загальної дисперсії. За домінуючими характеристиками вони отримали назви (2) «Фрустровано-домінуюче нестабільний» і (3) «Екстернально-недружній». Для даної групи досліджуваних відзначимо негативну спрямованість усіх виділених компонентів.

3. Група осіб у ситуації безробіття.

Особливості когнітивної складової для даної групи характеризувалися: високими значеннями показників «самоприв’язаності» (у 73%), «внутрішнього конфлікту» (у 80%); низькими значеннями показників «самозвинувачення» (у 83%), «самоприйняття» (у 77%) та «самовпевненості» (у 77%).

При цьому жодних статистично значимих гендерних відмінностей серед вказаних показників в даній групі виявлено не було. Структура «Я-образу» виявилася більш повною, ніж у попередніх двох групах досліджуваних (в середньому визначалося 14 з 20 запропонованих варіантів).

При цьому, на відміну від попередніх груп, в неї була включена гендерна ідентичність.

Емоційно-оцінний компонент характеризується високими показниками за рівнем тривожності – у 93%, фрустрації – у 70%, агресивності – у 73% та ригідності – у 77%.

Статистично значимі гендерні відмінності у показниках психічних станів виявлено лише щодо ригідності (14,8 в жінок та 9,8 в чоловіків; Т-критерій = -2,934; р < 0,01 відповідно).

Поведінкова складова в даній групі найбільше виражена у «зовнішньому контролі (екстернальний локус контролю)» – в 90% досліджуваних, «дезадаптивності» – у 87%, «неприйнятті інших» – у 73% та «емоційному дискомфорті» – у 80%.

Серед гендерних особливостей соціально-психологічної адаптації осіб з тимчасовою інвалідністю нами виявлено, дві значущі відмінності – як і в попередній групі, це неприйняття себе, а також бажання уникнути проблем («ескапізм»).

В чоловіків обидва показники суттєво нижчі (24,7 проти 33,2; Т-критерій = -2,645 на рівні р < 0,05; та 18,7 проти 23,2; Т-критерій = -2,162 на рівні р < 0,05).

Щодо відношень з оточуючими, аналогічно попередній групі, статистично значимі гендерні відмінності ми не виявили. В результаті виділення головних компонент відносно групи осіб, що виявились безробітними, маємо вже чотири-факторну структуру, яка описує 61,12% загальної дисперсії. Причому різниця між компонентами достатньо мала.

Максимальний внесок – 17,4% робить фактор, який ми за переважаючими показниками назвали (1) «Пасивно-дезадаптивний». Наступні фактори отримали назви (2) «Неприймаюче-агресивний» – 16,6%, (3) «Самознецінено-домінуючий» – 14,2% і (4) «Інтернально-самоповажний» – 12,9%.

4. Група осіб, що перебувають у ситуації вимушеного переселення у зв’язку із бойовими діями.

Когнітивний компонент «Я-образу» у даній групі досліджуваних виражається у високих значеннях показників «внутрішнього конфлікту» (у 80 %), «самоприв'язаності» (у 75%), та низьких значеннях показників «самоприйняття» (у 76%), «самозвинувачення» (у 80%) та «самовпевненості» (у 70%).

Гендерні статистично значущі відмінності виявлено лише щодо «самоповаги», на досить високому рівні p < 0,01 (Т-критерій = 4,204). Тож, можна бачити, що в чоловіків з даної проблемної групи повага до себе збільшується. Слід відзначити, що виявлена структура «Я-образу» є найскладнішою серед досліджуваних груп – в середньому визначалися 16 з 20 компонентів.

За емоційно-оцінним компонентом в представників даної групи щодо самооцінки виявлено гендерну специфіку – в чоловіків вона є високою й, досить часто, завищеною, тоді як у жінок, навпаки, заниженою (відповідні середні показники – 65,1 проти 28,0).

Різниця є статистично значимою (Т-критерій = 11,209). Також жінкам з даної групи більш властиві як агресивність (14,0 проти 10,3; Т-критерій = -2,505, р < 0,05), так і тривожність (15,0 проти 12,0; Т-критерій = -2,857, р < 0,01).

Поведінкова складова у групі вимушено переселених осіб найбільш виражається у таких показниках, як «ухилення від проблеми (ескапізм)» – у 77,5%, «дезадаптивність» – у 72,5% та «зовнішній контроль (екстернальний локус контролю)» – у 70%.

При цьому нами було виявлено лише одну статистично значиму гендерну відмінність – жінки даної групи є більш ведомими за чоловіків (26,0 проти 20,3; Т-критерій = -2,112 на рівні р < 0,05).

В процесі факторизації емпіричних даних групи вимушено переселених осіб ми отримали найбільшу п’ятикомпонентну факторну структуру, яка описує 56,21% загальної дисперсії.

Причому компоненти порівняно з попередніми факторними структурами є значно слабше вираженими. Якщо перший складає 14,1%, то чотири решти майже однакової потужності – 10,9%, 10,7%, 10,3% і 10,2% відповідно.

За домінуючими показниками виділені структури отримали відповідні назви: (1) «Домінуюче-самоповажний», (2) «Екстернально-ескапічний», (3) «Адаптивно-нестабільний», (4) «Самовідчужено-конформний» і (5) «Самодостатній».

Порівнюючи факторні структури між собою, варто відзначити таке:

- ситуація тимчасової інвалідності, порівняно з іншими, є найбільш негативною щодо переживань власного «Я-образу» – усі три компоненти несуть негативне навантаження, яке виражається у замкненості, наявності внутрішнього конфлікту, низького рівня самоприйняття; наповненість «Яобразами» збідніла та має негативні специфічні самовизначення; самооцінка на низькому рівні, що супроводжується вираженими негативними психічними станами – фрустрацією, тривожністю та агресивністю; притаманна дезадаптивність, неприйняття інших та емоційний дискомфорт;

- ситуація розлучення трансформує самовизначення «Я», які є негативними за якістю та зменшується кількість вказаних образів;

- ситуація безробіття також виявляє сильний негативний ухил в трансформації «Я-образу» – лише п’ята частина факторної структури усієї описаної дисперсії має позитивний знак;

- ситуація переселення є найменш негативною з усіх, що розглядаються в роботі, у сенсі змін «Я-образу» особистості.

На наступному етапі ми визначали специфіки «Я-образу» осіб у складних життєвих обставинах, залежно від їх типу.

Для відповіді на нього ми провели дисперсійний аналіз ANOVA отриманих в емпіричному дослідженні даних за групами осіб відповідно типу життєвої обставини – особи в ситуації розлучення; особи з тимчасовою інвалідністю; респонденти, що опинились в ситуації безробіття та вимушено переселенні.

Для уточнення характеру впливу типу життєвої обставини ми використовували апостеріорний критерій Дункана.

Насамперед відзначимо, що для 20 з 32 (тобто у 63%) досліджуваних показників тип життєвої обставини виявився статистично значущим фактором. Проте дані показники відносяться майже виключно до складових самоставлення та відношення з іншими.

Стосовно інших відзначаємо вищі рівні дружності і домінування в безробітних осіб.

В інших групах спостерігається спадання рівнів. Для вказаних показників критерій Фішера, тобто фактор типу життєвої обставини, виявився значущим на рівні р < 0,01 (значення F для: «Самоповаги» - 10,06, «Аутосимпатії» - 2,87, «Внутрішньої нестабільності» - 20,86, «Домінування у стосунках» - 36,06, «Дружності» - 27,73).

У випадку психічних станів, самооцінки, усіх без одного показників поведінкової складової, фактор типу життєвої ситуації виявився несуттєвим. В подальшому ми досліджували внутрішні зв’язки «Я-образа» в осіб що перебувають у складних життєвих обставинах в цілому, та за типами ситуації. Аналіз складався з декількох кроків.

На першому було вивчено внутрішню складність «Я-образу», яка інтерпретувалася кількістю значимих кореляцій (коефіцієнт Пірсона). Усього ми обчислили по 490 коефіцієнтів за кожною групою досліджуваних, та в цілому за об’єднаною вибіркою.

Найбільш внутрішньо складною групою виявилися особи, що перебувають у розлученні. В усіх інших групах кількість значимих зв’язків виявилася набагато меншою (майже втричі для переселенців й осіб з тимчасовою інвалідністю і більш ніж в чотири рази для безробітних).

Окремо відзначимо групу переселенців. У порівнянні з іншими групами відсоток зворотніх зв’язків більше 50%, тоді як в усіх інших групах значно переважають прямі зв’язки.

На другому кроці ми розглянули дуже сильні зв’язки, тобто такі, показники яких перевищували 0,6. В групі розлучених віднайдено таких одинадцять коефіцієнтів.

Для групи осіб з тимчасовою інвалідністю дуже сильні кореляції стосуються виключно показників психічного стану: ригідності і тривожності (0,81), агресивності і тривожності (0,77), агресивності і ригідності (0,76). Тож можна стверджувати, що вказані показники в даній групі пов’язані з одним феноменом, або негативний психічний стан тут не достатньо структурований. На третьому кроці ми аналізували зв’язки інтегральних показників між собою. В групі розлучених найбільше значимих зв’язків має показник аутосимпатії в структурі самоставлення – 10.

Для домінування і дружності таких зв’язків не виявлено. На другому місці за значимістю йдуть показники поведінкового рівня «Я-образа» – зовнішній контроль, неприйняття інших,

В групі осіб з тимчасовою інвалідністю маємо абсолютно іншу ситуацію. Найсуттєвіший показник даної групи – самооцінка, має п’ять значимих зв’язків, причому усі вони мають високий рівень статистичної значущості (р < 0,01).

Далі слідують агресивність і ригідність (по чотири значимі зв’язки) й самоповага – три значимі зв’язки.

В групі безробітних осіб, як вказувалося вище, кореляційна структура статистично значущих зв’язків майже відсутня. З розглянутих показників жоден не має більш ніж один зв’язок.

В групі вимушених переселенців чотири показники мають максимальну для даної групи кількість статистично значимих зв’язків – 3. Й лише один показник – аутосимпатія – виявився ізольованим.

Відзначимо в цьому плані різницю між вимушено переселеними особами і розлученими, в яких даний показник є найзначущим, що має 10 істотних зв’язків з іншими показниками.

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що складні життєві обставини є одним з трансформуючих факторів для компонентів «Я-образу». «Я-образ» та «образ інших» є конгруентними, але в залежності від типу складної життєвої обставини з’являються первинні та вторинні зміни, виходячи з отриманих даних.

**2.2. Комплексна програма психологічної роботи по відновленню компонентів «Я-образу»**

Представлені напрямки та засоби психологічної роботи із відновленням компонентів «Я-образу» особистості за допомогою формування суб’єктної позиції, обґрунтовано їх використання та доведено ефективність.

Отримані дані дозволяють об’єднати респондентів, які потребують психологічної допомоги у дві групи за ознакою негативної зміни в «Я-образі» та «образі Інших».

На підставі отриманих результатів нами була розроблена програма психологічної допомоги з двома групами осіб, яка проводилась в форматі індивідуальної та групової роботи.

Отримані в дослідженні дані дозволяють зробити висновки про те, що у осіб в ситуації розлучення та з тимчасовою інвалідністю (зламана рука або ного, 9-12 міс. реабілітації) більш порушеною є когнітивна та емоційнооціночна складові «Я-образу»: замкненість, низька самоцінність та самоприйняття, низький рівень самооцінки та супроводжуючі негативні психічні стани такі як тривожність, агресивність, фрустрованість.

Тому з ними продуктивніше працювати в формі індивідуального консультування. Відповідно з цим була розроблена програма роботи з 7 занять за чотирма напрямками – стабілізація емоційного стану, розуміння та формування цінності «Я-образу», формування життєвого сценарію, робота з перспективами.

Іншим досліджуваним пропонувалася групова форма роботи – з використанням методів психодрами (7 днів, по 3-4 години роботи).

Саме через сценічне розігрування епізодів із власного життя (минулого, теперішнього, майбутнього) людина отримує можливість, використовуючи власну спонтанність і креативність, сформувати навички, що покращать якість життя у майбутньому.

Робота в групі організовувалася за двома напрямками – формування суб’єктної позиції щодо власного життя і визначення життєвих перспектив.

Для перевірки ефективності програми проводилася повторна діагностика за модифікованою методикою «життєвого шляху» Є. І. Головахи і О. О. Кроніка та методикою М. Куна «Хто Я?».

Згідно якісного аналізу за першою методикою було отримано, що в бажаних та прогнозованих подіях майбутнього відбулися значні зміни. З’явились такі, які пов’язані з травмуючою ситуацією, тобто вказують на наявність когнітивних схем включення нової життєвої ситуації як прийнятної та появу поведінкових патернів.

При цьому самі події навантажені більше позитивним емоційним наповненням. У осіб в ситуації розлучення це, «Я вийду заміж за достойного чоловіка», «Я оберу найкращого партнера».

У осіб з тимчасовою інвалідністю: «Я здоровий», «Майбутній підприємець».

У безробітних: «Я знайду нову роботу», «Реалізую дитячу мрію», «Найкращий працівник».

Переселенці вказують такі зміни, як «Я побудую будинок», «Випускний сина». Це свідчить про наявну суб’єктну позицію та зняття блокади майбутнього. За методикою «Хто Я?» середня кількість вказаних «Я-образів» збільшилась в усіх групах, що підтверджується високим рівнем статистичної значущості - р < 0,01 (критерій Вілкоксона).

Таким чином у результаті нашої роботи, в переліку з’явились цінностні самовизначення, а саме «Я-щаслива», «Я-вільний», «Я-переможець», поновились базові, такі як «Я-жінка», «Я-особистість», «Я-батько», набули позитивного значення самовизначення «Я-митець», «Я-мотиватор», «Яособливий», «Я-леді».

Наповненість образами, ще не відновилась у повній мірі, але у кількості вказаних зникли негативні конструкти. Саме це свідчить про ефективність психокорекційної програми.

**2.3. Соціально-психологічний супровід розвитку особистості в складних життєвих обставинах**

Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках вирішення проблем приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку.

В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості.

Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя.

Тому вивчення проблеми кризових станів набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Ми розглянемо специфіку різних підходів до зазначеної проблеми і виявимо основні фактори та причини, що детермінують розвиток кризи.

У сучасній психології розробка проблеми переживання особистістю кризових станів ускладнюється неоднозначністю визначення і трактування даного феномену. Так, існують такі поняття як «вікові кризи», «критичні періоди», «кризи психічного розвитку», «критичні ситуації», «кризові стани особистості», але всі вони не мають загального положення, визначення і тлумачення, що утрудняє класифікацію криз і обмежує розуміння їхньої природи, - це відзначають багато дослідників [1, 2].

Усі існуючі підходи в дослідженнях кризових станів можна умовно класифікувати на нормативні і ненормативні. Криза, як нормативне явище психічного життя людини – це перехід від одного вікового етапу до іншого, від однієї соціальної ситуації розвитку до наступної.

Такі кризи мають короткочасний, найчастіше непатологічний характер і можуть супроводжуватися станом напруженості, тривоги або депресивними симптомами [14].

Кризу, як нормативне явище онтогенезу та основний механізм розвитку особистості, розглянуто в рамках культурно-історичної концепції Л.С. Виготського.

З позицій даної концепції процес психічного розвитку особистості розглядається не як плавний еволюційний процес поступового удосконалення вроджених особливостей психіки, а як уривчастий, що складається із періодів стабільності і критичних періодів.

Вікова криза – це умовне найменування перехідних етапів вікового розвитку, що займають місце між стабільними періодами розвитку особистості.

Сутність будь-якої кризи Л. С. Виготський вбачав у перебудові потреб і спонукань, переоцінці цінностей, які керують поведінкою особистості, як основного моменту при переході від одного віку до іншого [3].

Протилежну точку зору на кризу має О. М. Леонтьєв «…кризи у жодному разі не є неминучим супутником психічного розвитку. Неминучі не кризи, а переломи, якісні зрушення у розвитку. Навпаки, криза – це свідоцтво того, що перелом не відбувся своєчасно. Криз узагалі може не бути, якщо психічний розвиток дитини складається не стихійно, а є грамотно керованим процесом – процесом виховання» [8 с. 518].

Під переломом він розуміє зміну системи відносин та провідної діяльності особистості. Таким чином, даний підхід трактує кризу як несприятливий стан особистості, що може призвести до асоціальної поведінки.

Е. Еріксон також пояснює кризу як нормативне явище, що виникає на кожному психосоціальному етапі життєвого шляху при переході від однієї вікової стадії до іншої. Кризи – це «моменти вибору між прогресом і регресом, інтеграцією і відставанням» [15, с. 270-271].

Розвиток особистості обумовлений результатами подолання кризи. Вихід із кризи передбачає перехід до наступної стадії, розвиток внутрішньої цілісності та здібності діяти ефективно. Інші автори [12, 13] розглядають появу кризи як нормативний процес обумовлений не віком, а психологічною перебудовою особистості під час переживання змін у соціальній ситуації розвитку.

Такі кризи називають кризами психічного розвитку і вбачають у них момент порушення психологічної рівноваги, появи нових потреб і перебудови мотиваційної сфери особистості під час переходу від однієї соціальної ситуації розвитку до іншої. Е. Ф. Зеєр вважає джерелом розвитку кризових станів особистості стадії професіоналізації людини.

У професійному розвитку він виділяє чотири стадії в основу яких покладено соціальну ситуацію розвитку та рівень реалізації професійної діяльності: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація і майстерність [4].

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

Як критичний, кризовий виділяють нормативний процес адаптації до професійної діяльності Є. А. Клімов і Е. Е. Сіманюк. Це пов’язано із виникненням труднощів у спілкуванні з різновіковими колегами, засвоєнням нової професійної діяльності; неспівпаданням професійних очікувань із реальною дійсністю.

Поява другої групи криз носить ненормативний характер і обумовлена змінами соціальноекономічного, побутового, просторового характеру в житті людини.

Вони можуть бути викликані такими життєвими подіями як закінчення навчального закладу, працевлаштування, народження дитини, зміна місця мешкання, вихід на пенсію тощо.

Такі кризи називають життєвими, але вони не пов’язані з віком і характеризуються значною тривалістю та психологічними труднощами в перебудові свідомості і поведінки особистості. Т. М. Титаренко визначає кризу як тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення.

Автор розглядає людину, яка переживає кризу в контексті ставлення до власного життя, його етапів, навантажень, вчинків, рішень, буденних виборів. Вбачає у кризовій ситуації можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, побудови траєкторії саморозвитку і самозростання. [14 с. 245].

Появу життєвої кризи П. П. Горностай пов’язує зі зміною життєвих ролей особистості, що супроводжується великими суперечностями які людина не може самостійно та конструктивно розв’язати [11].

Життєві ролі – це особистісні ролі, які виконує людина у професійній діяльності, сім’ї тощо. Неможливість, труднощі засвоєння нової життєвої ролі, а також ускладнення з можливістю позбутися старої ролі призводять до їх появи.

Ф. Є. Василюк розглядає кризу як реконструкцію життєвого шляху, коли напруженість внутрішньоособистісних суперечностей, хвороби, побутові неприємності, депресії роблять волю людини безсилою.

В своїх роботах Ф. Є. Василюк виділяє два роди кризових ситуацій [2]:

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

- криза другого роду робить реалізацію життєвого задуму неможливою. Результат переживань цієї неможливості - метаморфоза особистості, переродження її, прийняття нового задуму життя, нових цінностей, нової життєвої стратегії, нового образу - Я. Р. А. Ахмеров вводить поняття й досліджує біографічні кризи, під якими розуміє феномен внутрішнього світу особистості, що проявляється у різних формах переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху.

В залежності від зв’язків між подіями минулого, сьогодення і майбутнього він виділяє три основні типи біографічних криз [7]:

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

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

- криза безперспективності - відсутність значущого психологічного майбутнього в суб’єктивній картині життєвого шляху особистості, тому людина не формує нову життєву програму, бо не бачить нових шляхів у подальшій самореалізації.

Автор не пов’язує ці кризи з віком, на його думку вони з’являються в особистості, яка має негнучку життєву програму і супроводжується значними порушеннями фізичного і психологічного здоров’я людини.

Окремою групою виступають сімейні кризи, оскільки «…сімейна криза – це стан сімейної системи з порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім’ї і неможливості справитися з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки» [10, с. 25].

Ученими висловлені різні підходи до проблем кризових ситуацій в сім’ї. М. Плзак зв’язує появу кризи з кількістю років прожитих подружжям разом. Для сім’ї він виділяє два критичних періоди: між третім і сьомим роками подружнього життя та між сімнадцятим і двадцять п’ятим роком.

У першому випадку поява кризи обумовлена зміною образу партнера, в другому – з появою психологічної втоми один від одного, прагненням до нових стосунків і нового образу життя.

В. Сатір, спираючись на закономірності динаміки сім’ї, виділяє десять критичних періодів в її розвитку. Кризи вона розглядає як нормативні, перехідні моменти між стадіями життєвого циклу, коли виникають певні перепони або неадекватна адаптація під час проходження будьякого етапу.

Р. Р. Калініна розглядає розвиток сім’ї як закономірну систему зміни чотирьох періодів кожний з яких складається з трьох етапів: кризи, адаптації та стабільності.

Етап кризи вона характеризує як відносно швидку і різку зміну в сімейній системі, яка призводить до перебудови стосунків, ієрархії, способів взаємодії подружжя [5].

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

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

- девіантна поведінка;

- асоціальна поведінка;

- нервово-психічні розлади;

- психосоматичні розлади;

- суіцидальна поведінка.

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

3.характеризується відсутністю психічних ресурсів, які необхідні для подолання кризової ситуації. Як бачимо, на різних етапах свого життєвого шляху людина зіштовхується з ситуаціями, які можуть призвести до появи певного кризового стану.

Традиційно їх поділяють на:

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

− перехід на наступний віковий щабель (вікові кризи);

− перехід на новий етап індивідуації (екзистенціальні кризи). Не всі події в житті людини стають кризовими.

Цьому процесу сприяють такі фактори [9]:

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

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

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

4) поведінковий фактор, тобто відсутність сформованих моделей поведінки;

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

Криза виникає, коли у людини звичайні механізми опанування стресовими ситуаціями не в змозі впоратися із проблемою.

Це тимчасовий період, який дає можливість як для особистісного росту, так і для підвищеної уразливості психічного здоров’я. Найважливішим фактором, що обумовлює кризу, є невідповідність складності й важливості проблеми і ресурсів, наявних для її вирішення.

Причиною кризи можуть бути не лише негативні ситуації, а й радісні, позитивні події, наприклад, народження дитини, закоханість, одруження або підвищення по службі. Деякі автори зазначають, що причину кризи знайти досить складно. В людини з’являється відчуття внутрішньої зміни й сьогодні вона вже не може жити так, як жила учора.

Дуже часто подія, що провокує настання кризи, може бути абсолютно незначною, вона спрацьовує за типом “останньої краплі” [6]. Психологічна криза виступає як функція взаємодії викликаної події й специфічної особистісної схильності.

Остання полягає в особливостях емоційної сфери, самооцінки й самоприйняття, системи цінностей, структури соціалізації й міжособистісних контактів, специфіки когнітивної організації, відповідальної за сприйняття певної події у формі негативних або позитивних уявлень даної ситуації й майбутнього взагалі.

Таким чином, причини виникнення кризи визначаються не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішнім змістом, динамікою психологічного життя особистості, яка так часто залишається за межами свідомості, а тому не піддаються контролю й передбаченню.

Більшість авторів (К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Анциферова, Р. А. Ахмеров, В. Ф. Василюк, П. П. Горностай, Т. М. Титаренко, Р. Ассаджиолі, Т. Е. Йоманс, К. Г. Юнг, Дж. Якобсон і ін.), які займаються вивченням кризових станів особистості, дотримуються думки про те, що криза є передумовою найважливіших особистісних змін, характер яких може бути як позитивним (конструктивним, творчим, інтегруючим), так і негативним (деструктивним, руйнівним).

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

1.Рівня розвитку особистості (рівня розвитку самосвідомості, саморегуляції, самоконтролю);

2.Особливостей соціального оточення (моральні, соціо-культурні установки, система цінностей, тощо);

3.Особистісних характеристик (темперамент, характер, локус контролю);

4.Специфіки особистого досвіду;

5.Виду кризового стану пережитого особистістю;

6.Соціально-психологічних особливостей особистості (соціальний статус, референтні групи, родина тощо ).

Отже, у психологічні науці криза визначається як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані.

Але період кризи не лише гострий емоційний стан, що блокує цілеспрямовану життєдіяльність людини, а й можливість здійснити зміни, перейти на новий щабель особистісного розвитку, джерело енергії, своєрідна відповідь на заклик потенційних можливостей особистісного росту.

І в той же час криза дуже часто виникає тоді, коли людина не має сил прийняти ті зміни, які відбуваються в її житті.

Сучасне суспільство зацікавлене у виявленні психологічних ресурсів для збереження і розвитку високого рівня професіоналізму і гармонійної особистості та підвищенні рівня творчого потенціалу й працездатності людини протягом всього її свідомого життя.

Знання психологічних механізмів, закономірностей, особливостей протікання кризових станів та чинників їх виникнення дозволять їх конструктивно долати, а практичному психологу розробити і використовувати у своїй практиці заходи профілактики і корекції в роботі з кризовими особистостями.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ігнатенко К. В. Соціально-психологічні особливості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / К. В. Ігнатенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 4 (215). – С. 54–62.
2. Алєксєєнко Т. Ф. Соціальна педагогіка: Теорія і технології: підручник для студ. вузів / Т. Ф. Алєксєєнко, Т. П. Басюк, О. В. Безпалько та ін.; за заг. ред. І. Д. Звєрєва; Луганський держ. пед. ун-т ім. Т. Шевченка. – К.: Центр навчальної літ., 2006. – 314 с.
3. Прихожан A. M. Психология сиротства / А. М. Прихожан, Н. Н. Толстых. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 416 с.
4. Чистяк О. В. Особливості психічного розвитку дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки, які виховуються у дитячих будинках сімейного типу / О. В. Чистяк // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2014. – Вип. 2. – С. 266–272.
5. Дитячі будинки сімейного типу в системі захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування // Соціальна педагогіка: підручник для студ. ВНЗ; за ред. А. Й. Капської. – К., 2009. – С. 259–277.
6. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии / Л. А. Александрова // психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. - Кемерово: Кузбассвузиздат. - 2004. - С. 82-90.
7. Александрова Л.А. К осмыслению понятия «жизнестойкость личности» в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. Конф. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – С. 16-21.
8. Андриенко Е. В. Социальная психология: учеб, пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. В. Андриенко; под ред. В. А. Сластенина. – М.: Академия, 2000. – 264 с.
9. Балахтар В. В. Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція: навч.-метод. посіб. / Балахтар В. В.. – Винниця: Видавництво «Черемош», 2015. – 432 с.
10. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса: Питер, 2009 – 336 с.
11. Вяткин Б.А., Попова Т.А. Интегральная индивидуальность человека и её развитие / под. ред. Б.А. Вяткина: Ин-т психологии РАН, 1999. – С. 114.
12. Кон И. С. Психология ранней юности. / И. С. Кон – М.: Просвещение, 1989. – 256 с.
13. Кулагина И. Ю., Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464с.
14. Лактионова А. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А. Лактионова // Вест. государственного областного ун-та. – 2010. – №3. – С. 11-15.
15. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл. – 2006. – 63с.
16. Лисовский В.Т., Дмитриев А.В. Личность студента. – Луганск: Изд. ЛГУ, 1974. – 183 с.
17. Мазилов В. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологи / В. Мазилов, Е. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 3. – С. 192 – 201.
18. Микільська І. М., Грановська Р. М. Психологічний захист у дітей. – Санкт-Петербург: Мова. – 2000. – 504 с.
19. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – Київ: Академ-видав, 2011. – 384 с.
20. Соціально-психологічний словник / О. О. Мельник [авт.- уклад.: В. М. Галицький, О. В. Мельник, В. В. Синявський] – Київ: ЩСЗУ, 2004 – С. 6.
21. Тобиас Л. Психологическое консультирование и менеджмент: Взгляд клинициста / Пер. с англ. – М.: Класс, 1997. – 160 с.
22. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности. Монография – М.: МПГУ, 2012. – 152 с.
23. Clarke, David E. Vulnerability to stress as a function of age, sex, locus of control, Hardiness and Type A personality / Clarke, E. David //Social Behavior and Personality. – 1995. – V. 23 (n3). – Р.285-286.
24. Khoshaba D., Maddi S. Early Antecedents of Hardiness / D. Khoshaba, S. Maddi// Consulting Psychology Journal. – Spring 1999. – Vol. 51, (n 2). – Р. 106-117.
25. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учебное пособие / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
26. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – М. : Издательство университета, 1984. - 200 с.
27. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Л. С. Выготский М. : Педагогика, 1984.
28. Зеер З. Ф. Психология профессий : учеб пособие / З. Ф. Зеер. – М. : Академический проект. Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
29. Калинина Р. Р. Введение в психологию семейных отношений / Р. Р. Калинина. – СПб. : Речь, 2008. 351 с.
30. Кораблина Е. П. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Кораблина Е. П., Акиндинова И.А., Баканова А. А., Родина А. М. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – С. 167-181.
31. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров М. : Смысл, 2003. 284 с.
32. Кулікова А. О. Складні життєві обставини як психологічний чинник трансформації «Я-образу» в структурі «Я-концепції». Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Вип. 35. С. 105–113.
33. Кулікова А. О. Гендерні особливості трансформації «Я-образу» у структурі «Я-концепції». Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць. Миколаїв : МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2014. Вип. 2.13 (109). С. 96–101.
34. Кулікова А. О. Механізми трансформації «Я-образу» у жінок в залежності від терміну відбування покарання в місцях позбавлення волі. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Вип. 42. С. 128–136.
35. Кулікова А. О. Розлучення як фактор змін «Я-образу» у жінок. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Вип. 43. С. 121–132.
36. Кулікова А. О. Тимчасова інвалідність (9-12 міс.реабілітації) як фактор зміни структурних компонентів «Я-образу». Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. Вип. 47. С. 177–188.
37. Кулікова А. О. Особливості зміни структурних компонентів «Я-образу» особистості в складних життєвих обставинах. INTERNATIONAL ACADEMY JOURNAL «Web of Scholar». Warsaw : RS Global Sp. z O.O., 2019., 5(35). Р. 31–38. URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal\_wos/
38. Кулікова А. О. Соціальні умови деформації «Я-образу» в структурі «Я-концепції». Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XVI підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (31 січня 2014 року, м. Маріуполь). Маріуполь, 2014. С. 325–327.
39. Кулікова А. О. Понятие о трудной жизненной ситуации и её особенностях. Міждисциплінарні проблеми соціальної роботи : психологічні, соціологічні, правові аспекти: матеріали ІІІ Міжнародна науково-практичній конференції (20-21 лютого 2015 року, Київ). Житомир : вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2015. С. 36–38.
40. Кулікова А. О. Специфіка структурних компонентів «Я-концепції». Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XVIІ підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (30 січня 2015 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2015. С. 302–304.
41. Кулікова А. О. Сложная (трудная) жизненная ситуация в современном обществе. Особливості життєдіяльності особистості в сучасному просторі соціальних змін : матеріали наукового семінару (20 травня 2015 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ. С. 17–19.
42. Кулікова А. О. Поняття про критичні життєві ситуації. Актуальні проблеми сучасної педагогіки та психології : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих учених (16 жовтня 2015 року, м. Маріуполь). Маріуполь: МДУ, 2015. С. 36–38.
43. Кулікова А. О. Соціальні проблем в життєдіяльності людини . Когнітивні та емоційно-поведінкові фактори повноцінного функціонування людини : культурно-історичний підхід: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (23-24 жовтня 2015 року). Харків, 2015. С. 320–321.
44. Кулікова А. О. Криза як психологічний феномен. Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XVIІІ підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (05 лютого 2016 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2016. С. 142–143.
45. Кулікова А. О. Складні життєві обставини як чинних дезадаптації особистості. І Всеукраїнська Інтернет (он-лайн) конференція для студентів, аспірантів та молодих учених (28 жовтня 2016 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2016. С. 50–51.
46. Кулікова А. О. Категорія «клієнт» в соціальній роботі. Соціалізація особистості: теорія та практика : збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (24 листопада 2016 року, м. Дніпро). Дніпро : КВНЗ «ДОІППО, 2016. С. 75–77.
47. Кулікова А. О. Особливості кризивого стану особистості. Актуальні проблеми науки та освіти: Збірник матеріалів XІX підсумкової науковопрактичної конференції викладачів МДУ (03 лютого 2017 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2017. С. 285–286.
48. Кулікова А. О. Соціальні групи які перебувають у складних життєвих обставинах. Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XX підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (02 лютого 2018 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2018. С.301–302.
49. Кулікова А. О. Особливості зміни «Я-образу» в структурі «Я-концепції» у кризових життєвих ситуаціях. Актуальні проблеми науки та освіти : збірник матеріалів XXІ підсумкової науково-практичної конференції викладачів МДУ (01 лютого 2019 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2019. С. 186–187.
50. Кулікова А. О. Теоретико-методологічний аналіз життєвої ситуації особистості. Науково-прикладні аспекти сучасної психології в ситуації соціальних змін : збірник тез доповідей ІІ Всеукраїнської Інтернет (он-лайн) конференції для студентів, аспірантів та молодих вчених МДУ (21-23 березня 2019 року, м. Маріуполь). Маріуполь : МДУ, 2019. С. 38–40.
51. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М. : НПО «МОДЭК», 1981. - 410 с.
52. Нуркова В. В. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены / В. В. Нуркова, К. Н. Василевская // Вопросы психологии – 2003. - № 5. - С. 93-102.
53. Олифирович Н. И. Психология семейных кризисов / Н. И. Олифирович, Т. А. ЗинкевичКуземкина., Т. Ф. Велента. СПб. : Речь, 2006. 360 с.
54. Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – Київ. : Агропромвидав України, 1998. – 223 с. (С. 69-96)
55. Сапогова Е. Е. Психология развития человека : учебное пособие / Е. Е. Сапогова. – М. : Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
56. Слободчиков В. И. Интегральная периодизация общего психического развития / В. И. Слободчиков, Г. А. Цукерман // Вопросы психологии - 1996. - № 5. – С. 38-50
57. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. - 376 с.
58. Erikson E. Childhood and society (2d ed.). New York: Norton