

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З. М.

« ____ » _____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2023 р.

РЕФЛЕКСИВНІ МЕХАНІЗМИ ПЕРЕЖИВАННЯ
КРИЗИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-19
ступінь вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Шевель Марини Леонідівни

Керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
Чаркіна О. А.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Шевель Марина Леонідівна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Марина Шевель

ЗМІСТ

	С.
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ	
ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА МЕХАНІЗМІВ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ.....	7
1.1. Психологічна характеристика юнацького віку. Криза юності.....	7
1.2. Рефлексивні механізми переживання психологічних криз.....	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ	
ПІЗНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	24
2.1. Організація та методика дослідження.....	24
2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики.....	26
2.3. Модель рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи.....	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	37
ДОДАТКИ.....	
Додаток А.....	40
Додаток Б.....	43
Додаток В.....	45
Додаток Г.....	47

ВСТУП

Проблема переживання криз вікового розвитку не втрачає своєї актуальності для психологічних досліджень протягом багатьох років, тому що обумовлена логікою самого життя людини з постійно виникаючими протиріччями на шляху становлення її особистості.

У процесі переживання психологічної кризи відбувається зміна світоглядних орієнтацій, життєвих позицій, трансформація ціннісно-сислової сфери, що посилює внутрішні протиріччя особистості, загострює важкі смислові переживання, ускладнює планування і розгортання життєдіяльності, особливо в умовах сьогодення, коли війна посилила і раніше наявну політичну поляризацію суспільства та економічну нестабільність держави.

Відомо, що криза може виникати в осіб на різних етапах вікового розвитку, однак одним з найбільш вразливих до деструктивних кризових переживань вікових періодів є саме пізня юність [19]. Психологічний зміст цього етапу пов'язується з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань життєвого та професійного самовизначення та вступом у доросле життя.

У дослідженнях, присвячених становленню особистості в юнацькому віці, можна виокремити такі напрямки: з позицій культурно-історичної теорії, з точки зору провідної діяльності, психологічних новоутворень та криз розвитку, розвитку суб'єктивної реальності в онтогенезі; в контексті динаміки формування особистісної ідентичності; з позицій розвитку саморегуляції життєдіяльності; вивчення розвитку та структурних елементів самосвідомості і рефлексії, що розуміється як ціннісно-сислове самовизначення; дослідження вікових особливостей самовизначення як психологічного новоутворення (І. Бех, Л. Виготський, І. Галян, О. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн, М. Савчин, Е. Еріксон) [2, 5, 16, 23, 28]; дослідження формування особистості в юнацькому віці через розвиток потребово-мотиваційної сфери (Л. Божович) та становлення самосвідомості -

«відкриття «Я» (І. Кон); дослідження, пов'язані з наданням психологічної допомоги особистості в юнацькому (переважно, студентському) віці (В. Панок, І Цушко, Т. Титаренко, О. Черезова) [19, 24, 25, 27].

Рефлексивні механізми та механізми функціонування ціннісно-сислової сфери особистості активно досліджувалися такими вченими, як І. Галян, Л. Гапоненко, П. Горностай, М. Максименко, М. Савчин [5, 7, 8, 16, 23]. Але залишається відкритим питання про їх зміст, природу та реалізацію в процесі переживання кризи, який ми розглядаємо як «рефлексивну роботу» над оформленням ціннісно-сислової сфери особистості. Розуміння рефлексивних механізмів переживання юнацької кризи ідентичності відкриває нові можливості в консультативній і корекційно-психопрофілактичній роботі зі студентською молоддю.

Об'єкт дослідження: особистість студента.

Предмет дослідження: рефлексивні механізми переживання кризи юнацького віку.

Метою дослідження є вивчення рефлексивних механізмів переживання психологічних криз з метою розробки моделі рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи що може бути реалізована в освітньому середовищі університету.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-психологічний зміст базових понять дослідження (юнацький вік, криза юності, рефлексія, рефлексивний механізм, ідентичність, резильєнтність, стресостійкість).

2. Визначити поширеність кризових переживань та рівень стресостійкості в емпіричній вибірці студентів-психологів.

3. Відповідно до результатів дослідження розробити модель рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: *теоретичні:* аналіз наукової літератури за

темою дослідження; методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення); *емпіричні*: опитування, тестування, контент-аналіз. Діагностичний комплекс включав такі методики: «Анкету кризових подій і переживань для студентів» В. Манукян [17]; Методику діагностики самооцінки Т. Дембо - С. Рубінштейн в модифікації Г. Прихожан; Шкалу самоповаги М. Розенберга, адаптовану О. Соколовою; Тест стресостійкості В. Розова [1]. Обробка результатів дослідження проведена за допомогою якісного та кількісного аналізу показників. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Вибірку нашого дослідження склали 24 студенти 1 і 2 курсів заочного відділення спеціальності 053 Психологія. Вік досліджуваних: від 17 до 23 років. Основним критерієм відбору досліджуваних була згода заповнити бланки методичного інструментарію діагностики в онлайн-режимі.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів: теоретичного та емпіричного, висновків, списку використаних джерел, що включає в себе 32 найменування, та додатків. Основний текст роботи, що містить 2 таблиці та 2 рисунки, викладено на 39 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРИЗИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ТА МЕХАНІЗМІВ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ.

1.1. Психологічна характеристика юнацького віку. Криза юності.

Юнацький вік є одним із найбільш важливих та відповідальних періодів становлення особистості. У ці роки (15–22 роки) відбувається становлення основних стабілізуючих внутрішньо особистісних структур, які в подальшому зумовлюватимуть особливості життєвого шляху людини, її життєві плани, рівень професійних досягнень, самосвідомість та ставлення до себе, готовність до сімейного життя. Йдеться про світогляд, систему ціннісних пріоритетів, ідентичність, професійне та моральне самовизначення. Але розвиток цих особистісних структур відбувається нерівномірно й відрізняється індивідуальністю своєрідністю.

Характеристика юнацького віку та його періодизація представлена в дослідженнях видатних вчених: Л. Божович, Л. Виготського, І. Кона, А. Петровського, В. Слободчикова, Д. Фельдштейна, Д. Ельконіна (цит. по (В. Кутішенко, С. Ставицька) [15]).

Сензитивність юнацького віку для етичного виховання, а також характеристика спільноти як ціннісно-сміслового об'єднання людей, роль цієї спільноти у формуванні особистості відмічені в роботах І. Беха та І. Галяна [2, 5].

Сучасні науковці, вивчаючи особливості особистості в юності, описують даний період як «шторм і стрес», а також надають особливого значення процесам перебігу кризи особистості, стресу й особистісним трансформаціям, моментам адаптації, які відбуваються у відповідь на стрес розвитку [3, 10, 19].

Стреси періоду ранньої юності, а також характерний для цих періодів життя стиль реагування, відрізняються від реакцій дорослих людей [11, 24].

Становлення людини як особистості через інтеграцію соціально значущих властивостей: здатності до співпереживання, до займання активної етичної позиції у ставленні до інших, самого себе і світу в цілому – завдання ранньої юності. Психологічний зміст цього етапу пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення і вступом до дорослого життя [16].

Складні завдання, що стоять перед особистістю в ранньому юнацькому віці, за певних макро- або мікросоціальних умов можуть призводити до виникнення гострих психологічних конфліктів і глибоких переживань, до кризового перебігу юності. Але, розглядати кризу ранньої юності, як і інші типи криз, слід не тільки, як щось негативне і небажане, таке, що заважає спокійному життю, а як необхідну рушійну силу розвитку, що виявляється у невідповідності між власними потребами та реальними обставинами життя, які можуть суттєво обмежувати можливість їх реалізації, особливо в часи воєнного лихоліття.

Аналізуючи прояви кризи ранньої юності, пов'язані з формуванням ціннісно-сміислової сфери особистості, хочемо відзначити, що езистенційна (духовна) криза може перемістити людину в маргінальну або нейтральну зону. Вхідження в зону духовних кризових станів відбувається у тому випадку, коли молода особа зустрічається з переживаннями, які за силою та тривалістю перевершують наявні психологічні регуляторні механізми їх подолання [3, 20, 27].

Так відбувається ще й тому, що звичні стереотипи мислення і поведінки вже не спрацьовують, а нові – ще не сформовані. Даний процес супроводжується порушенням психо-фізіологічних, психологічних і соціально-психологічних адаптаційних механізмів індивіда в ранньому юнацькому віці [11, 13].

Загально відомо, що головною подією в юнацькому віці є процес ідентифікації [3, 19, 28].

Як неодноразово зазначали С. Максименко, Е. Еріксон та В. Ядов, ідентифікація включає три основні компоненти: когнітивний, тобто усвідомлення структури і змісту зі всією сукупністю ознак об'єкту ідентифікації, емоційно-оцінний – ставлення, що емоційно переживається суб'єктом, і поведінковий, як відповідна реакція, що проявляється в поведінці [16, 28, 29].

На когнітивному рівні кризові переживання проявляються в порушенні концентрації уваги, пам'яті, зниженні здатності до рефлексії власних страхів і комплексів, відчутті уразливості, румінації – застряганні на обмірковуванні негативних думок, а також в інших патологічних реакціях [31].

До поведінкових проявів юнацької кризи дослідники відносять формування адиктивних розладів, зокрема, хімічних залежностей, пов'язаних зі зловживанням алкоголем та психоактивними речовинами, і поведінкових адикцій типу азартної, агресивної, саморуйнівної або ризикованої поведінки. Наслідком поведінкових девіацій стає погіршення міжособистісних стосунків, а також передчасне входження юнаків у доросле життя (н-д, залишили школу, уклали ранній шлюб та ін.) [15, 19].

Емоційний спектр кризових переживань може бути представлений досить широко: від пригніченого настрою, субдепресії – і до глибокої дисфорії з ознаками дисфункційного горювання за тим, що не відбулося, не сталося або передчасно втрачено [31].

У філософсько-методологічному, культурологічному, соціально-психологічному та акмеологічному аспектах, під виходом з кризи вважається необхідна форма руху людини до особистісної зрілості [2, 5, 16, 17, 19, 26].

Особистість у юнацькі роки залишається нестійкою. Нестійкість може проявлятися поведінково (зміна видів діяльності, відмова від навчання тощо), мотиваційно (втрата одних інтересів та поява інших тощо), емоційно (емоційна нестійкість), комунікативно (розрив відносин з друзями, рідними тощо) [15].

Особистість юнацького віку особливо схильна до фрустрації, і, як наслідок, демонструє низьку або нестійку резильєнтність до стресу [14].

Стресостійкість – загальна якість особистості, що характеризується здатністю протистояти стресовим чинникам за певний, необхідний для організації нових безпечних (комфортних, оптимальних) умов життєдіяльності період часу [12].

Стресостійкість забезпечує високу ефективність діяльності і зберігає здоров'я молодої людини. В потенційно стресогенних ситуаціях повинні бути визначені і задіяні додаткові коупінг-механізми [11].

До індивідуальних особливостей, що призводять до зниження рівня стресостійкості молоді, відносять: підвищену тривожність; гнівливість, ворожість, аутоагресію; емоційну збудливість, нестабільність; песимістичне ставлення до життєвої ситуації; замкнутість, закритість. Знижують психологічну стійкість: труднощі з самореалізацією, сприйняття себе невдахою; внутрішньо-особистісні конфлікти, фізичні хвороби [4].

Вітчизняні науковці О. Кочарян і В. Мозговий запропонували структурний підхід до аналізу феномену стресостійкості. Вони розглядали стресостійкість як особистісний симптомокомплекс, що має певну структурну організацію, яка розвивається в онтогенезі, та виявляє девіації при різноманітних патологічних станах. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресів, на думку дослідників, є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації переробки емоційних факторів тощо [цит. по 14].

Молода людина може часто перебувати в стресових та конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів та супроводжується зниженням рівня стресостійкості. Для виокремлення основних компонентів стресостійкості потрібно розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з наступних компонентів [13]:

– емоційний – полягає в умінні особи юнацького віку контролювати свій емоційний стан у передконфліктних і конфліктних ситуаціях, у здатності відкрито виявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходити в депресивні стани в разі затяжного конфлікту або програшу в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях);

– вольовий – це здатність до свідомого контролю й оволодіння собою, терпимості до інших, самовладання й самоконтролю, несприйнятливості щодо провокаційних дій опонента;

– пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості; цей компонент включає вміння визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту й можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення;

– мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень у конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів розв'язання суперечностей, здатність коригувати інтереси залежно від зміни обставин і конкретної ситуації;

– психомоторний – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку [13].

В якості складових компонентів когнітивного ресурсу стресостійкості можна виокремити [12]:

– функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) молодих людей, які є необхідними умовами реалізації виходу із конкретної стресової ситуації;

– компонент самооцінки – демонструє рівень основних складових підготовленості молодої людини до підвищення рівня власної стресостійкості, полягає у з'ясуванні причин суб'єктивно низького або

високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки та моделювання шляхів досягнення вищого рівня стійкості до стресів;

– стилевий компонент – містить показники, які характеризують індивідуально-своєрідні прийоми переробки інформації про актуальну та стресову ситуацію;

– соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей «викривлення» молодою людиною інформаційного потоку, що відбувається за умов наявності ірраціональних та неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів;

– когнітивно-поведінковий компонент – характеризує стратегії дій людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінковий тип діяльності, що може сприяти виникненню стресових ситуацій [12].

Багато дослідників [1, 11, 14, 22, 24] вивчали поняття стресостійкості особистості юнацького віку, виокремивши наступні властивості резильєнтності до стресів: зв'язок стійкості зі зміною, адаптаційно-діяльнісним механізмом, регуляцією, захистом та ін.

1. Зв'язок стійкості зі зміною. Розглядаючи поняття «стійкість» як динамічну характеристику біологічних, психологічних, соціальних систем, можна зазначити, що вона пов'язана зі зміною (конструктивною – розвиток; неконструктивною – уникнення або психологічний захист типу блокування; деструктивною – деградація).

2. Стійкість і адаптаційно-діяльнісний механізм. Г. Ришко розглядає стресостійкість як динамічний процес адекватного реагування, що постійно змінюється в залежності від ситуації, стресора й т.д. Стресостійкість молодої людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи високу ефективність і життєдіяльність. Адаптація може приймати форму протидії стресору, уникнення або пристосування до впливу стресу [22].

В. Корольчук у своїй психологічній концепції про єдність і взаємозв'язок властивостей людини як особистості й суб'єкта діяльності зазначає, що тип адаптації залежить від рівня сформованості діяльності. Молода людина може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо діяльність носить цілісний характер. Виділяють наступні функціональні компоненти цілісної діяльності: 1) цілеспрямованість, 2) інформаційний компонент, 3) прогнозування, 4) прийняття рішень, 5) організація виконання діяльності, 6) спілкування й комунікація, 7) контроль, 8) оцінка, 9) корекція [13].

Дану модель можна застосувати в аспекті підвищення стресостійкості в діяльності молодшої людини, виділивши в оціночному компоненті самооцінку й акцентувавши увагу на цілісності процесу.

Важливим компонентом у розвитку стресостійкості особистості є вміння усвідомлювати свої власні проблеми і вже згодом вирішувати їх. Тому рефлексивна самосвідомість відіграє велику роль у формуванні навичок стресостійкості молодшої людини.

Основною складовою самосвідомості є самооцінка, яка виконує наступні функції: пізнавальну, прогностичну й регулятивну [9]. Адекватна самооцінка дозволяє молодій людині оптимально використовувати власний потенціал, сприяє саморегуляції, підвищує стресостійкість. У ситуації короткочасної дії стресора завищена самооцінка при низьких інших якостях і вміннях може бути проявом механізму протидії стресовим факторам, а занижена дозволяє пристосовуватися до дії стресору без особистісних змін. При тривалій або сильній дії стресору викривлене сприйняття своїх можливостей перетворює стресову ситуацію в невирішену й збільшує дію стресору. Неадекватна самооцінка, на думку багатьох дослідників, пов'язана з низьким рівнем рефлексії, що перешкоджає подоланню деструктивного стресу [6, 18, 23].

3. Стійкість і регуляція. Як регулятор емоцій, що безпосередньо впливає на стійкість людини, може виступати воля. При дестабілізуючому

впливі емоцій або різкому стимулюванні діяльності воляова участь спрямовується на її стримування, де воля виступає як стабілізатор. В інших випадках воля може, навпаки, стимулювати діяльність, підтримуючи певний рівень активності молоді людини й маючи позитивне емоційне забарвлення. Однак надмірна воляова напруга може привести до дезорганізації, зриву діяльності, проблем зі здоров'ям [4].

Регуляція й саморегуляція здійснюються в процесі взаємодії особистості й середовища й реалізується в різноманітних формах процесу адаптації. З регулятивною функцією пов'язана конструююча, яка визначає структуру й зміст стійкості, що потребує активності й самостійності. Під психічною активністю розуміють (С. Рубінштейн, А. Леонтев, Б. Ананєв та ін.) функцію регуляції, що реалізується через діяльність як у зовнішньому середовищі, так і у внутрішньому. Однак активність юнаків, викликана стресором, може проявлятися в агресивній поведінці.

4. Стійкість і механізми захисту. А. Фройд вважає, що юнацький вік характеризується високою захисною активністю. Існують різні точки зору щодо значення психологічних захистів. Зокрема, К. Хорні, А. Адлер, Е. Еріксон зазначають, що механізми захисту розвиваються як засоби компромісного співіснування індивіда й зовнішньої соціальної реальності, сприяють ефективній адаптації, зберігаючи організм від руйнування. З іншого боку, Ф. Василюк, В. Роттенберг вважають психологічний захист непродуктивним, шкідливим засобом через те, що він обмежує оптимальний розвиток особистості, її власну активність. Ціль у цьому випадку досягається шляхом поступок, самообману. Інші дослідники також вважають, що механізми захисту можуть на деякий час послабити тривожність людини. Їхнє використання для боротьби із тривогою, стресом можливе тільки тимчасово, оскільки поки що не знайдено більш раціонального способу подолання кризової ситуації [цит. по 27].

Юнацький вік також тісно пов'язаний з навчально-професійною діяльністю у ЗВО, що часто супроводжується різними нормативними і ненормативними кризами, долаючи які, студент зростає у особистісному та професійному аспектах [26].

Однак, невміння майбутнього фахівця протистояти труднощам, вирішувати складні ситуації, віднаходити ресурси для боротьби зі стресом негативно позначаються як на його учбовій діяльності, так і на формуванні його професійно-рольової ідентичності [6, 18].

«Основними особистісними ресурсами, що сприяють високій адаптації першокурсників, задоволеності вибором професії і обраним ЗВО, реалізації своїх здібностей в умовах професійного навчання, стають спрямованість на цінності самоактуалізованої особистості, на саморозвиток і самовдосконалення, а також високу самоповагу, відчуття власної цінності. Чим більше виражені ці якості, тим більше знань про здобувану професію має студент. Спрямованість на цінності самоактуалізованої особистості, мабуть, дозволяє знайти в умовах, що змінилися, джерела розвитку, а висока самоповага – зберегти відчуття власної цілісності, значимості в нових умовах», пише О. Чаркіна [26].

Але слід зазначити, що проблема формування стресостійкості студентів у навчальній діяльності на сьогодні є недостатньо дослідженою, дотепер не визначені стандарти освітнього процесу, щоби сприяли формуванню резильєнтності студентів до стресу в умовах війни.

Показники низької стресостійкості юнаків свідчать про можливе зіткнення бажань, прагнень і обмежень, що формують внутрішній конфлікт, який може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний зі ставленням до себе та "Я-концепцією" особистості [9].

У цьому віці ми можемо говорити про наявність такого виду тривожності як "прихована тривожність" (за термінологією А. Прихожан) – різною мірою неусвідомлювана тривога, що може проявлятися у надмірному спокої, коли реальне неблагополуччя не відчувається або навіть

заперечується, або проявляється через специфічні, часто, девіантні форми поведінки. Юнаки та дівчата значно меншою мірою, ніж, підлітки, схильні демонструвати назовні те, що відбувається у їхньому внутрішньому світі [15].

Отже, можна зробити такі висновки: психологічна стійкість особистості є системним утворенням, що підтримує гармонійність внутрішнього світу людини у процесі подолання складних життєвих ситуацій, а також її психічну резистентність до несприятливих чинників оточуючого середовища. Вона забезпечується певними психічними процесами, цінностями, смислами, установками, досвідом особистості. Психологічна стійкість є найважливішим чинником успішності навчальної та професійної діяльності, адекватної, просоціальної поведінки.

1.2. Рефлексивні механізми переживання психологічних криз.

Вивчення проблеми рефлексії почалося ще в античні часи (перші згадки знаходимо в роботах Платона та Сократа). Сам термін "рефлексія" походить від "*reflexio*" (лат.) - "*звернення назад*" і позначає відображення, а також дослідження пізнавального акту. У сучасному розумінні одним із перших даних термін почав вживати англійський філософ-сенсуаліст Дж. Локк у 17 столітті. Він вважав рефлексію джерелом особливого знання, коли спостереження спрямоване на внутрішні дії свідомості, тоді як відчуття має своїм предметом зовнішні речі [6].

Рефлексія є не лише центральним феноменом внутрішньої активності людини, але, передусім, базовим механізмом самоорганізації психічної активності, отже механізмом регуляції взаємодії людини зі світом [16].

Як підгрунття для рефлексії може виступати ціннісно-смилова сфера, що завжди в просторі та часі змістовно обмежена і певним чином оформлена й організована в масштабі життя людини [5].

З позиції регуляції життєдіяльності, рефлексія сприймається як необхідний елемент будь-якого розвитку і як «психологічний механізм» організації та розбудови цілісності психіки та свідомості людини з метою ефективнішої регуляції її взаємодії зі світом [32].

Рефлексія, будучи підсистемою регуляції людини, пов'язує до купи інші підсистеми регуляції, забезпечує їх узгодження. Представляючи одну з підсистем регуляції, поряд з активністю та ціннісно-смыслову сферою, рефлексія виконує базову функцію, яка полягає у зверненості на реалізацію зовнішнього та внутрішнього видів активності людини.

Різновиди рефлексивних переживань залежать від стану людини, про що йдеться в роботі «Abnormal Psychology» [31].

Так, Susan Nolen-Hoeksema розрізняє: *настирливу рефлексію* у вигляді роздумів (*ruminatio*n) як спосіб «реагування на дистрес, що полягає у повторних і пасивних зосередженнях на симптомах дистресу, можливих причинах і послідовності цих симптомів» і *ментальну рефлексію*, що дозволяє більш адаптивно регулювати поведінку [31]. В її роботі доведена закономірність про існування позитивного зв'язку між схильністю до нав'язливої рефлексії (*ruminatio*n) та депресією, підвищеним рівнем нейротизму, тривоги, цефалгією й іншими патологічними станами та симптомами, внаслідок чого у людини знижуються когнітивні функції, а її поведінка характеризується підвищеною конфліктністю та песимізмом. Натомість на яскравих прикладах доводиться ефективність ментальної (позитивної) рефлексії в регуляції поведінки та діяльності.

На основі аналізу емпіричного матеріалу науковці визначили три типи рефлексії: *системна рефлексія* – спрямована і на внутрішнє (самого себе) і на зовнішнє (об'єкти, явища, події, інших суб'єктів тощо); вона є поліфункціональною, пізнавальною, розвивальною завдяки здатності зупинитися, поглянути на себе з боку, побачити ситуацію взаємодії у всіх її аспектах та, завдяки такому спогляданню, здійснити найбільш оптимальні дії й ухвалити найбільш оптимістичні рішення; *інтроспекція (арефлексія)* –

спрямована на самого себе без здатності звернутися на зовнішнє; *квзірефлексія* – спрямована на зовнішні об'єкти за межами актуальної ситуації як нездатність критикувати власне «Я» [6]

У вітчизняній психології є два аспекти вивчення рефлексивних механізмів [23]. До першої групи належать описи етапів процесу розгортання рефлексивних механізмів у діяльності, а до другої, умовно виділеної групи, можна віднести дослідження, спрямовані на розуміння сутнісного змісту рефлексивних механізмів, де розкриваються його відмінні риси та основні функції.

Наприклад, А. Тюков описує рефлексивний механізм, щодо кооперативної діяльності, так: при «розриві» діяльності, коли вона далі не може виконуватися, відбувається рефлексивний вихід з метою зрозуміти зміст цієї діяльності. Ця властивість рефлексивного процесу визначається автором як інтелектуальний компонент механізму рефлексії. В даному випадку рефлексивний механізм реалізується в наступних етапах:

1. Первинна категоризація задає набір розумових засобів, за допомогою яких здійснюється рефлексивне освоєння діяльності.

2. Конструювання системи рефлексивного відображення діяльності. Засоби, що використовуються, повинні бути співвіднесені як з конкретними матеріальними та ідеальними об'єктами, так і між собою, і, крім того, взаємопов'язані в деякій конструкції.

3. На наступному етапі система засобів рефлексування має бути представлена як картина діяльності та схематизована. Схематизація, на думку вченого, має найважливіше значення, оскільки «тільки представлена знаковими засобами рефлексована діяльність отримує своє усвідомлене інобуття» [цит. по 23].

4. Для того, щоб результати рефлексії могли включитися в комунікацію, а не залишилися у сфері свідомості, схематизований зміст рефлексії повинен пройти четвертий етап об'єктивації, який замикає рефлексивний процес, і результати рефлексивного осмислення діяльності

можуть стати підставами для її зміни.

При постадійному описі рефлексивного механізму дослідники звертають увагу на низку ключових моментів. По-перше, це неможливість здійснювати попередню діяльність: зупинка, розрив діяльності, проблемно-конфліктна ситуація, відсутність бажаного результату діяльності. По-друге, це заняття людиною рефлексивної позиції: «усунення», «рефлексивний вихід», «Я-рефлексивне». З такої позиції людина може відстежувати свою діяльність та себе у ній. Саме на цьому етапі найбільше відбивається суть рефлексії, де вона розкривається як зверненість людини всередину самої себе. По-третє, авторами наголошується на моменті вбудовування рефлексивного досвіду в систему наявного досвіду, а також апробації результатів рефлексування в реальній діяльності. По-четверте, дослідниками підкреслюється причетність рефлексивного механізму до переоформлення внутрішнього світу людини, а саме його ціннісно-сміслових утворень: «рефлексивне осмислення діяльності», «актуалізація смислових структур», «реалізація наново набутого сенсу» [5, 7].

Кризу ми розуміємо як неможливість зібрати і завершити себе, своє "Я" цілісним і несуперечливим чином, коли прагнення до своєї значущості блокується, і людина це гостро переживає.

З найбільш істотних ознак життєвої кризи можна назвати наступні:

1) неможливість зібрати себе (нестійкість образів та думок про себе, про власне "Я", розмита часова перспектива або її відсутність, блокада рефлексії, втрата почуття ідентичності);

2) блокада прагнення до своєї значущості (знижене прагнення до саморозвитку, самоствердження, самореалізації, відчуття своєї непотрібності та нікчемності);

3) сенсожиттєві переживання, роздуми та вчинки. У кризі людина не розуміє, як і навіщо жити і не може пояснити для себе виниклі труднощі, вона не в змозі поєднати своє минуле і майбутнє в теперішньому, зібрати межі свого "Я" цілісним і несуперечливим чином. Відбувається порушення

безперервності лінії життя, виникає конфлікт між "Я" у минулому та "Я" в майбутньому, і який не може відразу вирішитись, за допомогою існуючих рефлексивних механізмів зв'язування кордонів "Я". Для цього потрібен час, протягом якого здійснюється процес переживання складної життєвої ситуації [17, 20, 27].

Процес переживання *кризи* розгортається безпосередньо в активності людини. Феноменологічно у процесі переживання кризи можна виділити кілька етапів.

Так, на початку кризової ситуації у людини виникають негативні бурхливі, емоційні переживання. Вони сигналізують про те, що сталася подія, яка зачіпає якісь вагомні ціннісно-сміслові утворення, що є для людини «координатами життя», цілісність яких перебуває під загрозою руйнації, а людина прагне їх зібрати, не дати їм розвалитися. Це виявляється у відкиданні ситуації, у прагненні як завгодно довести свою правоту, в звинуваченні інших людей, у посиленні на обставини. Провідними емоціями та почуттями тут є образа, агресія, гнів, емоційний шок тощо [3].

Слід зазначити, що подібні переживання інтегративні та цілісні, вони локалізують «стягують» рефлексію на окремих ціннісно-сміслових утвореннях, як би звужують свідомість людини до певної точки, коли вона звернена лише до цього емоційного переживання і «не бачить» нічого навколо, не уявляє свого життя цілісно.

Це може призводити до зациклювання людини на проблемі, коли вона потрапляє в емоційну пастку. Наприклад, образа виникає, коли не виправдовуються очікування суб'єкта по відношенню до іншого суб'єкта, він почувається недооціненим, фрустрованим, депривованим, страждає цінність його «Я». У такому разі відбувається звернення людини саме до тих цінностей та смислів, які були ураженими, поставленими під сумнів. Загроза втрати будь-якої цінності спричиняє зростання її значущості. Такі переживання цілком поглинають особистість, вона інтегрується з цими почуттями і емоціями, у результаті може виникати блокування процесу

рефлексії, коли відсутня здатність диференціювати свої почуття, зрозуміти що відбувається, як це назвати, як вийти на нові обрії осмислення проблеми.

У цій ситуації саме диференційованість емоційної сфери та сформованість рефлексивних механізмів, навичок системної рефлексії надає можливість перейти на наступний етап переживання [7].

Е. Фромм виділив три психологічні ресурси, що допомагають людині в подоланні важких життєвих ситуацій [цит. по 14]:

1. Надія – психологічна категорія, що сприяє життю і зростанню. Це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може виникнути.

2. Раціональна віра – переконаність в тому, що існує велика кількість реальних можливостей і потрібно лише вчасно виявити ці можливості.

3. Душевна сила – мужність. Душевна сила – здатність чинити опір ударам долі, перетворюючи ситуацію на «голий оптимізм» або на ірраціональну віру.

Г. Сельє виділив два види адапційних ресурсів людського організму при переживанні стресових ситуацій: поверхнева адапційна енергія і глибока адапційна енергія. Поверхневі ресурси організму активізуються за першою вимогою, вони легко відновлюються. Якщо відбувається відновлення адаптаційних ресурсів, то у передхворобливий стан організм не переходить. Поверхнева адаптаційна енергія відтворюється за рахунок глибокої, яка мобілізується шляхом адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Активація глибокої адаптаційної енергії відбувається тоді, коли людина довго знаходиться в стресовій ситуації і поверхневі ресурси вже виснажені. У деяких осіб темп включення «глибоких» резервів буває недостатнім для нейтралізації дії стресора, отже, такі індивіди відзначаються зниженою резильєнтністю до стресу. Виснаження глибоких ресурсів призводить до старіння та смерті організму [цит. по 30].

Таким чином, стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні розглядають як: збереження її здатності до соціальної адаптації; збереження в її житті значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення умов

для її успішної самореалізації, досягнення нею життєвих цілей; збереження її розумової і фізичної працездатності; збереження її здоров'я [24].

У науковому дискурсі останніх років з'явилося нове поняття – «кризова ідентичність» [3]. Традиційно криза ідентичності визначається як особлива ситуація свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце в суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі та свою цінність. Криза ідентичності неминуче пов'язана зі зміною ролі ще однієї змінної — референтної групи. Ідея референтної групи, як відомо, належить Г. Хаймену і полягає у тому, що індивіду властиво розрізняти свою реальну належність до певної «групи членства» і належність до уявної групи, в яку він не входить реально, але цінності і зразки поведінки якої сприймає і наслідує. Реальна і уявна групи позначають певний фокус ідентифікації. Отже, якщо і група членства, і референтна група втрачають риси привабливості, то це є доказом наявності кризи ідентичності [29].

У контексті нашого дослідження доцільно проаналізувати не тільки основні умови виникнення юнацької кризи ідентичності, а й форми її прояву.

Можна назвати, принаймні, три сфери, де ускладнення соціального простору виявляється і впливає на характер соціальної ідентифікації юнаків, спричиняючи кризу ідентичності.

З одного боку, суттєво змінюється соціальна структура суспільства. Проблема «віднесення» себе до соціальної групи стає, по суті, принципово новим завданням. Річ не тільки у виникненні нових соціальних груп або зникненні старих, а й в «розпливчастості» категорій, за допомогою яких ці групи оцінюються в масовій свідомості (або зберігається до них позитивне ставлення, або виникає різко негативна оцінка, н-д, «українці, які говорять російською мовою»).

Додаткові труднощі виникають і з професійною ідентифікацією юнаків, оскільки разом зі зламом традиційних одиниць соціальної структури принципово змінюється як структура професій, так і їх затребуваність у

суспільстві воєнного часу. У зв'язку з цим по-новому тлумачаться поняття успіху в професійній діяльності, кар'єрних досягнень особистості з погляду її причетності до тієї або іншої групи.

Зміни в структурі українського суспільства сприяють загальній зміні образу світу, фактично, розпаду його звичного образу, що може спричинити масову дезорієнтацію, втрату ідентифікацій на індивідуальному і груповому рівнях, а також на рівні суспільства в цілому [3].

З іншого боку, в межах цієї зміненої соціальної структури ускладнюється структура відносин. При цьому руйнується величезна кількість стереотипних моделей соціальної взаємодії, чому сприяє не тільки зростаюча прірва між прибутками різних соціальних груп, а й співвіднесення свого соціального стану зі станом аналогічних статусних груп в інших країнах світового співтовариства, адже війна спровокувала потужний відтік населення – біженців з України сьогодні можна зустріти по всьому світу.

Такі коливання у структурі взаємодій відбуваються не тільки між верствами, а й між окремими людьми, у результаті чого рішення доводиться ухвалювати в ситуації крайньої невизначеності. Внаслідок цього виникає інший концепт - «ідентичність у невизначеності» [20].

Отже, у контексті сьогодення, беручи до уваги не тільки події, асоційовані з війною, але і тенденції до глобалізації світового співтовариства, доречніше говорити про процес ідентифікації, як процесуально-динамічний, такий що ніколи не закінчується і постійно триває, а отже застрягання на етапі юнацької кризи, невирішення або деструктивні способи розв'язання головних і специфічних завдань цього етапу розвитку, можуть завести особистість у маргінальну зону перманентної кризи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ПІЗЬНОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.

2.1. Організація та методика дослідження.

На основі теоретико-психологічного аналізу проблеми дослідження, ми склали комплекс діагностичних методик, що дозволяють прямо або опосередковано визначати показники стресостійкості студентів, а отже і резильєнтності їх особистості під час переживання криз пізньої юності (криз особистісної, соціально-рольової, професійної ідентичності тощо).

Діагностичний комплекс включав такі методики: «Анкету кризових подій і переживань для студентів» В. Манукян; Методику діагностики самооцінки Т. Дембо - С. Рубінштейн в модифікації Г. Прихожан; Шкалу самоповаги М. Розенберга, адаптована О. Соколовою; Тест стресостійкості В. Розова.

Програма дослідження складалась з трьох етапів:

1. *Підготовчий* – вивчення фахової літератури з проблеми дослідження, формування комплексу діагностичних методик.

2. *Діагностичний* – проведення дослідження стресостійкості і розповсюдженості кризових переживань в емпіричній вибірці студентів-психологів.

3. *Аналітичний* – кількісна та якісна обробка результатів дослідження, психологічна інтерпретація результатів діагностики.

Дослідження тривало з лютого по квітень 2023 року. До емпіричної вибірки увійшло 24 студенти 1 і 2 курсів заочного відділення спеціальності 053 Психологія. Вік досліджуваних: від 17 до 23 років. Основним критерієм відбору досліджуваних була згода заповнити бланки методичного інструментарію діагностики в онлайн-режимі.

Для виявлення кризових переживань ми використали «Анкету кризових подій і переживань для студентів» В.Р. Манукян (24 види), яка дозволяє визначити індивідуальну структуру психологічного змісту кризи особистості, її тип та провідні ознаки, що зумовлюють характер переживання. Залежно від того, які ознаки домінуватимуть в загальній картині кризових переживань, можна визначити напрямок психологічної допомоги [17].

Для дослідження самооцінки, рівня домагань та величини розходження між кількісними характеристиками ми використали методику Т. Дембо, С.Я. Рубінштейн в модифікації Г.М. Прихожан.

Т. Дембо, співробітниця К. Левіна, запропонувала використовувати цю методику для дослідження уявлення про щастя. С.Я. Рубінштейн модифікувала методику Т. Дембо для дослідження самооцінки, а Г.М. Прихожан – для дослідження самооцінки та рівня домагань. З метою вивчення самооцінки реального «Я» та нормативного «Я» зазначена методика була модифікована й використовувалася в дослідженнях І. Булах.

Обробка результатів проводиться за 6 шкалами (перша шкала «здоров'я» тренувальна). За кожною з шести шкал кількісні показники підраховуються наступним чином: рівень домагань, висота самооцінки, розходження між рівнем домагань і самооцінкою, після чого розраховується середня величина кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шістьма шкалами (див. Додаток А).

З метою вивчення ступеня самоповаги особистості нами було проведено шкалу М. Розенберга, адаптовану О.Т. Соколовою. Під час кількісної та якісної інтерпретації визначався рівень самоповаги студентів-психологів (див. Додаток Б).

З метою визначення рівня стресостійкості нами було проведено тест на визначення рівня стресостійкості, запропонований В.І. Розовим (див. Додаток В).

2.2. Аналіз та обговорення результатів емпіричної діагностики.

«Анкета кризових подій і переживань для студентів» В.Р. Манукян.

За результатами діагностики було встановлено, що кількість студентів з вираженими кризовими переживаннями досягає 70,83%, що становить більшість вибірки – 17 осіб.

У підгрупі першого курсу виявлено 7 типів переживань, що мають високу інтенсивність (7-10 балів). У підгрупі другого курсу виявлено 5 типів переживань, що мають високу інтенсивність (7-10 балів).

Яскраво виражені ознаки біографічних криз – безперспективності і спустошеності (за Р. Ахмеровим) (п. 2-4, 5-7). Студенти відчують себе дезорієнтованими, ще погано усвідомлюють, що змінилася реальність їхнього життя і власні перспективи, але тут складно визначити, чим саме обумовлені такі результати: закономірним перебігом кризи студентського віку чи травмивним впливом війни і кризового стану суспільства на психологічне благополуччя юнаків та дівчат.

Опитані студенти також жалкують з приводу втрачених можливостей (вірогідно, тут йдеться про вступ до альтернативних закладів, які були відкинуті на користь КДПУ). В умовах зміни соціального середовища йде активне переживання свого образу Я і почуття самотності (п. 10-13). Зміна соціального статусу, ускладнення соціальної ситуації розвитку і підвищення вимог до самостійності і відповідальності призводять до появи труднощів самоорганізації – студенти інтенсивно переживають труднощі в розподілі часу і сил між різними життєвими сферами (п. 11).

Емпіричні дані подані в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

**Вираженість кризових переживань студентів-психологів
1 і 2 курсів (з/в)**

Події, переживання	1 курс	2 курс
1. Знецінення своїх минулих успіхів та їх неактуальність в цьому періоді життя	3,67	2,37
2. Відсутність помітно значущих цілей в майбутньому	7,27	6,80
3. Відчуття сильної втоми, відсутність енергії для активної діяльності	8,58	7,55
4. Невизначеність, непередбачуваність майбутнього	9,52	8,43
5. Труднощі орієнтації в складному потоці подій	8,09	8,18
6. Труднощі визначення напрямків розвитку в майбутньому	7,87	7,73
7. Смуток і жаль з приводу втрачених можливостей	6,91	6,62
8. Переживання «браку» сенсу життя	6,66	5,58
9. Ситуація конфлікту (неможливість поєднання) двох однаково важливих потреб, цілей	5,26	4,45
10. Переживання свого «образу-Я» («Який Я?», «Яким мені бути?» і т.п.)	7,62	6,55
11. Труднощі в розподілі часу і сил між різними сферами життя	6,27	7,27
12. Труднощі, пов'язані з початком навчання (в конспектуванні і розумінні лекцій, самостійної роботи з літературою)	5,76	4,60
13. Переживання почуття самотності	4,68	3,40
14. Переживання туги за шкільним колективом, друзями	3,26	2,57
15. Труднощі в спілкуванні з однокурсниками	2,56	1,62
16. Болісний відрив від сім'ї, підтримки близьких людей і перехід до самопідтримки	7,53	2,38
17. Відрив від друзів дитинства	3,38	2,47
18. Розбіжність між очікуваннями і реально отриманим уявленням про професію в процесі навчання	3,21	3,87
19. Відсутність бажання працювати за обраною спеціальністю	3,12	2,85
20. Страх виходити в дорослий світ на останніх курсах навчання	2,97	1,90
21. Розчарування в обраній професії	2,81	2,50
22. Переживання власної некомпетентності	5,21	3,55
23. Труднощі адаптації в колективі	2,74	1,30
24. Труднощі, пов'язані з прийняттям професійних норм	3,44	2,23

За результатами проведеного дослідження щодо визначення рівня домагань та рівня самооцінки студентів за методикою Г.М. Прихожан (табл. 2.2.2) було визначено, що в досліджуваних переважають показники дуже високого рівня домагань (70,95%) та дуже високого рівня самооцінки (70,27%) (у досліджуваних співпали показники самооцінки і рівня домагань).

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники самооцінки та домагань (%) опитаних студентів 1 і 2 курсів (з/в)

Параметри вивчення	Рівні розвитку	Досліджувані
Домагання	Дуже високий рівень	70,95
	Норма	13,51
	Низький рівень	15,54
Самооцінка	Дуже високий рівень	70,27
	Норма	9,46
	Низький рівень	20,27

Для таких респондентів є характерним прагнення до самоствердження. Вони постійно намагаються бути лідерами, першими у всьому, виконувати провідні ролі як в спілкуванні, так і в навчальній діяльності. Інші студенти частіше за все їх не розуміють, не підтримують, що призводить до конфліктів та дезорганізації поведінки.

Показники норми рівня домагань та самооцінки діагностовані в 13,51% (рівень домагань) та 9,46% (самооцінка) респондентів. Цим студентам властиве те, що вони більш реально оцінюють власні можливості, коли є зацікавленими в спілкуванні. Успішно контактують як з викладачами, так і з одногрупниками, впевнені у собі, але не намагаються домінувати в провідних видах діяльності, хоча час від часу і проявляють лідерські якості, мають середні та низькі показники у навчанні; відстоюючи власну думку, можуть домагатися визнання як серед одногрупників, так і серед викладачів.

Кількісні показники низького рівня домагань та самооцінки переважають у 15,54% та 20,27% студентів відповідно. Для цих досліджуваних властивою є залежність від думки та прийняття оточуючих, оцінок одногрупників, вони досить часто потрапляють під вплив ЗМІ, суспільних стереотипів та інших осіб. У навчальній діяльності та спілкуванні, як правило, відіграють другорядні ролі, поводять себе

невпевнено і часто стають «цапами відбувайлами».

З метою діагностики оцінчного ставлення до власної особистості було проведено *Тест на визначення ступеня самоповаги (за М. Розенбергом)*. Порівнюємо кількісні та якісні результати (рис. 2.2.1).

Як видно з рис 2.2.1, для опитаних студентів характерними є високі показники ступеня самоповаги – 61,49%. Такі показники свідчать про високий потенціал розвиненості у досліджуваних мотивації досягнення успіху.

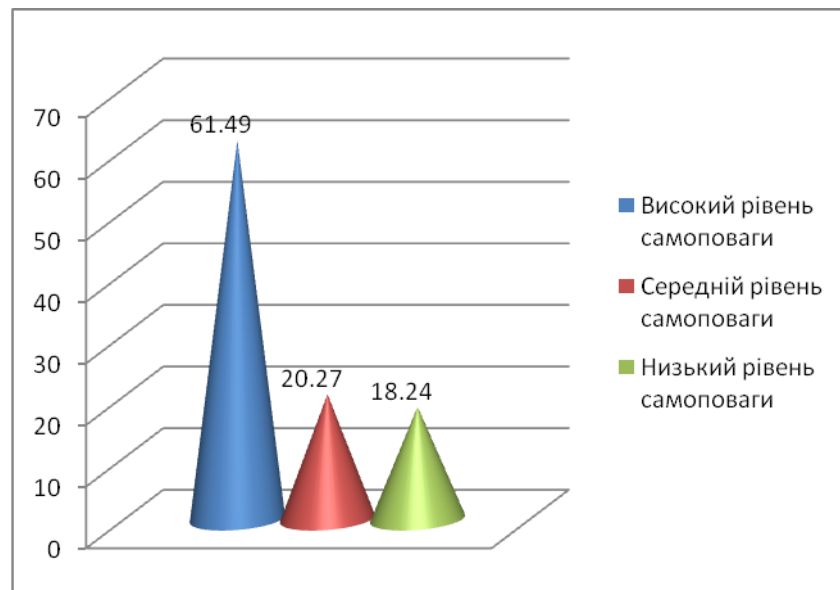


Рис. 2.2.1. Кількісні показники (%) ступеня самоповаги студентів-психологів 1-2 курсів з/в.

Однак, такі студенти не завжди здатні узгоджувати свої домагання з успіхом у певній діяльності. Досить часто вони ставлять перед собою недосяжні цілі, що призводить до незадоволення потреб, стану депривації який проявляється в поведінці у вигляді образи, неврівноваженості, емоційної збудливості, впертості, вербальної, а, іноді, й фізичної агресії, спрямованої на найближче оточення. Досліджувані з високими показниками самоповаги майже завжди всім незадоволені, вони вважають, що їх несправедливо засуджують, необ'єктивно оцінюють, не дають можливості реалізувати власні здібності, проявити таланти, їм здається, що викладачі та одногрупники ставляться до них упереджено.

Середній рівень самоповаги становить 20,27%. Опитувані з цими показниками більш-менш чітко усвідомлюють свої можливості, не будують нереальних планів, здатні, хоч і не завжди, наближати свої домагання до реальних дій, які виявляються успішними. Студенти цієї категорії не завжди самостійно проявляють ініціативу, тому вони швидше прагнутимуть до успіху за умови певних матеріальних або духовних заохочень.

Низькі показники самоповаги діагностовано у 18,24% студентів-психологів. Такі студенти мало ініціативні, самотні, мають низьку мотивацію досягнення і водночас вони не прагнуть до успіху, в їхній поведінці домінує індиферентне ставлення до всього, їм не важливо – складуть вони екзамени чи ні. Ставлення до себе інертне, слабо проявляється емоційно, переважає зневіра у власних силах, мотивація до комунікативної взаємодії слабка.

Тепер проаналізуємо результати визначення рівня резильєнтності до стресу в опитаних студентів за *Тестом стресостійкості В.І. Розова* (рис. 2.2.2).

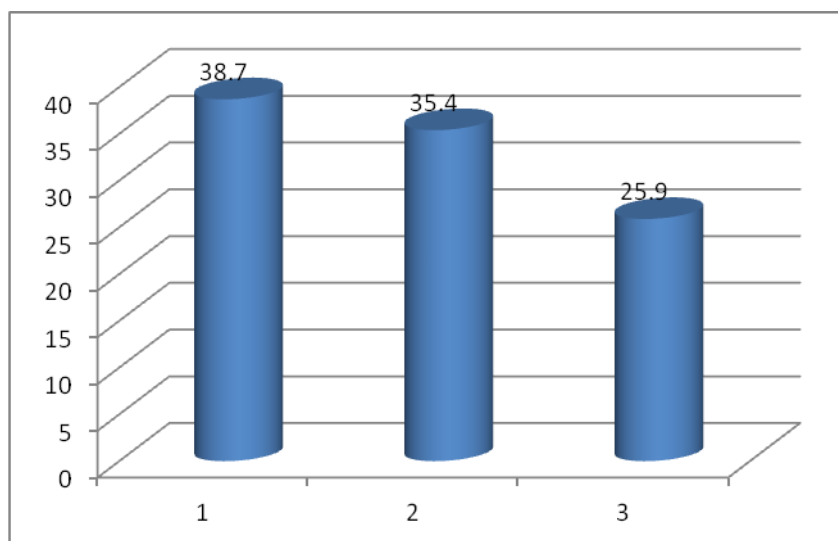


Рис. 2.2.2. Кількісні показники рівня стресостійкості студентів-психологів 1-2 курсів з/в.

Умовні позначення: 1 – високий рівень стресостійкості;

2 – середній рівень стресостійкості;

3 – низький рівень стресостійкості.

З рисунку 2.2.2 ми можемо побачити, що в опитаних студентів переважає високий рівень стресостійкості (38,7%). Такі особи завжди спокійні, врівноважені, вивести їх зі стану спокою майже неможливо. Оточуючі дуже часто сприймають їх, як байдужих людей, і намагаються триматися з ними осторонь.

Середній рівень стресостійкості діагностовано в 35,4% респондентів. Цих студентів характеризують, переважно, як врівноважених, розважливих, поступливих, впевнених у власних силах, розсудливих, але якщо ситуація критична і загрожує серйозними проблемами самій особі або її найближчому оточенню, то це може спровокувати емоційний зрив і навіть стан афекту.

Низький рівень стресостійкості виявлено у 25,9% опитаних. Цих студентів можна охарактеризувати як емоційно нестійких, непередбачуваних, нерівноважених, агресивних, конфліктних. Навіть незначна стресова ситуація, наприклад оцінка «незадовільно» за відповідь на занятті, може спровокувати цілий пул негативних емоцій, образи, агресію, а іноді й нервовий зрив.

Отже, узагальнення результатів діагностики за чотирма методиками показало, що в опитаних студентів переважають показники високого рівня самооцінки, домагань, самоповаги і стресостійкості, однак, це суперечило даним, що були отримані нами за «Анкетою кризових подій і переживань для студентів» В.Р. Манукян, згідно якій 17 осіб з 24 (тобто 70,83%) мають виражені кризові переживання.

Суперечливість емпіричних результатів стала підґрунтям для розробки моделі рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи.

2.3. Модель рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи

Модель рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи передбачає чотири етапи реалізації, що відповідають стадіям розвитку тренінгової групи (формувальна, упорядкування, конструктивного виконання рефлексивно-рольових вправ, завершальна).

Ведучий такого тренінгу має виконувати роль *фасилітатора* формування і розвитку успішних стратегій комунікативної взаємодії на різних етапах роботи. Змістовне наповнення тренінгових вправ передбачає поступове проходження чотирьох етапів оволодіння техніками з розвитку ефективних рефлексивно-рольових комунікацій.

Перший етап присвячений: 1) створенню сприятливого психологічного клімату й екологічного простору для комунікації; 2) засвоєнню принципів (правил) роботи в тренінговій групі та ознайомленню з особливостями групової динаміки; 3) стимулюванню мотивації в пошуку внутрішніх резервів; 4) визначенню нормативності зворотного зв'язку; 5) закріпленню рольових позицій тренера як «Фасилітатора», «Координатора», «Коуча». Діагностичними є вправи «Знайомство», «Розминка», «Очікування». Тут же починаємо відпрацьовувати вправи на самовизначення типів рефлексії: «Правило руки» або «Дерево рук».

Другий етап присвячений: 1) психоедукації – проводимо міні-лекції щодо захисних механізмів психіки, понять «вікна толерантності», коупінгу та резилієнсу, впливу стресу на організм та психіку і негативних його наслідків за умов наявності «інфантильного Я» і позитивних – за умов розвитку «рефлексивного Я»; 2) рольовим іграм, спрямованим на розпізнавання рольових позицій юних суб'єктів, які справляються або не справляються з кризовими переживаннями; 3) аналізу критичних ситуацій як неможливості реалізувати актуальні потреби через втрату здатності до гомеостатичної

саморегуляції (урівноваження фізичних, психічних, духовних, емоційних, інтелектуальних потенціалів); 4) рольовим іграм на знаходження можливостей (альтернативних ресурсів або рішень) навіть в ситуації *неможливого*, бо їх знаходження залежить тільки від рівня розвитку суб'єктності особистості юнака.

Третій етап присвячений: 1) діагностично-корекційним вправам з самоаналізу типів рефлексії; 2) рефлексивно-рольовому аналізу нарративів про «доросле життя», «самостійність», «автономію», «залежність і незалежність», «інтимність», «успішність» тощо; 3) навчально-просвітницьким вправам з визначення різниці між «бути кимось» і «здаватися кимось», між інфантильністю і зрілістю тощо. Якщо на даному етапі атмосфера в групі характеризуватиметься підвищеною напруженістю, доречно використовувати релаксаційні психотехніки (прогресивного розслаблення м'язів за Е. Джекобсоном, контрольованого дихання, заземлення, «Метелик», «Геппінг», «Долоні Бога» та ін.).

Четвертий етап присвячений: 1) нарративній практиці самопроекування життєвого і професійного шляху; 2) рефлексивно-рольовим вправам з передбачення стратегій виходу із кризи, а також засвоєння способів забезпечення впевненості у досягненні життєвих успіхів з урахуванням континуальності юнацького сприймання часу та часових співвідношень «швидко-повільно», «рано-пізно» тощо; 3) рефлексивно-рольовим вправам на проектування бажаного виміру міжособистісної комунікації з метою оптимальної взаємодії з оточуючими на різних потенційно-складних або кризових етапах власного розвитку.

Орієнтовний зміст тренінгових занять і вправ наведено у Додатку Г.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу та емпіричної перевірки проблеми дослідження ми можемо зробити наступні висновки:

1. Основним новоутворенням пізньої юності є самовизначення (досягнення різних типів ідентичності в процесі ідентифікації, що опосередковується соціалізацією). Побудова життєвих планів, формування образу Я, світогляду, пошук сенсу життя, переживання свого внутрішнього світу як цінності, вироблення «стратегій рефлектування», тобто становлення ціннісно-сислової сфери та рефлексії, як смислового центру регуляції, необхідність ухвалення зрілих рішень – це лише орієнтовний перелік завдань, які мають бути вирішені в юності.

2. Складні завдання, що стоять перед особистістю в пізньому юнацькому віці, за певних макро- або мікросоціальних умов можуть призводити до виникнення гострих психологічних конфліктів і глибоких переживань, до кризового перебігу юності. Традиційно криза ідентичності визначається як особлива ситуація свідомості, коли більшість соціальних категорій, за допомогою яких людина визначає себе і своє місце в суспільстві, здаються такими, що втратили свої межі та свою цінність. Ми розуміємо кризу ідентичності як неможливість зібрати і завершити себе, своє «Я» цілісним і несуперечливим чином, коли прагнення до затвердження власної значущості блокується, і юнак це гостро переживає.

3. Рефлексивні механізми переживання кризи спрямовані на оформлення та зміну ціннісно-сислової сфери особистості. Вони можуть мати свої особливості в залежності від індивідуально-психологічних рис та соціально-рольових позицій суб'єкта. Рефлексивні механізми переживання – це психологічні механізми, які розгортаються у зверненні активності людини на переоформлення значимих ціннісно-сислових утворень з метою організації життєдіяльності та взаємодії з навколишнім світом.

4. Стресостійкість особистості ми розглядаємо як: збереження здатності до соціальної адаптації; збереження значущих міжособистісних зв'язків; забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей; збереження працездатності; збереження здоров'я.

5. Психологічними ресурсами збереження стійкості особистості в ситуації кризи є: соціально-психологічний ресурс (безпечне, сприятливе, підтримуюче соціальне середовище); психологічна освіченість і психологічна культура особистості; особистісні ресурси (активна мотивація подолання стресу, сила Я-концепції, самоповага, емоційно-вольові якості, позитивність і раціональність мислення, стан здоров'я та ставлення до нього як до самоцінності, рефлексивність тощо); інформаційні та інструментальні ресурси (здатність контролювати ситуацію, здатність до адаптації, інтерактивні техніки змінювання себе та ситуації навколо); матеріальні ресурси (стабільність фінансових надходжень, рівень матеріального добробуту, безпека життя); розвинутість коупінг-механізмів.

6. На основі теоретико-психологічного аналізу проблеми дослідження, ми склали комплекс діагностичних методик, що дозволяють прямо або опосередковано визначати показники стресостійкості студентів, а отже і резильєнтності їх особистості під час переживання криз пізньої юності.

Діагностичний комплекс включав такі методики: «Анкету кризових подій і переживань для студентів» В. Манукян; Методику діагностики самооцінки Т. Дембо - С. Рубінштейн в модифікації Г. Прихожан; Шкалу самоповаги М. Розенберга, адаптовану О. Соколовою; Тест стресостійкості В. Розова.

Дослідження тривало з лютого по квітень 2023 року. До емпіричної вибірки увійшло 24 студенти 1 і 2 курсів заочного відділення спеціальності 053 Психологія. Вік досліджуваних: від 17 до 23 років. Основним критерієм відбору досліджуваних була згода заповнити бланки методичного інструментарію діагностики в онлайн-режимі.

7. Узагальнення результатів діагностики за чотирма методиками показало, що в опитаних студентів переважають показники високого рівня самооцінки, домагань, самоповаги і стресостійкості, однак, це суперечило даним, що були отримані нами за «Анкетою кризових подій і переживань для студентів» В.Р. Манукян, згідно якій 17 осіб з 24 (тобто 70,83%) мають виражені кризові переживання.

8. Суперечливість емпіричних результатів стала підґрунтям для розробки моделі рефлексивно-рольового тренінгу для студентів з ускладненим перебігом юнацької кризи, що передбачає чотири етапи реалізації у відповідності до стадій розвитку тренінгової групи (формувальна, упорядкування, конструктивного виконання рефлексивно-рольових вправ, завершальна).

Ведучий такого тренінгу має виконувати роль фасилітатора формування і розвитку успішних стратегій комунікативної взаємодії на різних етапах роботи.

Змістовне наповнення тренінгових вправ передбачає поступове проходження чотирьох етапів оволодіння техніками з розвитку ефективних рефлексивно-рольових комунікацій.

Отже, завдання освітньо-кваліфікаційного дослідження було виконано, мету досягнуто. У перспективі ми плануємо продовжити змістовне наповнення тренінгу рефлексивно-рольовими вправами та апробувати систему занять на практиці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : спец 19.00.02 «Психофізіологія». К., 2007. 38 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: навчально-метод. видання. У 2-х книгах. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. Київ: Либідь, 2003. 344 с.
3. Воропаєва В.Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія «Філософія. Культурологія». 2012. № 2. С. 35–40.
4. Галецька І.І., Сосновський Т.І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
5. Галян І.М. Ціннісно-смилова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування: монографія. Дрогобич: РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.
6. Гапоненко Л.О. Психолінгвістичний дискурс рефлексії у професійно-рольовій ідентичності студентів-психологів. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. № 5 (10) 2022, С. 21-38.
7. Гапоненко Л.О. Рефлексія як умова розвитку особистості : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2009. 175 с.
8. Горностай П.П. Личность и роль. Ролевой подход в социальной психологии личности. Киев: Интерпресс ЛТД, 2007. 312 с.
9. Гуменюк О. Психологія Я-концепції. ВЦ ТНЕУ : Економічна думка, 2002. 186 с.
10. Карпенко Є.В. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посіб. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
11. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: Монографія. К.: «Київський

університет», 2004. 264 с.

12. Корольчук В.М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 210–218.

13. Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 82. Т. I. Чернігів, 2010. С. 126- 136.

14. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

15. Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : Практикум : навч. посіб. К. : Каравела, 2009. 448 с.

16. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.

17. Манукян В. Р. Суб'єктивная картина жизненного пути и кризисы взрослого периода: дис... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2003. 217 с.

18. Мірошник З.М. Взаємодія основних компонентів рольової структури особистості з детермінуючими її факторами. Збірник наукових праць "Вісник післядипломної освіти" Випуск 6 (19). ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» Національної Академії педагогічних наук України, 2012. С. 302-308.

19. Особистісні кризи студентського віку : Зб. наук. статей / За ред. Т.М. Титаренко. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2001. 110 с.

20. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред.С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

21. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П.П. Горностаєва. К.: Рута, 2001. 320 с.

22. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення

феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 22. С. 493-509.

23. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки. К.: Україна-Віта, 1996. 130 с.

24. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів в учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. К. : Ніка-Центр, 2007. 164 с.

25. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К. : Главник, 2004. 96 с.

26. Чаркіна О.А. Динаміка криз особистісної та професійної ідентичності студентів-психологів 1 курсу. *Особистісна зрілість майбутнього психолога: емпіричні дослідження, моделювання і прогнозування процесу становлення*. Колективна монографія / кол. авт. : наук. ред. З.М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р.А. Козлов, 2021. С. 126-146.

27. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

28. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис. М. : Прогресс, 1996. 344 с.

29. Ядов В.А. Социальная идентификация в кризисном обществе. Социологический журнал. 1994. № 1. С. 35–52.

30. Lazarus R. From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1–21.

31. Nolen-Hoeksema Susan. *Abnormal Psychology*. 9th Edition. 2023. URL.: <https://www.mheducation.com/highered/product/nolen-hoeksema-s-abnormal-psychology-jennings/M9781265316037.html>

32. Rimanoczy I. Action reflection learning: solving real business problems by connecting learning with earning / Isabel Rimanoczy, Ernie Turner. Mountain View, Calif.: Davies-Black Pub., 2008. 253 pp.

Додаток А

Дослідження самооцінки методом прямого оцінювання студентів (Г.М. Прихожан)

Г.М. Прихожан взяла за основу варіант відомої методики Дембо-Рубінштейн, додавши до неї додаткові параметри рівнів домагання.

Мета: дослідження самооцінки, рівня домагань та величини розходження між кількісними характеристиками цих величин.

Обробка результатів: Обробці підлягають відповіді на шести лініях (шкалах). шкала здоров'я розглядається як тренувальна і не враховується, або, при необхідності, аналізується окремо. У відповідності з розміром шкали (100 мм) відповіді досліджуваних одержують кількісну характеристику, для зручності виражену в балах (наприклад, 54 мм – 54 бали).

Обробка включає такі етапи:

I. По кожній з шести шкал («розум», «здібності», «характер», «авторитет у однолітків», «умілі руки», «зовнішність», «впевненість у собі») визначається:

- 1) рівень бажання мати дану якість – залежно від розмірів відрізка (від «0» до «*»);
- 2) висота самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- 3) величина розходження між кількісними характеристиками цих величин.

У тих випадках, коли рівень домагань нижчий самооцінки, результат буде від'ємним числом. Далі записується значення кожного з трьох показників (рівень домагань, самооцінка і величина розходження між ними) в балах за кожною шкалою.

II. Знайти середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шістьма шкалами.

Аналіз результатів: При оцінці та інтерпретації окремих параметрів слід орієнтуватися на шкалу оцінок, яка подана у таблиці

Таблиця

Шкала оцінок

Параметри	Кількісна характеристика (бал)			
	Низький	Норма		Дуже високий
		Середній	Високий	
Рівень домагань	Нижчий 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	Нижчий 45	45-59	60-74	75-100

Рівень домагань:

- 90-100 балів – нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей;
- 75-89 балів – оптимальний – порівняно високий рівень, підтверджує оптимальні уявлення про свої можливості, що є важливим фактором розвитку особистості;
- 60-74 бали – реалістичний рівень домагань:
- менше 60 балів – занижений рівень домагань, що є несприятливим для розвитку особистості.

Рівень самооцінки:

- 75-100 балів – завищена самооцінка, що вказує на відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; цей рівень самооцінки може вказувати на суттєві недоліки у формуванні особистості – «закритість для досвіду», нечутливість до власних недоліків, невдач, зауважень і оцінок оточуючих.

- 45-74 балів – («середній» і «високий» рівень самооцінки) – реалістична (адекватна самооцінка).

- менше 45 балів – занижена самооцінка (недооцінювання себе, власних можливостей), що свідчить про порушення в розвитку особистості. Ця категорія учнів складає «групу ризику», їх, як правило мало, але вони потребують уваги з боку вчителів, практичного психолога, соціального педагога, а іноді і психіатра. За низькою самооцінкою може приховуватися два зовсім різних психологічних явища: з одного боку це – справжня невпевненість у собі, з іншого – «захисна функція», коли декларування (собі собисто) власного невміння, відсутність здібностей, тощо дозволяє не прикладати жодних зусиль для досягнення результату.

Самооцінка і ставлення людини до власної особистості тісно пов'язані з рівнем домагань, з мотивацією та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікувань людей стосовно себе та інших.

Внутрішня суперечливість і викривленість уявлень про себе можуть породжувати в людини страждання, відчуття провини, сорому, образи, огиди, гніву.

Шкала визначення ступеня самоповаги

(за М. Розенбергом)

Мета: методика призначена для виявлення найважливішої складової самооцінки — глобального ставлення до себе. Ставлення це знаходить свій наступний прояв, а також може призвести до активності в спілкуванні, прагненні до лідерства й почутті міжособистісної безпеки (чим вище глобальне самоставлення, тим відповідно сильніші ці почуття). В тривожності, депресивності, психосоматичних захворюваннях (чим воно нижче, тим їх більше).

Обробка результатів: спочатку підраховується кількість прямих відповідей, потім — кількість обернених відповідей, після чого вони сумуються. Прямі питання — 1, 3, 4, 6; обернені — 2, 5, 7, 8, 9, 10.

Кількість балів підраховується за кодом опитувальника.

"10"- "20"-низький рівень самоповаги;

"20"- "30"- середній рівень самоповаги;

"30"- "40"- високий рівень самоповаги.

Таблиця

Код опитувальника

Відповідь	Судження і бали	
	прямі	обернені
Повністю згодний	4	1
Згодний	3	2
Не згодний	2	3
Абсолютно не згодний	1	4

Інструкція до тесту: уважно прочитайте набір висловлювань, які стосуються Вашого ставлення до власної особистості. Якщо ви згодні з твердженням, в бланку для відповідей у графі «Повністю згоден» біля номеру твердження поставте «+»; якщо згодні наполовину, знак «+» поставте у графі «Згоден»; якщо не згодні наполовину, поставте знак «+» у графі «Не згоден»; якщо повністю не згодні, поставте «+» у графі «Абсолютно не згоден». Довго не думайте, важлива перша відповідь, яка прийшла Вам на думку.

Судження

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, що в мене є багато гарних якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість людей.
5. Мені здається, що мені особливо нема чим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. У цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно почуваю свою непотрібність.
10. Іноді я думаю, що я у всьому негарний.

Реєстраційний бланк для відповідей

П.І.П., вік _____ Група _____ Дата _____

№ п/п	Повністю згоден	Згоден	Не згоден	Абсолютно не згоден
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Тест на визначення рівня стресостійкості

(В.І. Розов)

Методика визначення стресостійкості дозволяє зрозуміти наскільки ви готові до діяльності, пов'язаної зі стресами, і не потрібно вам вживати заходів щодо її розвитку (це досягається шляхом відвідування тренінгів тощо). В наш час оцінка стресостійкості нерідко проводиться при прийомі на роботу, оскільки багато спеціальностей вимагають високого ступеня нервового напруження.

Пропонуємо просту діагностику стресостійкості, яка дозволить виявити рівень дратівливості і здатності до самоконтролю. В даному випадку на будь-яке питання вам пропонується три однакових варіанти відповідей:

- "так, безумовно" - 3 бали;
- "так, але не дуже" - 1;
- "ні, ні в якому разі" - 0.

По закінченню відповідей підсумуйте бали. Головне – будьте чесні самі з собою, адже це – те т самооцінки стресостійкості, і ваша щирість у даному випадку дуже важлива.

Питання

- Чи дратує вас зім'ята сторінка в газеті, на якій надрукована цікава для вас стаття?
- Викликає неприязнь жінка "в літах", яка одягнена як молода дівчина?
- Неприємна вам надмірна близькість співрозмовника при розмові?
- Викликає роздратування жінка, яка палить в громадському місці або на вулиці? Чи дратує вас людина, яка кашляє у Ваш бік?
- Чи відчуваєте ви неприязнь при вигляді людини, яка гризе нігті?
- Чи відчуваєте ви роздратування, якщо хтось сміється невлад?
- Вас охоплює хвиля невдоволення, коли хтось вчить вас життя?
- Ви відчуваєте роздратування, якщо ваша друга половина постійно спізнюється?
- Вас дратують люди в кінотеатрі, які постійно крутяться і коментують фільм?
- Ви вкрай роздратовані, коли вам переказують сюжет книги, яку ви плануєте прочитати?
- Ви внутрішньо дратуєтесь, коли Вам дарують непотрібні речі?
- Вас дратує гучна розмова по телефону в громадському транспорті?
- Ви відчуваєте неприязнь, відчуваючи у когось сильний запах парфумів?
- Вас дратує людина, яка активно жестикулює під час розмови?
- Ви нервуєте і дратуєтесь, коли люди вставляють в мову іншомовні слова?

Тест закінчився, підрахуйте суму отриманих балів, перед тим як перевірити результати стресостійкості за тестом.

- **понад 36 балів.** Ваш рівень стресостійкості – низький, з колії вас може вибити будь-яка, навіть сама безневинна деталь. Багато навколо може запросто зіпсувати вам настрій, і повернути його часом буває важко. Вам рекомендується пройти тренінг для підвищення стресостійкості, щоб поліпшити якість життя.
- **від 13 до 36.** Ваш рівень стресостійкості – середній. Ви є людиною, яка в цілому непогано справляється зі стресовими ситуаціями, але якщо трапиться щось серйозне, це може призвести до нервового зриву.
- **до 13.** Ваш рівень стресостійкості – високий. Для того, щоб вивести вас, потрібна дійсно серйозна подія. Ви легко переносите негаразди і лояльні до оточуючих. Головне, не надто захоплюйтеся таким відстороненим ставленням: ваші близькі можуть прийняти це на свій рахунок.

ОРІЄНТОВНИЙ ЗМІСТ ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1. РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Мета: знайомство членів групи; освоєння ефективних способів зняття внутрішнього напруження, прийомів саморегуляції; вироблення індивідуальних навичок подолання негативних наслідків стресу.

Обладнання: карточки «фантом», кольорові олівці, м'ячик, аркуші А4, ручки.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1. Вправа «Знайомство». (20хв)

- Перед вами набір метафоричних карт, пропоную вам вибрати одну з них, яка найбільше до душі. Розкажіть про себе у форматі «Ім'я, я в технікумі, я в групі» відносно тої картинки, яка у вас в руках.

2. Слово ведучого. (30 хв)

«Не слід боятися стресу. Стресом треба управляти. Керований стрес несе в собі аромат і смак життя.» Ганс Сельє.

Стресонестійки люди – це ті, хто складно переносять навіть невеликі стреси, погано адаптуються до нових обставин, відразу ж дратуються або нервують через проблеми. Як правило, це психологічно негнучкі люди, які легко впадають у паніку.

Стрестреновані – це ті, хто готовий до невеликих стресів, нормально на них реагують, але серйозні стреси, великі зміни вибивають їх з колії. Коли від таких людей починають вимагати швидких рішень або занадто великої відповідальності, вони починають нервувати.

Стресозагальмовані — більш спокійно реагують на стреси, але це відбувається не через тренуваність, а скоріше через флегматичний темперамент. Різкі й несподівані стреси вибивають їх в депресію.

Стресостійкі — у них найбільш захищена психіка і вони найкраще реагують на стреси. Іноді — це вроджена якість, але частіше — сформована досвідом та психологічною грамотністю.

Згідно з даними досліджень: 64% людей схильні до стресових ситуацій в офісах, у 56% стрес призводить до безсоння, у 26% стрес викликає різні захворювання, у 17% на ґрунті стресу виникають алергічні реакції.

Тест «Стрес та стресостійкість»

3. Вправа «Соціальні ролі» (10 хв)

(Я студентка, дружина, мати, дочка, подруга, дівчина, одногрупниця, господиня).

Позначте, від центру кожну роль за мірою та кількістю часу і енергії, що ви їй віддаєте. Чим більше віддаєте, тим вище відмічайте.

Обговорення. На схемі, яку ви отримали можна чітко побачити, які соціальні ролі стоять для вас на першому місці, а які страждають від нестачі вашої енергії.

4. Вправа «Фантом» (25 хв).

Емоції, їх надміра чи їх дефіцит, займають чільне місце у формуванні стресостійкості педагога, чи, навпаки, його загостреній вразливості впливу негативних стресів, що в свою чергу тягне за собою безліч соматичних захворювань. (Роздати всім учасником листки з намальованим тілом людини)

Інструкція: “Уявіть, що ви зараз дуже сильно роздратовані на когось чи щось. Спробуйте відчути цю злість усім тілом. Можливо вам буде легше уявити тоді, коли ви згадаєте певний випадок, коли ви розізлились на когось. Відчуйте, де у вашому тілі знаходиться ваша злість. Як ви її відчуваєте? Можливо вона схожа на вогонь десь у вашому організмі? Можливо це свербіння в кулаках? Заштрихуйте ці ділянки червоним олівцем на своєму малюнку. Тепер уявіть, що ви несподівано перелякались чогось. Що

вас може налякати? Де знаходиться ваш страх? На що він схожий? Замалюйте чорним олівцем це місце на своєму малюнку». Аналогічно запропонувати учасникам визначити синім олівцем сум.

Обговорення. Зверніть увагу, які ділянки тіла заштриховані. Вже доведено, що сильні та постійні негативні емоції викликають ті чи інші захворювання. Зокрема гнів, страх, сум... І подивившись на ваш фантом, можете зрозуміти, які хвороби можуть загрожувати вам при частому переживанні даних емоцій.

5. Фізичні вправи «Ключ Алієва» (10-15 хв)

Деякі вправи даного комплексу допоможуть захиститись від стресу. Методика застосовується вже кілька років для виведення зі стресу людей, які постраждали від терактів. Метод розроблений лікарем Хасаєм Алієвим для космонавтів, затверджено Мінздравом.

6. Піраміда підтримки при емоційному виснаженні. (5 хв)

Що ж робити, якщо ви бачите в собі симптоми «емоційного вигорання»? А це:

- Швидка втомлюваність;
- Посилення тривоги;
- Погіршення пам'яті;
- Негативізм у спілкуванні з учнями та колегами;
- Безсоння;
- Апатія та пасивність;
- Депресивний стан;
- Зниження самооцінки;
- Підвищена дратівливість;
- Часті помилки на роботі;
- Порушення у харчуванні – переїдання або відмова від їжі;
- Соматичні захворювання – головні болі, захворювання печінки, кишечника, серця, нервової системи, гіпертонія та ін..

Існує так звана Піраміда підтримки (при емоційному виснаженні)

Як бачимо, як першому місці стоїть самопідтримка. Існують такі способи самопідтримки:

- Фізичні вправи,
- Збалансоване здорове харчування,
- Відпочинок та сон,
- Релаксація та здорові способи отримання задоволення,
- Уміння встановлювати баланс між офіційним та особистим життям.

7. Релаксація «Дім на узбережжі» (5-10 хв)

8. Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 2. РОЗВИТОК САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

Мета:

- формування адекватної самооцінки та рівня домагань;
- відпрацювання навичок особистісної рефлексії;
- підвищення рівня прийняття себе, закріплення почуття впевненості у собі, профілактика виникнення феномену «афекту неадекватності» та «дезадаптованості».

Вступна частина

Мета: розвиток навичок рефлексії, створення комфортної і довірливої атмосфери у групі.

Вправа «Комплімент»

Обговорення домашнього завдання

Рефлексія попереднього заняття

Основна частина

Мета: формування адекватної самооцінки, рівня домагань, підвищення рівня позитивного самосприйняття, зниження рівня внутрішньоособистісних протиріч та відпрацювання навичок особистісної рефлексії, попередження виникнення феномену «афекту неадекватності» та «дезадаптованості».

Вправа «Який Я є?»

Мета: формування позитивного самосприйняття та самоствалення, рефлексивного аналізу та особистісної рефлексії.

Що мені найбільше в собі подобається:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Єдине, що я хотів (ла) би в собі змінити:

При обговоренні вправи виявилось, що більшість учасників хотіли б змінити власну зовнішність, тільки декілька підлітків відзначили, що хотіли б змінити деякі риси свого характеру і життя взагалі.

Вправа «Яка я людина?»

Мета: підвищення рівня прийняття себе, закріплення почуття впевненості у собі.

Людина досить часто задає різноманітні запитання, але в основному оточуючим (іншим людям). Ці питання про що завгодно, тільки не про себе самого. Ми з вами весь час будемо відповідати на питання: «Яка я людина?». Візьміть аркуш паперу і дайте відповідь на питання, які вам пропонуються:

1. Мій життєвий шлях: які мої основні успіхи і невдачі?
2. Вплив сім'ї: як на мене впливають мої батьки, брати, сестри, близькі, друзі?

Ваші відповіді повинні бути відвертими, так як крім вас, їх ніхто не побачить. Тільки з вашого дозволу з цими відповідями ознайомлюся я. В кінці заняття у вас з'явиться більше 10 відповідей на це питання, просте і одночасно таке складне: «Яка я людина?». І ці відповіді допоможуть вам краще розібратися у власній особистості.

Вправа «Які ми?»

Мета: формування навичок рефлексивного аналізу та особистісної рефлексії.

Всі сідають в коло і отримують від тренера лист паперу. Кожен учасник тренінгу повинен написати у верхній частині аркуша своє ім'я і ділити аркуш вертикальною лінією на дві частини. Ліву відмічаємо зверху знаком «+», праву – знаком «-». Під знаком «+» перераховуємо: назву улюбленого кольору, улюблену пору року, фрукт, тварину, назву книжки, те, яким чином легше за все доставити учаснику задоволення. У правій частині листа під знаком «-» кожен називає: колір, пору року, фрукт, тварину, назву книжки, які не подобаються...

Тренер по черзі читає назву кожного пункту, пише свої відповіді і приймає участь у виконанні вправи разом з усіма.

Вправа «Мій герб»

Мета: формування навичок самопрезентації і впевненості в собі; підвищення рівня групової згуртованості.

- Був здавна звичай зображувати на брамі замка, на щіту лицаря родовий герб. Ми з вами теж будемо малювати герб. Кожен з вас повинен буде зобразити власний герб, який

відображає ваше життєве кредо, ставлення до себе і до світу в цілому. На малювання відводиться 7 хвилин. Не хвилюйтесь, якщо ви не вмiєте малювати, починайте і у вас обов'язково вийде. Після закінчення малювання ми організуємо їхню виставку. Кожний малюнок отримує свій номер. Малюнки будуть розташовані таким чином, щоб їх було видно, і всі будуть ходити, дивитися на них, намагаючись вгадати чий це герб. Свої здогадки треба фіксувати на папері, записуючи номер герба та ім'я учасника, якому, на вашу думку, належить герб. Потім ми зберемося в коло і обмінємося думками. Навіть підведемо підсумок, визначивши найкмітливішого учасника, а саме того, хто правильно назвав більше всіх авторів гербів.

При обговоренні вправи виявилось, що більш творчими особистостями є учні школи-інтернату, їхні герби були набагато яскравішими, казковішими, цікавішими.

Вправа «Джерело»

Мета: освоєння навичок релаксації і зняття м'язових затисків.

- Уявіть собі джерельце, яке б'є з гранітної скали. Ви бачите як його чиста прозора вода виблискує в променях сонця, чуєте його плеск в оточуючій тиші. Ви наповнюєтесь відчуттям цього особливого місця, де все набагато чистіше і ясніше, ніж завжди. Починаєте пити воду, відчуваючи як вас охоплює її позитивна енергія, яка освітлює ваші почуття.

- Тепер встаньте під джерело, нехай вода ллється на вас. Уявіть, що вона здатна протікати крізь кожну вашу клітинку. Уявіть також, що вона протікає крізь численні відтінки ваших почуттів, емоцій, що вона протікає крізь ваш інтелект. Відчуйте, що вода вимиває з вас все те психологічне сміття, яке постійно накопичується день за днем – розчарування, засмучення, турботи, будь-якого роду думки. Поступово ви відчуєте, як чистота цього джерела стає вашою чистотою, а його енергія – вашою енергією.

- Уявіть, що ви це джерело, в якому все можливо, і життя якого постійно оновлюється.

Вправа «Хто Я?»

Мета: розвиток навичок особистісної рефлексії.

У кожної людини є власна теорія про те, що робить її унікальною, відрізняє від інших людей. При цьому виникає питання: «Чи розділяють інші мою точку зору?». Учасникам групи пропонується розділити аркуш паперу на три графи по вертикалі: у першій графі відповісти на питання: «Хто я?». Для цього треба швидко написати 10 слів-епітетів, писати треба у тому порядку, в якому вони приходять у голову. У другій графі треба написати, як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі (будь-хто значимий інший). У третій графі на теж саме запитання відповідає хтось із групи. Для цього всі кладуть свої підписані листочки на стіл, вони перемішуються, потім кожний, не дивлячись, бере аркуш зі столу і пише про ту людину, чий листок до нього потрапив. Потім листочки знову складаються на стіл і кожний забирає свій.

При обговоренні слід звернути увагу на наступні аспекти:

- чи повторюється будь-яка якість, слово у всіх трьох графах;
- про що це може свідчити (наприклад, про відкритість людини у спілкуванні);
- наскільки добре людина сама себе знає (кількість слів у першій графі);
- ставлення до самого себе (співвідношення позитивних і негативних епітетів);
- співпадають чи не співпадають Я-концепція і уявлення інших про цю людину;
- із чого складаються уявлення інших про людину (обговорення питання відповідальності людини за презентацію себе іншим людям).

Заключна частина**Мета:** підбиття підсумків заняття.**Домашнє завдання**

- Заповніть вдома у Вашому щоденнику табличку:

<i>Напиши або намалюй відповіді на запитання:</i>	
За що мене можна любити:	За що мене можна сварити:

Рефлексія:

Дата заняття _____

Моє тренінгове ім'я _____

№ з/п	Твердження	Варіант 1	Бали	Варіант 2
1.	Сьогодні спілкування мене	Дуже вразило	5 4 3 2 1	Ніяк не зачепило
2.	Я почувався	Вільно	5 4 3 2 1	Скуто

1. Найбільше на перебіг заняття вплинули (вправи, інші моменти роботи):

а) _____

б) _____

в) _____

2. Під час заняття я зрозумів (ла), що ...

3. Мені не сподобалося ...

4. На місці ведучого я би ...