

**Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича**

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра психології

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ КРИЗОВИХ  
СИТУАЦІЙ**

**Дипломна робота**

**Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)**

Виконала:

студентка 4 курсу, групи 412  
спеціальності 053 Психологія

Масер Карина Костянтинівна

Керівник: к.псих.н., доц. Собкова С. І.

Рецензент:

**До захисту допущено:**

**Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_**

від „\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

зав. кафедри \_\_\_\_\_ доц. Андреева Я.Ф.

## ЗМІСТ

Вступ .....	3
Розділ І.  1. НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ КРИЗИ ТА КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ .....	6
1.1. Поняття кризи у психології .....	6
1.2. Наукові погляди на класифікацію життєвих криз .....	12
1.3. Почуття, які виникають під час кризи .....	16
1.4. Теорія і практика соціально-психологічної підтримки дітей і підлітків в ситуації кризи .....	19
1.5 Стратегії допомоги дітям і підліткам в кризових ситуаціях	23
Розділ ІІ.  ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ .....	46
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження .....	46

2.2. Порівняльно-діагностичне дослідження особливостей проживання підлітками кризових подій .....	54
Висновки .....	63
Список використаних джерел .....	65

## ВСТУП

**Актуальність.** Для кожної людини притаманним є проходження свого конкретного життєвого шляху, під яким розуміється процес становлення людини як особистості. Іншими словами – це унікальний сценарій буття особи, де кожен крок стає результатом зіткнення багатьох індивідуальних і неповторних життєвих епізодів, які супроводжуються соціальними і природними умовами людського існування. Цей процес відбувається під впливом різних чинників: соціальних, духовних, політичних. І триває він протягом усього життя особи.

На життєвому шляху кожної конкретної персони завжди постають питання кризових ситуацій, які стосуються конкретних етапів людського життя та існування. Кризові життєві обставини можуть стосуватися кожного індивіда, але не кожен з них може і має ресурси для їх конструктивного розв’язання. Саме в такі періоди життя людина потребує психологічної фахової допомоги, адже те, наскільки успішно вона вирішить відповідну

кризову ситуацію, вплине на її успішний перехід на інший щабель розвитку або на відповідний життєвий етап.

Тобто, кризи трапляються в житті кожної людини. І кожна людина їх по різному переживає і проходить. Вони можуть мати різні причини: можуть пов'язуватись з фазами психічного та фізичного розвитку або життєвими подіями. Такими подіями можуть бути такі, як вступ до дитячого садка або загальноосвітньої школи, перебування в перехідному (підлітковому) віці, зміна місця проживання, створення сім'ї, вступ на роботу, або, навпаки, звільнення з роботи тощо. Усі ці події здійснюють вплив на кожну людину. Пройшовши ці періоди, людина отримує відповідні наслідки. Наприклад, щось може залишитись у минулому, а щось нове – з'явиться. Але наслідки таких періодів в житті людини є неминучими.

У дітей, починаючи з певного віку, починає з'являтися своє власне особисте життя, яке часто стає недоступним для дорослих. З плином часу обсяг цього прихованого від дорослих життя зростає. А ось недосвідченість дитини, недостатність життєвого досвіду спричинює її ще більшу закритість і невміння вчасно звернутися по допомогу і підтримку.

Зокрема, для підлітка через специфіку віку кризовою може виявитись будь-яка ситуація, що переживається ним і яка в даний момент є для нього нерозв'язаною. Тому дуже важливо розуміти усю серйозність потреби підлітка в емоційній підтримці. Адже така ситуація може породжувати у дитини відчуття самотності й нерозуміння. А це, у свою чергу, призводить до різних намірів вирішити цю проблему різноманітними способами, які мають неконструктивний характер. Саме тому набуває особливої актуальності потреба у соціально-психологічній підтримці підлітків у ситуаціях, які мають кризовий характер.

### **Теоретико-методологічна база дослідження.**

вивчення заявленої проблеми стають праці, присвячені: аналізу психотравмуючих чинників, а також їх впливу на психологічний стан індивіда (М. Варій, М. Козяр, В. Лебедев, А. Самонов, А. Столяренко, А. Макелатов); психологічному забезпеченню функціональної спроможності та надійності особи в складних умовах, які потребують відповідної мобілізації різного роду якостей особистості – фізичних, психологічних та моральних (М. Козяр, В. Садковий, М. Кришталь, Ю. Шойгу, А. Маклахов, О. Тимченко). Базовою стає також кризова проблематика, висвітлена у працях Ф. Василюка, К. Грофа, С. Грофа, Ф. Ільїної, О. Кружкової, Т. Титаренко та ін.

**Об'єктом дослідження** є кризові життєві ситуації у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – поведінкові та психологічні реакції на кризові ситуації у підлітків.

**Мета дослідження** – розкрити соціально-психологічні особливості проживання підлітками кризових ситуацій.

У співвідношенні до мети в роботі виокремлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми кризи та кризової ситуації.
2. Показати особливості кризових ситуацій у підлітковому віці.
3. Дослідити наявність у підлітків ситуації кризи.
4. Емпірично виявити особливості реагування підлітків на кризові умови.
5. З'ясувати специфіку проживання різними категоріями підлітків кризової життєвої ситуації.

Виходячи з поставленої мети та завдань дослідження, **гіпотезою** виступає припущення, що існують психологічні особливості проживання

різними категоріями підлітків кризових життєвих ситуацій та специфічні способи реагування на них.

**Методи дослідження:** Для розв'язання першого та другого завдання використовувалися теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення науково-психологічної літератури з означеної проблеми).

Для розв'язування завдання емпіричного характеру використовувалися психодіагностичні методики:

1. Індекс життєвого стилю (LSI) (Плутчик-Келлерман-Конте)
2. Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)
3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих)
4. Діагностика провідних копінг-стратегій Basic Ph (Moolie Lahad)

Для опрацювання емпіричних даних використовувалися якісний та кількісний аналіз.

### **Експериментальна база дослідження.**

Чернівецький ліцей №3 медичного профілю.

### **Структура кваліфікаційної роботи.**

До складу роботи належать вступ, два розділи, висновки та список використаних джерел. Список використаних джерел об'єднує 86 позицій. Кваліфікаційна робота містить 17 рисунків та три таблиці. Загальний обсяг роботи викладений на 69 сторінках.

## **Розділ I.**

### **НАУКОВО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ КРИЗИ ТА КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ**

## 1.1. Поняття кризи у психології

Сьогодні особливістю такого напрямку, як кризова психологія є те, що це – нова галузь як у науці, так і у практиці. З цим пов'язано те, що такі ключові поняття цього напрямку, як криза та кризовий стан, ще не мають сталого і чіткого визначення.

Якщо звернутися до клінічної теорії кризи, то тут вона зазвичай пов'язується з травматичною або катастрофічною подією, а уже в кризовому психологічному консультуванні ще використовується і уявлення про кризу як про стан, який характерний для критичних періодів людського життя у межах його природної течії [25].

У житті кожної людини трапляються кризи. Це просто частина життя. Люди переживають кризи по-різному. Кризи, звичайно, можуть залишати на серці шрами, але їх можна подолати і жити з їхніми наслідками.

Варто зауважити, що кризи бувають пов'язані і як з фазами розвитку, так і з життєвими подіями. Різні події (вступ до дитячого садка чи школи, підлітковий вік, переїзд і т.і.) беззаперечно впливають на кожну людину. В таких умовах щось, з того що відбулось і переживалось, залишається у минулому, а, водночас, щось приходить у життя абсолютно нове. Якщо говорити про розвиток, то не усі його моменти розвитку несуть із собою кризу і не для усіх. Але потрібно розуміти, що існують люди, які на певні обставини чи події реагують з більшою емоційністю і для них потрібно більше часу та особистісних ресурсів для того, щоб з такими обставинами впоратися.

Життєвий шлях будь-якої людини часто асоціюється з течією річки, яка може бути спокійною і неквапливою, або бурхливою. Такі питання, як «як жити», «з ким жити», «з якою якістю жити» – це ті питання, які ставить по

відношенню до себе практично кожна людина. І за таких умов, людина стикається водночас з певними обставинами, які різняться від інших обставин життя, їх особливістю є те, що вони виходять за рамки звичного усталеного життя. За таких умов людина стикається з різноманітними емоціями та переживаннями, такими, як страх, злість, безпорадність, горювання, розпач, самотність, безнадійність. Виникає ситуація, коли людина не знає, як їй впоратись з тими обставинами, які виникли. Така ситуація, коли людина ніби лпняється на краю життя, називається кризою [23].

Є. Варбан зауважує таке: «Усіх людей умовно можна розділити на три групи: 1) тих, хто вже пережив велику життєву кризу; 2) тих, хто переживає її зараз; 3) тих, кому ще випаде пережити таку кризу в майбутньому. Було б помилкою вважати, що ми можемо взагалі уникнути криз. Від критичних ситуацій та криз не застрахований ніхто» [7].

Перебуваючи у кризі, людина відчувається не зовсім комфортно. Інколи це відчуття дискомфорту виявляється настільки сильним, що людині може навіть хотітися піти з життя. Однак поряд із цим, не менш сильним бажанням для людини є бажання жити. В такі моменти у людини виявляється цілий спектр емоцій і почуттів. Прояв деяких з них може навіть бути несприйнятливим для соціуму і тоді людина виявляється. Наводяться приклади того, що значить китайська піктограма слова «криза». Вона є такою, що відображає саму ідею, покладену у розуміння кризи. Складається вона з двох частин: одна з них передає можливість, інша – небезпеку. Таким чином, у ситуації кризи виникає своєрідний коридор, вихід з якого може бути досить складним. Напруження, яке виникає при цьому, штовхає людину до пошуку виходу з нього осторонь [23].

Останнім часом виник інтерес науковців до дослідження різних аспектів кризи. Дослідників цікавлять питання про специфіку її переживання,



проходження та подолання. Тут варто відмітити таких з них, як Л. Анциферова [2], Р. Ахмеров [3], О. Бондаренко [4], І. Бринза [5], О. Будницька [6], Ф. Василюк [9], Н. Волянчук [11], О. Зайва [16], Т. Крюкова [20], П. Лушин [21], В. Ромек [28], Т. Титаренко [30; 31] та ін.

Сучасна психологічна наука має вже накопичений немалий досвід дослідження поведінки людей у ситуаціях кризи. Варто зауважити, що з такою ситуацією, як кризова, може стикатися не тільки сама особа, яка перебуває в кризовому стані, а й, у відповідності до ситуації, у такому стані можуть перебувати очевидці, учасники відповідних рятувальних операцій, телеглядачі, яким демонструють на екран те, що відбувається, наприклад, терористичні акти та катастроф. У кінцевому підсумку, усі ці учасники можуть стикатися із серйозними психологічними проблемами.

Психологи – науковці і практики, займаються пошуком відповіді на запитання про те, що варто розуміти під кризою, що може стати причиною її виникнення, як уникнути її наслідків, як надати людині допомогу задля успішного виходу з кризи, які заходи, чинники, психологічні особливості особи можуть захистити людину від негативного впливу кризової ситуації.

Загалом у психології криза (від грец. *kreses* – рішення, поворотний пункт, результат) визначається як важкий стан, який викликаний певною причиною або як різка зміна статусів власного життя [23].

Життєва криза також може розглядатися як різновид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація. Власне тому її досліджують через призму подій, переживань, стосунків, особливостей поведінки та умов реабілітації [7].

Якщо керуватись етимологією слова криза, то вона може тлумачитись як різкий злам в перебігу якогось процесу, в результаті чого змінюється форма і напрям цього процесу. Загалом, присутнє розуміння кризи як стану, породженого певною проблемою, яка виникла у людини і якої людина не

може уникнути і не може розв'язати за обмежений період часу та звичними засобами і наявним досвідом [12, с. 172]. Усі визначення кризи, які сьогодні наявні в науковій літературі, акцентують на загальному розумінні кризи як складного явища і на особливому значенні її в житті людини.

Існує думка, що «Життєва криза (life crisis) – результат будь-якої руйнівної події, що трапилася в житті людини і здебільшого викликає втрату істотно важливих відносин і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності Я і соціальних стосунків, що вимагає персонального коригування» [14].

При оперуванні поняттям «криза» найчастіше мається на увазі емоційна реакція людини як відповідь на загрозову ситуацію. При цьому сама ситуація не розглядається. Існує погляд, що «криза – це стан, що виникає, коли особа стикається з перешкодою життєво важливим цілям, яка протягом якогось часу є нездоланною за допомогою звичних методів розв'язання проблем» [29, с. 97]. Тобто під кризою розуміється власне емоційна реакція індивіда на загрозову ситуацію, а не сама така ситуація. Виникнути криза може й в умовах, які можуть для стороннього спостерігача мати вигляд цілком безневинних.

Психологічна криза – одна з центральних категорій концепції соціально психологічної дезадаптації, автором якої є А. Амбрумова [1, с. 107]. Відповідно до цієї концепції, в основі психологічної кризи – дисбаланс конструктивних і деструктивних (руйнівних) тенденцій та форм психічної діяльності. Авторка зазначає, що така криза виникає через фрустрацію найактуальніших людських потреб у відповідності до її специфічної персональної реакції у такому стані. Ця реакція є ситуативною і являє собою модус поведінки особи. Вона (реакція) визначається позицією, яку посідає ця особа, керуючись власною у даний момент концепцією ситуації. Виникає криза відповідно до кількох *етапів*:

- 1) фрустрація найактуальніших потреб індивіда;
- 2) наявність мікроконфлікту;
- 3) виникнення власне психологічної кризи;
- 4) тимчасова реакція, яка є відповіддю на конфліктне ситуаційне навантаження.

У свою чергу, Ф. Василюк говорить про кризу як про поворотний пункт життєвого шляху людини. Він з'являється в ситуації, коли стає неможливою реалізація життєвого задуму, мети [9]. На думку автора, причиною кризи може стати як конкретна ситуація або подія, так і загострення наявних особистісних суперечностей. Загалом життєва криза вважається складним і багатовимірним станом. Цей стан може мобілізувати творчий потенціал особи, при цьому оволодіваючи різними підструктурами організму [8].

Процес розгортання життєвої кризи відбувається через різні емоційні стани і має таку послідовність: стрес, фрустрація, конфлікт, криза [8]. «Конкретна ситуація є ситуацією стресу, оскільки має місце нереалізована установка на «тут і зараз» задоволення; вона є ситуацією фрустрації, оскільки труднощі на шляху досягнення цілі стають нездоланими; ситуацією конфлікту, оскільки свідомість визнає протиріччя між мотивами як такі, що неможливо розв'язати, і, нарешті, ситуацією кризи, оскільки суб'єкт стикається з неможливістю реалізації всього свого життєвого замислу» [9, с. 6].

Будь-яка життєва криза може мати різну глибину і мати різні рівні. Кожен рівень має свою специфіку. Так, їх може бути різна кількість. У деяких довідників – чотири [1; 8; 10; 29], три – поверхневий, середній і глибокий [30], або шість [18]. Найчастіше трапляється, що у виникненні психологічної реакції на кризу проходяться чотири фази [1; 9; 29]:

- 1) початкове збільшення і наростання напруги, яка стимулює прояв звичних способів розв'язання проблем;

2) подальше зростання напруги, збудження, агресивності, тривоги в умовах безрезультатності дії цих способів;

3) подальше зростання напруги, що вимагає мобілізації як зовнішніх, так і внутрішніх психологічних і фізичних ресурсів. На цій фазі робляться спроби застосувати не характерні для конкретної особи способи подолання дискомфорту;

4) при недовірі попередніх фаз наступає стадія, для якої притаманне підвищення тривоги й депресії, відчуття безпорадності і безнадійності, дезорганізація поведінки особи.

Отже, варто зауважити, що для кризи завжди притаманний стрес, фрустрація через блокування частини потреб і конфлікт, так як виникає потреба подолати розрив між реальним та бажаним через активізацію ціннісно-сміслової діяльності [9]. Однак криза може закінчитися на будь якій з цих стадій, якщо небезпека зникає або знаходиться відповідне рішення. Ці фази кожна людина проходить по різному з використанням різних способів виходу з кризової ситуації. До цих способів належать:

- метод проб і помилок;
- переоцінка цінностей;
- захисні реакції та ін.

Також різні життєві кризи, які є типовими для усіх, характеризуються лише їм притаманними ознаками [29].

## **1.2. Наукові погляди на класифікацію життєвих криз**

Різні автори по різному представляють класифікацію життєвих криз людини: Р. Ахмеров [3], Ф. Василюк [9], О. Донченко [13], С. Семичов [29];

Т. Титаренко [13], Г. Шихі [34]. Усі ці класифікації стає можливим об'єднати у спільну класифікацію за такими *критеріями*:

- *за віком* (кризи розвитку на різних вікових етапах);
- *за тривалістю* (мікрокриза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1 го року);
- *за результативністю* (конструктивна і деструктивна);
- *за діяльним показником* (криза операціональної сторони життєдіяльності: «не знаю, як жити далі», криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: «не знаю, для чого жити далі», криза смислової сторони життєдіяльності: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»);
- *за детермінованістю* (кризи, що викликані інтрапсихічними чинниками та такі, які викликані ситуативними чинниками);
- *за складністю* (прості кризи, які викликані однією подією, багатовимірні кризи, які мають стосунок майже до усіх аспектів індивідуального життя особи);
- *за передбачуваністю* (передбачувані (нормативні), ситуаційні (імовірнісні) та проміжні кризи).

Також з позиції особливостей зміни ролей і часової орієнтації особи називають три типи криз [15]:

- а) кризи з орієнтацією в майбутнє;
- б) кризи з орієнтацією в минуле;
- в) кризи без чітко вираженої часової орієнтації.

*Кризи з орієнтацією в майбутнє* – це кризи, коли є потреба у зміні психологічних ролей, тобто, коли людина воліє прийняти нову роль і, відповідно, позбутися старої. Таким прикладом слугують вікові кризи, при яких стара виконувана роль уже відходить, але, водночас, прийняття нової ролі ще виявляється досить складним. Так, підліток за будь-яких умов прагне увійти у роль «дорослого», стати дорослим, але це у нього через

неможливість засвоєння цієї ролі або через її складність для нього, або через те, що дорослі не готові і не бажають приймати цю роль. До таких криз, які мають орієнтацію у майбутнє, можна віднести і кризи особистісної автономії. При такій кризі людина прагне позбутися певної залежності, але не може цього зробити. Вона не може позбутися ролі «в'язня». Серед таких криз варто розглянути і кризи значущих стосунків, кризи самореалізації тощо. Такі кризи можна описати фразою: «Скоріше б усе це закінчилося!».

*Кризи з орієнтацією в минуле* – це такі кризи, коли відбувається небажана зміна психологічних ролей, коли людина чинить опір у прийнятті нової ролі через небажання розлучитися зі старою роллю. Як приклад можна навести кризи здоров'я і термінальні кризи. Під час таких криз відбувається те, що особа не може змиритися з якоюсь новою для себе роллю, наприклад роллю інваліда або людини, яка має певну хворобу. Саме це неприйняття стає причиною важкої кризи. До криз з орієнтацією у минуле можна віднести і кризи значущих стосунків, точніше, деякі з них, такі, як смерть близької людини, втрата любові. До цього типу криз належать і криза самореалізації. Особливістю таких криз є самовідчуття, яке можна передати фразою: «Як добре було перед тим!».

Викремлюють ще такі *основні типи криз* [32]:

1. *Травматичні кризи*. Ці кризи бувають викликані ситуаціями, які носять екстремальний характер. Вони (кризи) приводять до досить серйозних негативних наслідків. Такі кризи виникають через ситуації загрози життю або здоров'ю людини, а саме через природні або техногенні катастрофи, автотранспортні аварії, напади на людину, нещасні випадки тощо). Події такого плану досить сильно порушують відчуття безпеки у людини і, як результат, можуть призводити до розвитку відповідних хворобливих станів – травматичного і посттравматичного стресу, а також до виникнення інших невротичних і психічних розладів.

2. *Криза цілісності* буває спровокована загрозою персональним цілям або системі цінностей людини, коли відбувається так зване «перекриття» джерел, що забезпечують життєвий сенс. Такими можуть бути: блокування життєвих цілей, усвідомлення неможливості самоактуалізації, розрив між тим, якими мають бути «наявне» і «реальне», різниця між власним життям і життям інших. Як результат, відбувається втрата життєвого сенсу, виникає відсутність інтересу до життя, бачення перспектив. У таких випадках відсутніми стають і стимули до діяльності. За таких умов виникають відчуження і безнадійність. На такому тлі з'являється таке ставлення до життя, яке має негативне емоційне забарвлення, починаючи від відчуття обтяжливості життя аж до відчуття огиди. Подібні стани можуть бути присутніми через цілий ряд життєвих труднощів. Вони також можуть виникати під дією одномоментних психотравм гострого характеру. Кризу цілісності важко виявити і тому при її наявності люди найчастіше звертаються по допомогу до друзів або родичів, а не до фахівців-психологів.

3. *Криза «пересадки коренів»*. Така криза – це ситуація, в якій особа переходить в інше середовище: культурне, інформаційне, комунікативне. Це можуть бути ситуації, наприклад, вступу у шлюб.

4. *Криза позбавлення* – це тип, який найчастіше зустрічається. Така криза пов'язана з ситуацією втрати близької людини. Якщо стосунки з людиною, яка стала втратою, були складними, тоді вже нічого не можливо виправити. У такому разі реакція на втрату буде дуже важкою. Втрата може викликати травматичну кризу. Це відбувається тоді, коли втрата несподівана. Але навіть в ситуації передбачуваності ця подія змушує людину страждати і сумувати, по-іншому подивитись на своє життя і переосмислити свою систему цінностей.

5. *Ситуаційна криза*. Така криза настає під час емоційно значущої втрати, такої, яка викликає сильні переживання. Причиною кризи

можуть виявитися події, які, на перший погляд, не настільки трагічні. До таких подій можна віднести, наприклад, руйнування якоїсь державної системи, крадіжка, втрата невинності, зрада тощо.

6. *Кризи становлення.* Такі кризи пов'язані з різними етапами життя. Тут люди можуть їх переживати, коли опиняються перед новими випробуваннями, пов'язаними з дорослішанням і досягненням соціальної зрілості. Ці особливості супроводжують процес соціалізації. Відповідно, в міру перетворення дитини у дорослого до неї і до її відповідальності вимоги зростають. Такими моментами можуть бути: вступ до школи, випускові іспити, перша робота, ситуація безробіття, зміна місця роботи або спеціальності, еміграція.

7. *Кризи розвитку і кризи життя.* Такі кризи напряму пов'язані зі специфікою людської життєдіяльності і тими змінами, які постійно наявні в житті людини. Поява на різних вікових періодах нових якостей, фізіологічних і психологічних змін, вимагає перебудови організму в цілому і появи також особистісних змін. Усе це само по собі стає важким і хворобливим. З погляду статистичної норми, такі кризи, які пов'язана з розвитком, вважаються нормативними, однак історія життя і розвитку кожної окремої людини має свій спектр кризових періодів. Такими періодами можуть бути: статеве дозрівання, початок подружнього життя, батьківство і материнство, відокремлення дітей від батьків, хвороба, мимовільне або штучне переривання вагітності, менопауза, криза середини життя (35-45 років), криза передпенсійного віку, «вузликівий період».

Загалом, дослідники пропонують кризові періоди, які мають місце в житті людини, об'єднувати в нормативні й ненормативні. При цьому вважається, що джерелом виникнення нормативних криз стають закономірності особистісного розвитку, а ненормативних – несподівані зміни життєвої ситуації [36].



Отже, наявні класифікації кризових періодів людського життя демонструють різнопланові підходи з використанням різних критеріїв. Однак, спільним є те, що усі кризи можуть носити нормативний (обов'язковий) характер і сприяти як психологічному, так і соціальному розвитку особи, і можуть бути такими, які залежать від особливостей життєвого шляху людини.

### **1.3. Почуття, які виникають під час кризи**

Дослідники зауважують, що криза є нормальним процесом у житті людини, оскільки за її сприяння відбувається перебудова особистості [36]. З погляду науковців, найбільше й найглибше особливості усвідомлення свого життєвого шляху, а також життєвого сенсу знаходять свій відбиток у життєвих кризах [33].

Що відчуває людина під час кризи? У цьому плані варто розглянути такі емоційні переживання і почуття:

1. *Тривога*. Вона становить основу кризи і у всіх випадках її супроводжує. Таке явище найбільш поширене і притаманне для усіх людей. Тривога викликається будь-якою значущою загрозою. Вона (тривога) допомагає у цій ситуації мобілізувати сили, спрямовані проти загрози і вона вважається цілком нормальною. Однак, коли ця тривога занадто сильна, вона спрямовує на спотворені судження негативного характеру, спонукає до прийняття сумнівних рішень і відповідних поведінкових проявів. Усе це налаштовує на поразку, дезорганізує діяльність, викривлює сприйняття подій, спонукає до захисної поведінки. Оскільки тривога присутня у всіх кризових станах і завжди з'являється першою, то необхідно з'ясувати її зв'язок з іншими емоційними переживаннями і почуттями.

2. *Безпорадність*. М. Селігман зауважив про те, що **коли людина не може контролювати чи впливати на неприємні події, у неї розвивається сильне почуття безпорадності**. Сенс його теорії полягає в тому, що жива істота (людина/тварина), потрапляючи у неприємну ситуацію, яка викликає негативний стан, маючи можливості, щоб його уникнути, не робить жодної спроби задля цього. У людей цей процес супроводжується втратою почуття свободи і контролю, віри у можливість змін і у власні сили, пригніченістю, станом депресії і навіть бажанням прискорення смерті. Доведено, що, якщо людина постійно перебуває у ситуаціях невдачі, переживає складні життєві ситуації і її намагання і дії ні на що не можуть вплинути, якщо вона опиняється в умовах, де постійно змінюються правила і певний її рух може призвести до покарання, то у такої людини атрофується воля і абсолютно зникає бажання щось робити і змінювати [17]. У таких ситуаціях створюється відчуття, що земля тікає з-під ніг. Таке враження виникає через зовнішні події, які мають місце у цій ситуації, і через безліч тих виниклих незнайомих емоцій, що продукують це відчуття.
3. *Сором*. Він дуже часто буває супутнім почуттям в кризі. При цьому індивід почувається некомпетентним, нездатним впоратися з ситуацією, яка склалася і яка залежить від інших людей. Зазвичай, особа соромиться такого стану. Як приклад, сором є закономірним для людей, які стали жертвами насилля.
4. *Печаль* здебільшого проявляється як результат переживання людиною втрати. Вона є частиною загальної реакції на горе.
5. *Гнів*. Це емоційний прояв, спрямований людиною або на себе, або на іншу людину, або на ситуацію. Гнів з'являється при будь-якій кризі, що викликана втратою, приниженням або образою. Слід зауважити, що гнів часто буває прихованим за іншими емоціями і інколи він може

переживатись як заміщення емоцій, що принижують людську гідність. Таким емоціями є страх, сором або вина. В ситуації кризи, при виникненні гніву, завжди виникає можливість розвитку подій у напрямі від поганого до гіршого.

6. *Суперечливість*. У людини її переживання може бути викликане внутрішньою боротьбою між потребою людини в незалежності і одночасним відчуттям своєї залежності від інших, її потребою в допомозі.

Всі ці емоційні прояви можуть негативно впливати на самооцінку і роблять людину, яка перебуває в кризі, дуже вразливою. Ось таке зниження самооцінки і підвищення вразливості уможлиблюють описування кризи як стану, що несе особистісну небезпеку. Але в кризі водночас відкриваються для людини і нові можливості. Особа, що опинилася в ситуації кризи, раптом виявляє, що її світ, який був упорядкованим, ретельно вибудованим, став хитким і невизначеним. Усі звичні для людини способи, за допомогою яких вона могла впоратись з життєвими труднощами, тут ставляться під сумнів, і людина змушена зайнятися пошуком нових шляхів вирішення проблем, виробляти інші, нові для неї способи поведінки, які можуть бути ефективнішими, ніж ті, що присутні у минулому досвіді.

Актуальність розробки проблематики кризи продиктована високою ймовірністю завершення кризи максимально вираженою соціально-психологічною дезадаптацією індивіда, що призводить до неуспішності соціалізації, маргінальності, радикалізму, фанатизму, тоталітаризму, деструктивності та до суїциду. Однак, слід зауважити, що за наявності адаптаційних ресурсів та при умові отримання своєчасної допомоги можливий перехід на якісно новий, вищий рівень особистісного розвитку та індивідуалізації [22].

## **1.4. ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ В СИТУАЦІЇ КРИЗИ**

### **Кризові ситуації у дітей та підлітків**

У дітей з певного віку з'являється приватне життя, в яке не завжди можуть зазирнути дорослі, як у відкриту книгу. При цьому і самі вони не завжди готові ділитися з дорослими своїми переживаннями. З віком обсяг внутрішнього, прихованого життя зростаючої людини збільшується і їй буває досить складно підібрати слова, якими описати все, що відбувається у неї в душі. Недосвідченість дитини і підлітка спонукає до виникнення вразливості. У той самий час у дітей немає потрібного досвіду, підходящих слів, щоб звернутися по допомогу. Саме тому дорослим, особливо батькам, так важливо бути уважними до дітей у ці періоди та вчасно розпізнати ознаки емоційного неблагополуччя дитини та підлітка.

Для підлітка через специфічні вікові особливості кризовою може стати будь-яка ситуація, яку він особисто переживає як нерозв'язану. Поряд із цим, дорослі можуть не оцінити всю серйозність дитячих переживань і вчасно не надати необхідної емоційної підтримки. Такі обставини породжують у дитини відчуття нерозуміння з боку дорослих і відчуття самотності, що може призвести до спроб вирішити наявну проблему різними способами, у тому числі і неконструктивними.

Ситуації, які можуть бути кризовими для дитини і підлітка – це така,

яка суб'єктивно переживається дитиною як образлива, несправедлива, така, яка глибоко ранить. Поруч із цим об'єктивна оцінка такої ситуації дорослими може відрізнятись від її оцінки дитиною [19]:. Наприклад:

*Приклад: З 12 років Л. була заочно закохана в одного відомого актора. Батьки не розуміли її сильних переживань і вважали все це дурістю. Прочитавши листування 13-річної доньки з подругою в соціальній мережі щодо її фантазій про цього актора, агресії на батьків і суїцидальних ідей, батьки сильно посварили Л. Після того, як вони вийшли з кімнати, Л. вистрибнула з вікна. У листуванні з подругою вона наголошувала, що батьки її не розуміють, вона сильно переживає через свою любов до актора і почувається нікому не потрібною.*

До таких ситуацій можна віднести [19]:

– нещасне кохання/розрив стосунків з партнером;

*Приклад: 14-річна Р., яка викинулася з 11 поверху, напередодні стрибка написала, що якщо її покине коханий, то вона вирушить до раю. У самий розпал підліткової вечірки стався конфлікт із молодим чоловіком, через годину після якого дівчина наклала на себе руки, написала, що якщо її покине коханий, то вона вирушить до раю. У самий розпал підліткової вечірки стався конфлікт із молодим чоловіком, через годину після якого дівчина наклала на себе руки.*

– сварка/гострий конфлікт із значними дорослими (батьки, вчителі);

*Приклад: До фахівців звернувся хлопчик А. 13 років із думками про самогубство. Розповів про те, що він не отримує підтримки з боку батьків, хлопчику хотілося б, щоб вони хвалили його та цікавилися його життям, натомість батько постійно його лає за погані оцінки, мати займає нейтральну позицію. А. має друзів, але це не замінює йому уваги з боку батьків. Хлопчик вважає, що якщо він накладе на себе руки, то батьки зрозуміють, чого йому не вистачає.*

- цькування (буллінг)/відкидання, залякування, знущання з боку однолітків, цькування в інтернеті/соціальних мережах;

Приклад: *13-річного М. перевели до школи з математичним ухилом, де однокласники стали його дражнити «бабою», «ганчіркою», «тупицею» тощо. М. сильно переживав, що не виправдовує очікувань батьків від його успішності у новій школі. Через нерозділену закоханість в однокласницю М. стали дражнити ще сильніше, але батьки відмовилися перевести його в іншу школу. Після одного найсильнішого конфлікту з однокласниками хлопчик викинувся з 15 поверху свого будинку, бо почував себе в пастці, не бачив виходу із ситуації і почав почуватися тягарем для батьків.*

- важка життєва ситуація (смерть близької людини, особливо матері, тяжке захворювання);

Приклад: *хлопчик 7 років висловлює думки про самогубство. Вважає, якщо він помре, то знову побачить маму, яка померла рік тому.*

- розчарування у своїх успіхах у школі чи інші невдачі на тлі високих вимог, що висувуються оточенням чи сім'єю;

Приклад: *14-річний Н. покінчив життя самогубством, через після того, як не увійшов до складу молодіжної збірної з хокею. У посмертній записці зізнався, що боявся батька, який дуже жорстко виховував сина.*

- неприємності в сім'ї, нестабільна сімейна ситуація (наприклад, розлучення батьків).

Приклад: *До психолога звернулася бабуся із приводу істерик онуки 9 років. З'ясувалося, що дитину виховують 4 людини і кожен по-своєму (дві бабусі, мама та тато в розлученні), а також, що дівчинка вже рік говорить про свої суїцидальні думки, але близькі вдають, що не помічають цього. Одного разу бабуся пішла з дому, щось забула і повернулася раніше, онука була на балконі і збиралася зістрибнути. При цьому ця проблема заперечується, сім'я зосередилася на «істериках» дівчинки, тому, що вона не*

*хоче щось їсти або кудись іти.*

Найважче ці ситуації переживають діти з такими особистісними особливостями:

- імпульсивність, емоційна нестабільність (схильність до непродуманих вчинків);
- перфекціонізм (бажання робити все ідеально, загострена реакція на критику, скоєні помилки, недоліки);
- агресивна поведінка, дратівливість;
- невміння долати проблеми та труднощі, відсутність гнучкості мислення, інфантильність;
- нестабільна самооцінка: то вважає себе «великим та грандіозним», то «жалюгідним і нікчемним»;
- самовдоволення, зайва самовпевненість чи почуття неповноцінності та невпевненості;
- тривожність і пригніченість, частий поганий настрій.

Варто нагадати, що кризова ситуація – це ситуація, за якої людина стикається з перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів. Кризові ситуації обумовлені змінами у природному життєвому циклі (наприклад, криза підліткового віку) чи травмуючими подіями життя.

У такій ситуації дорослі можуть використати дитячу кризу для позитивних змін у її житті підлітка та стосунків у родині.

Період фізіологічного та психологічного дорослішання може бути кризовим періодом, оскільки підліткам важко контролювати свої емоції і сексуальний потяг. Властиве віку прагнення до незалежності від батьків породжує безліч конфліктів. З цим періодом часто пов'язана перша любов, яка також може привести до кризи, особливо якщо почуття без взаємності. Хоча перша закоханість далеко не завжди надовго зберігає свою

інтенсивність, багато її «жертв» знають, що відчуття втрати при розриві може бути таким же сильним і залишати не менш болісний слід, як і при розставанні з близькою людиною, з якою проведена велика частина життя.

У стані кризи дитина, особливо підліток, неадекватно сприймає інформацію, говорить, висловлює та виражає свої емоції (страх, гнів, образу, тривогу, безвихідь). Тут дорослі, особливо батьки, повинні розуміти, що така поведінка дитини – це її реакція на кризову ситуацію, в якій вона перебуває. І ця реакція буває для неї єдино можлива для того, щоб зберегти себе.

### **1.5. Стратегії допомоги дітям і підліткам в кризових ситуаціях**

Існують різні форми дитячих криз в період дорослішання [27], до яких належать такі:

1. *Порушення статевого розвитку.* В процесі свого дорослішання підлітки часто задаються таким питанням, як, наприклад, таке: «чи не перевершують мене інші підлітки (наприклад, друзі) у сексуальному розвитку?»; «Чи не маю ненормальних сексуальних схильностей?»; «Чи викликаю я сексуальний інтерес у протилежної статі?»; «Можливо, вже давно мені час вести регулярне статеве життя?»; «Чи не повинні мої сексуальні потреби бути сильнішими? (Або, навпаки, чи не дуже вони сильні?)». Іноді підлітки, особливо хлопці, сумніваються, чи нормально розвинені їх геніталії, або бувають стурбовані тим, що під час депресивного настрою у них відбувається втрата лібідо або наявні розлади ерекції, та ін. Всі ці сумніви пов'язані з тим, що підлітки у більшості



випадків не мають чітких уявлень про сексуальність і сексуальну поведінку або ж вони відчувають «тиск соціальних норм щодо сексуальних досягнень». Ці переживання здебільшого не набувають форми частих статевих контактів, а виражаються у страху невідповідності власного сексуального розвитку віковій нормі.

2. *Криза ідентичності*. Її розглядають як реакцію людини на втрату статусу дитини, на невідповідність біологічних можливостей соціальним, на невпевненість у своїй компетентності у новому статусі, на різкі біологічні зміни, що відбуваються в організмі, який дорослішає. У центрі пошуку ідентичності стоять питання: «Який я?»; «Яким я хотів би стати?»; «За кого мене приймають?». На ці питання підліток не може відповісти, не орієнтуючись при цьому на зразки в сім'ї та поза нею. Ці зразки саме в цей віковий період починають піддаватися сумніву, що призводить до виникнення цілого ряду конфліктів. Невпевненість і страхи в період кризи можуть досягати такого ступеня, що у підлітка виникає страх втратити тілесну і душевну єдність. У цих випадках підлітки часто створюють поведінкові ритуали, які дозволяють їм знову переконатися в наявності самого себе (наприклад, обмацують своє тіло, часто дивляться в дзеркало, записують свої думки та ін.).
3. *Криза авторитетів*. Відомо, що в період дорослішання у дітей поширені реакції протесту. Їх мета – протистояння авторитетам, існуючим порядкам, структурі соціальних норм. Існують форми, які дозволяють відмовитися від цього протистояння, уникнути його. Поведінкою уникнення можуть стати наркотична залежність або вступ до псевдорелігійних громад. Кризи авторитетів інколи супроводжуються порушеннями процесів дозрівання і переростають у екстремальні випадки.
4. *Переживання відчуження* (деперсоналізація та дереалізація). Під цим процесом розуміється зміна сприйняття себе (деперсоналізація),

прийняття інших людей або навколишнього оточення (дереалізація), які суб'єктивно виглядають як трансформація реальності чи як втрата дійсності. Переживання такого роду протікають приступоподібно і розцінюються підлітком як «посилена або така, що досягає кризової кульмінації, саморефлексія».

5. *Порушення оцінки свого фізичного вигляду (дисморфофобії)*. Тут варто зауважити, що дитина, підліток відчуває, як змінюються її соматичні функції, тому переглядає уявлення про власне тіло. Уважно спостерігаючи за своїм тілом та спів ставляючи себе з іншими дітьми, часто перебільшує свої наявні або уявні фізичні недоліки. Це призводить до глибоких кризових станів (порушення самооцінки, суїцидальні спроби).
6. *Нарцисичні кризи*. Ця криза являє собою неадекватну зосередженість на власній персоні (егоцентризм). У підлітків це обумовлено фізіологічними особливостями періоду дорослішання. Вони (підлітки) відрізняються переоцінкою своїх здібностей та можливостей, що досягає ступеня гротеску, зайвим честолюбством, надмірними та необґрунтованими очікуваннями щодо оточуючих, нечутливістю до близьких та ін. Для самооцінки таких підлітків властиві часті коливання між переоцінкою себе та відчуттям неповноцінності.

Кризовий стан вимагає від людини великих зусиль, щоб вийти на звичний рівень життєдіяльності, оскільки особа схильна плутати незвичність своєї реакції на кризу з незвичайністю своєї поведінки [35]. Думки та почуття людини в цей період життя можуть бути болючими і незрозумілими не тільки самій дитині, а й близьким, а також фахівцям. Усе це є психологічно виправданим, оскільки в стані дисбалансу може бути порушена адекватність, змінена поведінка та правильна оцінка ситуації. Для якнайшвидшого виходу зі стану кризи людині важливо прийняти свою поведінку як поведінку «нормальну». Якщо їй буде пояснено, що її реакції – це наслідок кризових

змін, то вона отримає здатність брати активну участь у такому процесі, як відновлення, при цьому розуміючи причини наявних симптомів та їх динаміку.

У такій ситуації стосунки з оточуючими (особливо близькими) людьми мають будуватися на взаємній довірі. Особа не повинна відчувати якусь додаткову небезпеку через те, що її може здаватися, що її права ущемляються в такому важливому для неї аспекті, як особистісне зростання та особистісний розвиток [35].

У кризовій ситуації можливі негативні наслідки криз, що поєднуються з травматизацією, а саме [24]:

- невротичні, непослідовні чи агресивні дії: втечі, вандалізм;
- ризик негативних залежностей (алкоголь, наркотики, ігрозалежність тощо);
- депресії, психогенні напади із переживанням відчуженості, суїциди.

Підлітки потребують відкритих, теплих стосунків з дорослими, коли вони [24]:

- мають можливість обговорювати з дорослими їхні стосунки;
- мають можливість періодично висловлювати претензії, виплескувати напругу;
- розуміють, що дорослі їх чують і зможуть допомогти, але замість них не вирішуватимуть проблеми.

Найближчими людьми, хто першими може звернути увагу на наявність проблем у дітей, це є батьки. Домінуючий стиль у їх взаєминах з дитиною сім'ї безпосередньо залежить від того, яке місце займає виховна діяльність у всій складній, неоднозначній, часом внутрішньо суперечливій системі різних мотивів поведінки дорослої людини. Та чи інша форма поєднання мотивів виховання здійснює вплив на реалізацію цієї діяльності, оскільки з особливою силою це виявляється в період, коли дитина вступає у підлітковий

вік [35]. Тут можуть траплятися різні ситуації:

1. *Виховання та потреба в емоційному контакті.* Може статися так, що мета виховання дитини виявляється «вставленою» у задоволення потреби емоційного контакту. Дитина стає центром потреби, єдиним об'єктом її задоволення. Найчастіше за такого виховання виникають великі проблеми. Батьки несвідомо ведуть боротьбу за збереження об'єкта своєї потреби, перешкоджаючи виходу емоцій та уподобань дитини за межі сімейного кола.
2. *Виховання та потреба сенсу життя.* Значні проблеми виникають у спілкуванні з дитиною, якщо виховання стало єдиною діяльністю, що реалізує потребу сенсу життя. Найбільш поширена форма задоволення потреби сенсу життя – це турбота про дитину. Яскравим прикладом тому служить мама, яка не бажає втратити становище «опікунші» для свого сина – п'ятнадцятирічного хлопця. В результаті вона отримує необхідне почуття своєї необхідності, а кожен прояв самостійності сина переслідує з різкою завзятістю. Шкода такої самопожертви для дитини очевидна.
3. *Виховання та потреба досягнення.* У деяких батьків виховання дитини спонукається так званою мотивацією досягнення. Мета виховання полягає в тому, щоб домогтися того, що не вдалося батькам через відсутність необхідних умов або ж тому, у чому самі вони не були достатньо здібними та наполегливими. Подібна батьківська поведінка неусвідомлена для самих батьків набуває деяких елементів егоїзму. Дитина позбавляється необхідної незалежності, спотворюється сприйняття властивих їй задатків, сформованих особистісних якостей. Зазвичай не беруться до уваги її можливості, інтереси, здібності, які відмінні від тих, що пов'язані із запрограмованими цілями. Дитина ставиться перед вибором. Вона може втиснути себе в рамки чужих для неї батьківських ідеалів тільки для того, щоб забезпечити для себе любов і почуття задоволеності батьків. В цьому

разі вона піде хибним шляхом, тим, який не відповідає особливостям її особистості та її здібностям. Такий шлях часто закінчується повним фіаско. Але дитина може і повстати проти чужих для неї вимог, викликаючи цим розчарування батьків через нездійснені надії, і в результаті виникають глибокі конфлікти у відносинах між дитиною та батьками.

4. *Виховання як реалізація певної системи.* Організацію виховання у сім'ї за певною системою вважають варіантом реалізації потреби досягнення. Зустрічаються сім'ї, де цілі виховання відсуваються від самої дитини і скеровуються не так на неї, скільки на визнану батьками систему виховання. Це зазвичай дуже компетентні, ерудовані батьки, які приділяють своїм дітям чимало часу та турбот. Познайомившись з якоюсь виховною системою і з різних причин довірившись їй, вони свідомо і цілеспрямовано приступають до її реалізації. Безсумнівно, кожна з виховних систем має свої цінні знахідки, має чимало корисного і важливого. Тут йдеться лише про те, що деякі батьки дотримуються тих чи інших ідей та методів виховання надто слухняно, без достатньої критики, забуваючи про індивідуальність психічного світу своєї дитини.
5. *Виховання як формування певних якостей.* Проблема незалежності загострюється у випадках, коли виховання підпорядковується мотиву формування певної бажаної для батьків якості. У цих випадках батько будує своє виховання так, щоб дитина була обов'язково наділена цією «особливо цінною» якістю. У тих випадках, коли цінності батьків починають вступати в протиріччя або з віковими особливостями розвитку дитини, або з властивими йому індивідуальними особливостями, проблема незалежності стає особливо очевидною.

Отже, говорячи про кризові ситуації у дітей, важливо розуміти, що сааме батьки повинні підтримати дитину та допомогти їй знайти мужність

долати проблеми і жити далі, а саме [24]:

1. Бути уважними до підлітка, помічати кризовий стан.
2. Створити підтримуюче та психологічно безпечне сімейне середовище.

Батькам варто знати про те, як діяти, якщо їх дитина або її друзі розповідають їм про якійсь неприємні події у їх житті. Психологічні рекомендації батькам можуть бути такими [24]:

1. Поставтеся до почутого серйозно.
2. Спробуйте залишатися спокійним. Не сприймайте те, що трапилося, як катастрофу!
3. Заспокоюйте та підтримуйте підлітка словами: «Добре, що ти мені сказав. Ти правильно вчинив»; «Мені треба сказати психологу, соціальному педагогові, шкільному інспектору про те, що трапилося»; «Вони захочуть поставити тобі кілька запитань»; "Вони допоможуть зробити так, щоб ти відчував себе в безпеці».
4. Дайте зрозуміти підлітку, що ви розумієте його почуття, але ви не повинні залишати підлітку вибору. «Бувають такі секрети, які не можна зберігати, якщо тобі погано».
5. Не думайте, що підліток обов'язково ненавидить свого кривдника чи сердиться на нього (він може бути близьким другом або членом сім'ї).
6. Терпляче відповідайте на запитання та розсіюйте тривоги підлітка.
7. Не давайте обіцянок, які ви не зможете виконати.
8. Не залишайте підлітка з проблемою наодинці.

Варто пригадати, що у найзагальнішому сенсі кризовий стан можна позначити як якийсь стан дисбалансу у житті та діяльності людини, внаслідок якого можуть виникати певні нерозумні з погляду особи та неадекватні у соціальному аспекті поведінка, дії та вчинки, а також може відбуватися зрив нервовопсихічного та соматичного стану. При вирішенні особистісної кризи людина найчастіше стикається з кризовими станами на

різних рівнях існування: соматичному; нервово-психічному; психологічному; соціально-психологічному. Але, як правило, кризовий стан має системний характер і включає всі рівні. З огляду на це він вимагає системного, комплексного підходу, тому в роботі з кризовими станами особливо важливий міждисциплінарний підхід. У цьому плані усі методи психологічної допомоги можна поділити на *чотири категорії* [35]:

- *Бібліотерапія*. Люди можуть мати свої власні ресурси для відновлення, які вони відшуковують за допомогою книг і статей. Створення відповідного інформаційного поля дозволяє у такому випадку їм усвідомити, що їхні переживання та труднощі не є унікальними, вони «нормальні» у ситуації, що склалася і тоді це дає людям можливість отримати самопідтримку.
- *Цілісне ставлення до здоров'я*. Людина завжди представлена на арені життєвих пристрастей у всій своїй цілісності, що у складній ситуації передбачає необхідність задіяти усі резерви власного організму та особистісних утворень, а також фізичну активність, правильне харчування, духовний розвиток, застосування гумору. Така увага до різних сторін людської особистості дозволяє активізувати ті здатності до відновлення людини, які були приховані навіть від неї.
- *Соціальна підтримка*. Для виходу особи з кризового стану велике значення має її соціальне оточення, на яке вона може розраховувати у ситуації психологічної нестабільності, потрібно з'ясувати, які нові проблеми у сімейних стосунках та у навчанні (на роботі) виникли у цьому стані. Важливо усе це враховувати під час проведення кризових заходів. Сюди слід також зарахувати наявність мережі груп самопомоги, можливість надання підтримки з боку громадських організацій.
- *Власне психологічна допомога*. Психологічна допомога включає різні групи підтримки дорослим і дітям, що переживають горе. Ними може проводитись робота для зняття фобічних реакцій за допомогою

припрацювання травматичних образів. Також важливо оволодіти індивідуальними методами психологічної допомоги та підтримки. Особливе місце у всій системі психологічної допомоги посідають спеціально створені методи. До них належать *психологічний дебрифінг – кризова інтервенція*, що застосовується відразу після кризової події в груповій формі, *психобіографічний дебрифінг*, який може бути застосований при індивідуальній роботі з відстроченою травматизацією.

Сигналом про необхідність надання психологічної допомоги має слугувати якийсь фрагмент дійсності, який стає для людини кризовою подією [35].

У практиці надання психологічної допомоги традиційно прагнуть до інтенсивного та емоційного контакту, адже саме контакт об'єднує, утворює загальне «поле», куди включені усі учасники. І при цьому існують свої найсуворіші *правила та обмеження*, що оговорюються. Найважливіші з них такі:

1. *Доброзичливе та безоцінне ставлення до клієнта*. До них відносять вміння вислухати, надати потрібну психологічну підтримку, аналізувати проблеми без критичних суджень, неконтрольованих емоцій, недоречних запитань.
2. *Орієнтація на норми та цінності клієнта*. Психолог під час своєї роботи має орієнтуватися не на соціально прийнятні норми та правила, а на ті життєві принципи та ідеали, яких дотримується клієнт.
3. *Уникнення надання порад клієнту*. Адже, даючи поради, консультант повністю бере на себе відповідальність за те, що відбувається, і такі умови не є сприятливими для його особистісного розвитку. Основне завдання психолога полягає в тому, щоб локус скарги в ході консультації було переведено з інших осіб на себе. Тільки в такому випадку людина відчує відповідальність за те, що відбувається, і намагатиметься змінитися сама і



змінити ситуацію, в інакшому разі вона буде тільки очікувати на допомогу та пораду з боку оточуючих людей.

4. *Гарантія анонімності та конфіденційності одержуваної інформації.*

Будь-яка інформація, яка повідомлена клієнтом психологу, не може бути передана без згоди клієнта в жодні громадські чи державні організації, а також приватним особам, родичам та друзям.

5. *Позиція психолога до клієнта – позиція рівності.*

Знаючи складові кризового переживання людини та враховуючи, що, ще будучи дитиною, підліток через проби та помилки вже виробив свої способи, прийоми та стратегії для того, щоб впоратись з труднощами. У зв'язку із цим можна виділити умови вирішення кризових ситуацій, до яких варто зарахувати такі [35]:

- 1) навчання зниженню емоційної напруженості;
- 2) задоволення потреб шляхом прийняття вибору з ряду альтернатив;
- 3) перевизначення мотивів.

Психологу, який орієнтований на практичну допомогу, відомо, що відновлення особи після кризи досягається у випадку, коли людині вдається усвідомити витіснені зі свідомості мотиви і знайти таке свідоме їх задоволення, яке не суперечить соціальним заборонам та нормам. Отже, з цієї позиції основний шлях особистісного розвитку в психологічній кризі – це акт самосвідомості, який очищає пригнічений мотив (катарсис) [35].

Можна запропонувати деякі найбільш ефективні *види та форми роботи з дітьми від 3 до 18 років*, які допоможуть скласти дієві реабілітаційні та психокорекційні програми [26]:

1. *Ігротерапія.* Основною формою роботи психолога з дітьми у таких ситуаціях є використання різноманітних забав. Можна створювати ігри в образах, літературні ігри, використовуючи при цьому імпровізовані діалоги, поєднувати перекази та інсценування, давати при цьому

ініціативу дитині. Це надає низку психологічних переваг, тобто створюються гарні умови для особистісного зростання дитини, змінюється її ставлення до власного «Я», покращується рівень розуміння дитиною себе такою, яка вона є на даний момент часу. Зменшуються емоційні переживання дитини, пов'язані з низькою самооцінкою, невпевненістю у собі, занепокоєнням собою, зменшується напруженість, блокується гострота переживань.

Використання гри як терапевтичного засобу обирається з двох підстав:

а) гра може бути використана як інструмент для вивчення характеру дитини (це класична психоаналітична техніка, коли можливо замінювати дії, витісняти деякі бажання, збільшувати увагу, давати застереження, зменшувати запинки тощо);

б) вільне повторне відтворення травмуючої ситуації – «нав'язлива поведінка».

Як бачимо, гра служить для розкриття та лікування спотворень у дитини. Ігротерапія цінна тим, що така форма роботи з дитиною, відкриває підсвідомість та дозволяє побачити у грі з чим у дитини асоціюється травма, де головна проблема, та який досвід минулого заважає нормальній життєдіяльності.

Для роботи з дітьми використовується вільна гра та директивна (керована). Пропонуючи дітям різний ігровий матеріал, психолог провокує регресивну, реалістичну та агресивну поведінку. Регресивна гра передбачає повернення до минулого, до менш зрілих форм поведінки (дитина пригадує час, коли вона була зовсім маленька, просить взяти її на руки, сюсюкає, повзає, бере соску і т. і.). Реалістична гра залежить від об'єктивної ситуації, у якій знаходиться дитина, а не від її потреб та бажань. Наприклад, дитина хоче грати в те, що вона бачила і пережила

вдома: приниження, насильство, обшук, п'янка, бійка. Натомість їй пропонують не провокувати тривожні фантазії, не створювати негативні емоції, а грати в день народження, свято, циркову виставу, і т. і. Бажання грати в агресивні ігри: у війну, повінь, насильство, вбивство викликає у дітей побачене, почуте від дорослих, пережите у власному житті

Діти не можуть забути пережиті стресові ситуації і постійно повертаються до них у своїх іграх. Вони будуть це робити поки не впораються з тривожними фантазіями. Поступово переживання будуть ставати менш гострими та більш контрольованими, і діти зможуть опрацьовувати нові позитивні ситуації. Для цього психолог має допомогти дітям відчувати нові переживання і засвоїти нові способи поведінки.

Для цього можна використовувати різні неструктуровані ігри, які контролюють когнітивні процеси, дають волю уяві. Добре також використовувати неструктуровані матеріали: воду, пісок, глину, пластилін, фольгу, тісто, матеріалів безліч. Такий ігровий матеріал сприяє сублімації, дитина опосередковано може висловити свої бажання. Якщо психолог використовує при цьому директивну форму, така гра стає більш ефективною.

Для проведення реабілітаційної роботи у розроблену програму добре включати і структурований ігровий матеріал, який провокує дітей до висловлення побажань, дозволяє оволодіти соціальними навичками, закріплює нову поведінку. Вибирати іграшки потрібно виходячи з потреб дитини до самовисловлювання і надання потрібних навичок. Фігурки сім'ї, машини, постільне приладдя, ляльки використовуються для комунікативних процесів, провокують бажання піклуватись, ділитись; зброя сприяє вираженню агресії. Організувати такі ігри потрібно виходячи з логічних завдань, спостерігати за тим, що дитина ігнорує, а

які іграшки, якого кольору та якої форми використовує, а також фіксувати якщо дитина грає тільки з одною певною іграшкою.

Крім застосування гри з використанням іграшок, у роботі психолога часто використовують наступні *види ігор*:

- *ігри-розваги* (наздоганялки, лоскіт та ін);
- *ігри-вправи* (боротьба, лазіння, біг);
- *сюжетні ігри* (засновані на наслідування дорослих);
- *процесуально-наслідувальні ігри* (наслідують оркестр, машину і т. і.);
- *традиційні народні ігри* (дзига, фарби і т. і.);
- *сюжетно-рольові* (сім'я, будинок, театр і т. і.).

Можливості ігротеки щодо реабілітаційної роботи розширюються, якщо розробити спеціальну програму для дітей різного віку. Психокорекційна робота заключається в тому, щоб допомогти дитині чи групі дітей навчитись робити свідомі вчинки, які приймаються всією групою, допомагаючи при цьому зміцнити віру в себе. Допомога, співчуття, повага до старших і однолітків веде до реабілітації найтяжчих розладів дитини. Вміння домовлятися з іншими є одною з найважливіших навичок соціальної адаптації людини.

При застосуванні різних видів ігор та розроблених для кожної групи програм психокорекції цінним є те, що у процесі гри відбувається здійснення контролю за ситуацією та подолання минулих переживань. Найкраще це відбувається тоді, коли через інтеграцію усвідомлення та переживання знімається напруга і формується здатність до формування нових вражень та переключення дітей на теми, які не пов'язані з пережитою травмою, або наслідками подій, які травмували дитину. Це буде сприяти розвитку впевненості у собі, утвердженню власного «Я», а також підвищення самооцінки, довіри дорослим, що оточують дитину. Застосування ігор у роботі – лише етап у процесі реабілітації та корекції

дитині.

2. *Арт-терапія*. Це метод психологічної корекції, який використовує мистецтво і творчість. Використання його має два механізми психологічного корекційного впливу. Перший спрямований на вплив мистецтва через символічну функцію реконструювання конфліктної ситуації та знаходження виходу через перекоustruвання цієї ситуації. Другий пов'язаний із природою естетичної реакції, що дозволяє змінити реакцію переживання негативного афекту у бік формування позитивного афекту, що приносить насолоду. Психолог, використовуючи ігротерапію в роботі з дітьми доповнює її методами, які практикуються в мистецтві. Розрізняють наступні види арт-терапії: малюнкова, що заснована на образотворчому мистецтві, музична терапія, бібліотерапія (робота з книжками і коміксами), потужно розвивається драматерапія.

Арттерапія найчастіше використовує прикладні види мистецтва. Бажано давати дітям завдання на певну тему з певним матеріалом: чи то малюнки, чи то ліплення, чи то орігамі.... Психолог пропонує дітям завдання на довільну тему із самостійним вибором матеріалу. Як один із варіантів можливе використання вже існуючих творів мистецтва (тематичні картини, скульптури, ілюстрації, календарі). Аналіз цих творів полегшить для дітей їх інтерпретацію і виконання.

Гарною практикою буде поєднання деяких видів робіт, або вільна інтерпретація картини або скульптури. Головне – не обмежувати творчість, можна запропонувати свою допомогу в малюванні, ліпленні, вишиванні, надавши дитині велику самостійність у виконанні роботи. Спільне виконання допомагає подолати стрес, внутрішні страхи та фобії.

Найбільш сприятливим для вирішення корекційних та реабілітаційних задач є зображення таких картин, в яких дитина може реалізувати всі переваги творчості. Дитяче малювання – це не мистецтво

заради мистецтва, це процес, в якому розкривається внутрішній світ дитини. Примітивні зображення, каракулі, велике використання примітивних символів и форм зображення, не дозволяють дитині добре зрозуміти свої почуття, закінчити завдання з задоволенням, а психологу просунутись у вирішенні проблеми дитини.

Малюнкові методи враховують рівень усвідомлення символів, який дозволяє дитині перевтілювати образотворчу діяльність на діяльність символічного зображення. Діти до 5 років свідомо тільки починають розуміти способи такого зображення, їх символічна функція тільки починає розвиватись. Використовувати тільки малюнкові тести в цьому віці буде недостатньо ефективно. У роботі з маленькими дітьми мають переважати ігрові методи корекційної роботи, а малюнки – включатись у контекст ігрових завдань.

Для старших вікових груп форми символічного вираження більше доступні з 6-10 років, вони дозволяють утвердити власне «Я» та комунікативні навички взаємодії з іншими людьми.

У підлітковому віці потреба у самовираженні та утвердженні своєї ідентичності набуває особливої значущості. Проте суттєво зростає рівень вимог підлітків до якості результатів малюнкової діяльності, що ускладнює використання цього методу. Підліткам краще давати готові малюнки, ніж пропонувати їм просто намалювати щось. Спонтанне малювання швидко піде з діяльності підлітків і не даватиме ефекту в роботі.

На практиці з дітьми добре показали себе обидва способи використання малюнкової терапії – директивна та недирективна. У більшості використовується розумне поєднання цих методик в одну. Після отримання теми малювання, дитині надається свобода і вона сама експериментує в пошуках найбільш придатної форми її вираження.

В роботі з дітьми можна використовувати такі *види завдань та вправ*:

- *Предметно-тематичний тип* – малювання на вільну та задану теми. Наприклад, це можуть бути завдання на теми «Моя сім'я», «Мій день в школі», «Мій дім», «Я люблю.....», «Я зараз», «Я в майбутньому» і т.і.
- *Образно символічний тип*, наприклад зображення дитини у вигляді таких понять, як «Добро», «Зло», «Радість», «Біль», «Щедрість», «Гнів», «Страх» і т.і.
- *Вправи на розвиток образного сприйняття*: «Малювання по точках», «Чарівні плями», «Дорисуй малюнок». У основі лежить принцип проєкції.
- *Ігри-вправи з матеріалом для творчості*: діти молодшого дошкільного віку висловлюють емоції за допомогою фарби, паперу, олівців, пластиліну, крейди тощо.
- *Завдання на спільну діяльність* – вигадкування казок, історій за допомогою малювання. Використовуються прийоми послідовного малювання типу «Чарівні картинки» – один починає, інший дитина продовжує і т.і.

3. *Музикотерапія*. Це окремий вид психологічної допомоги де використовуються великі можливості музичних інструментів, а також скарбниця музичних творів. Рекомендовано використовувати музичні твори класичної музики. Добре зарекомендувала себе духовна музика Баха, Моцарта, Ліста, Брамса, Бетховена, твори класичних композиторів Шопена, Рахманінова, Чайковського, Шуберта. Класична музика складна по своїй структурі заставляє мозок дитини активно працювати над складанням власних образів, асоціацій, історій, викликати емоційний стан внутрішньої рівноваги. Пропонований вид роботи спрямовано на організацію розуміння музики. Поступове збільшення часу

прослуховування від 3-5 хвилин до 1-1,5 години вимагає терпіння і зацікавлення дітей спеціально розробленими прийомами організації. Збільшення часу прослуховування дозволяє дітям поринути повністю в музику, прислухатись до своїх почуттів. Можна запропонувати дитині закривати та відкривати очі, активізуючи сприйняття музики – головне не слухати музику, а чути і відчувати!

Працюючи з групами дітей, які виявляють тривожність, занепокоєння, відчувають страхи, напругу, можна додати завдання. Наприклад, при прослуховуванні спокійної музики, що викликає розслаблення і спокій, дитину просять подумати про предмети, які викликають у неї страх або тривогу. Важливо навчити дитину не просто подавити негативну емоцію, а направити цю енергію в позитивному напрямку.

Дорослий може навести приклад, як треба сприймати музику. Для цього бажано сісти поруч із дитиною, разом слухати музику, слухати музику обійнявшись, і т. і. Перед слуханням музики можна запропонувати дитині вибрати відчуття, які вона хоче відчути, слухаючи музику: радість, швидкість, теплоту, море, ліс, літо, пори року, приємні спогади?

Постійне слухання класичної та духовної музики допоможе дитині справлятися в навичках соціальної компетенції: умінні зважати на почуття друзів, не заважати іншим людям, розуміти емоції інших дітей, вміти слухати музику разом з іншими.

Використання музикотерапії сприяє створенню умов самовираження дітей, вмінню реагувати на власні емоційні стани. Музичний цикл, що застосовується в роботі з групою або окремими дітьми, можна поєднувати з малюванням, коли дітям пропонується намалювати почуття і емоції, які розбудила в них музика, що захоче дитина намалювати після



прослуховування, а можливо після обговорення музики.

Ще одне вдале поєднання музики з застосуванням музичних інструментів і танцювальних рухів створюють простір для розширення напрямків музикотерапії. Можна разом грати на музичних інструментах, створювати власну музику, організовуватись в оркестр, рухатись разом під музику і з'єднувати це все в різні цікаві історії. Такі заняття поєднують слухове і зорове сприйняття музики, розвивають музичну пам'ять, культуру рухів, допомагають в спілкуванні, дають гарний старт для майбутнього творчого ритму життя дитини.

4. *Бібліотерапія.* За допомогою читання і обговорення книг можливо теж впливати на почуття і переживання дитини, особливо за допомогою літературних героїв, які мали схожі стресові ситуації, але знайшли з них вихід. Для проведення такого типу занять можна рекомендувати використання для дітей різного віку творів класиків літератури. Класична література завжди спирається на вікові особливості дітей, їй притаманне: зараження почуттями інших, розуміння почуттів інших і т.і. Читаючи такі твори, дітям легше зрозуміти почуття страху тривоги, можуть їх розрізнити і зрозуміти чим викликані такі загрозливі ситуації, їх причини.. Разом з улюбленими літературними героями діти в уяві переживають схожі події і одночасно вивчають, як можна діяти в тій чи іншій ситуації, а це значно розширює соціальну компетенцію.
5. *Логотерапія.* Це метод розмов спрямовану на ної терапії, в якому на відміну від розмови « по душам», яка спрямована на встановлення довіри між дорослим та дитиною, передбачається вербалізація її емоційних станів а також словесний опис емоційних переживань. Вербалізація допомагає формувати позитивне ставлення до співрозмовника, готовність до співпереживання, визнання симпатію до цінностей іншої людини. Дитина не завжди виявляє самоексплорацію, т. б. міру включеності у

розмову. Її можна визначити як мінімальну, коли на низку питань дитині пропонують відповісти ляльці або використовувати ляльки, персонажі (ляльки і тварини, сучасні для будь-якого покоління, наприклад ляльку Барбі). Діти можуть використовувати для цього свій улюблений образ або іграшку. Використання цього методу передбачає появу самоконгруенції – збіги зовнішньої словесної аргументації та внутрішнього стану дитини, що призводить до самореалізації, коли діти наголошують на особистих переживаннях, думках, почуттях, бажаннях. Психолог в такій роботі обговорює з дитиною не тільки індивідуальні, але і групові ігри, запитує дитину про її стан під час гри, що вона відчувала, коли грала з іншими дітьми, що їй сподобалося у грі з окремими дітьми, що вона відчувала, коли ходила в гості до друга і т. і. У разі труднощів опису своїх емоцій та почуттів можна запропонувати дитині уявити, що замість неї грала її лялька. Для більшого ефекту такої роботи з дітьми доречно використання, різного роду масок, темних окулярів. Діти полюбляють таємничість, надягають аксесуари на себе, і переключають власні переживання на переживання від імені маски, або розповідають про когось по іграшковому телефону. Психолог може використовувати і розмежування простору під час розмови з дитиною, наприклад, пересадити дитину на зручне для неї місце, де вона відчуває себе господарем, або навіть розмовляти з різних кімнат через відкриті двері.

6. *Метод вільних словесних асоціацій.* Цей метод вимагає від психолога справжнього мистецтва вигадування історій, хоча за набором слів різні історії пропонується скласти дітям. Психолог лише пропонує слова, між якими є смисловий зв'язок: бабуся, дівчинка, вовк, потяг тощо. А діти вигадують будь-яку історію, головне – щоб ці історії не повторювалися. Або, наприклад, придумати історію про країну, де все зроблено тільки з мила, з дерева, з металу, цукерок і т. і. Це розвиває уяву і допомагає

вивчати природу світу.: Як варіант методу словесних асоціацій можна запропонувати дітям вигадувати історії про те, де все навпаки порівняно з реальністю. Наприклад, діти в цій країні вищі на зріст, ніж дорослі, або діти живуть у країні, де все можна і немає ніяких заборон. Або уявити країну, де з неба без зупинки щось падає, наприклад квіти або цукерки, , сніг або гроші, і саме від того, що падає стають зрозумілими потреби дитини.

7. *Психодрама чи драматерапія.* Це метод, який передбачає використання у роботі психолога спеціально підібраних ляльок. Дорослі (або старші діти) розігрують з ними спектакль, проговорюють конфліктні та значущі для дитини ситуації, пропонуючи ніби з боку подивитися на цю ситуацію та побачити себе в ній. Найбільший ефект дає застосування методу біодрами, коли замість ляльок-людей, використовуються ляльки-звіри. З дітьми, які виявляють тривогу та страх це дає найкращій результат. Діти розподіляють між собою ролі тварин та програють конфліктні та життєві ситуації на прикладі тварин. Розігруючи спектакль, виставу чи ситуацію, діти діють і говорять по-іншому, ніж із використанням ляльок-людей. Переживання дітей, реалізовані образи тварин, різняться від людських і водночас допомагають зрозуміти почуття інших. Як різновид використання цього методу можна рекомендувати обмін ролями з дорослими чи іншими дітьми. Дитина виконуючи роль вихователя, психолога, вчителя або однолітка показує свої проблеми, переживання, надії. Схожий прийом – використання дзеркала: дитина дивиться на себе в зеркало і розповідає про себе іншим від імені свого двійника.
8. *Морітатерапія.* Метод, за допомогою якого психолог моделює ситуацію, де дитина може показати себе з найкращої сторони, може справити хороше враження на оточуючих. Психолог пропонує дитині висловити себе, використовуючи жести, міміку, інтонацію, позу. а потім коригує її

вміння висловлюватися. Дає оцінку діям дитини, допомагає власним прикладом показати, як можна висловити думку про щось. Іншими словами, цей метод допомагає виховувати правила гарного тону, відповідати нормам та правилам культури суспільства, в якому знаходиться дитина в даний час. Психолог може порекомендувати вихователям та соціальним педагогам, як навчити дитину поводитись у різних ситуаціях, в які вона може потрапити. Наприклад, як поводитися в гостях, як розповідати про себе, свою сім'ю, свої захоплення.

9. *Гештальттерапія*. Цей метод використовується психологом для індивідуальної роботи, у розмовах «по душам». Проводиться він як перетворення розповіді дитини на дію. Прикладом може бути такий вид роботи, як «Незакінчена справа», «Моя таємниця», «Мені наснилося». Дитина розповідає психологу, що відбулось, а психолог просить відобразити це за допомогою рухів, дій. Використання для цього різноманітного матеріалу: іграшок, паперу, масок, пластиліну допомагає відобразити подію більш реалістично.

При наданні психологічної допомоги підліткам у кризовому стані рекомендується використовувати такі способи та прийоми.

1. *Інформування*. Розширення (зміна, коригування) поінформованості дитини, підвищення її психологічної грамотності у сфері обговорюваних питань з допомогою прикладів із повсякденного життя, звернення до літературних джерел, до наукових даних, до досвіду інших людей.

2. *Метафора* (метод аналогій). Суть методу полягає у використанні аналогій – образів, казок, притч, випадків із життя, прислів'їв, приказок – для ілюстрації актуальної ситуації (теми, питання). Метафора здійснює опосередкований вплив на установки, стереотипи, думки людини, дозволяє поглянути ситуацію як би з боку. Завдяки цьому знижується суб'єктивне значення проблеми, зникає хибне відчуття її унікальності. З іншого боку,

вдається розрядити напружену атмосферу консультування.

3. *Встановлення логічних взаємозв'язків.* Корисно разом із дитиною встановлювати послідовність подій, виявляти вплив внутрішніх (суб'єктивних) факторів на те, що відбувається, та їх взаємозв'язок. Даний спосіб дозволяє розширити та уточнити розуміння проблеми.

4. *Проведення логічного обґрунтування.* Даний спосіб дозволяє відсортувати варіанти вирішення актуальної життєвої задачі за рахунок логічного аналізу, що показує наслідки (ефективність) різних шляхів розв'язання.

5. *Саморозкриття.* Важливо опосередковано спонукати підлітка «стати самим собою». Психолог може ділитися власним особистим досвідом, висловлює терпиме ставлення до різних висловлювань, почуттів дитини.

6. *Конкретне побажання.* Побажання може містити рекомендацію спробувати якийсь конкретний спосіб дії при вирішенні актуального завдання. Такі побажання повинні знижувати відповідальність підлітка. Він сам приймає рішення, оцінює прийнятність запропонованих методів, планує кроки реалізації.

7. *Парадоксальна інструкція.* Для того щоб викликати почуття протесту та активізувати дитину, можна запропонувати їй продовжувати робити те, що вона робить. Нехай повторить свої дії (думки, вчинки) принаймні тричі.

8. *Переконання.* Цей спосіб доцільно використовувати на тлі врівноваженого емоційного стану. Переконання можна застосовувати за наявності у підлітка розвиненого образного та абстрактного мислення, стійкості уваги. Використовуючи зрозумілі підлітку аргументи, це дозволяє йому переконатися (утвердитись) у правильності певних прийомів, думок тощо.

9. *Емоційне зараження.* При встановленні довірчих відносин можна

стати взірцем для емоційної ідентифікації. За рахунок цього можна змінити (відкоригувати) емоційний стан дитини, заражаючи її власним емоційним настроєм.

10. *Допомога у відреагуванні неконструктивних емоцій.* Застосування цього методу актуально при гострих емоційних станах. Відреагування може виражатися у формі сміху, сліз, вимовляння, активної дії (прогулятися, постукати, побити подушку, потопати ногами, намалювати, покреслити, написати). Відреагування дозволяє зняти (розрядити) напругу, спричинену негативною емоцією. Уважно спостерігати, співчувати, розуміти, але не приєднуватися до почуттів, що консультуються.

11. *Релаксації.* Потрібно навчити дитину різним способам розслаблення, досягнення внутрішнього спокою та комфорту. Релаксація може здійснюватися у формі медитації, аутотренінгових та релаксаційних вправ.

12. *Підвищення енергії та сили.* Цей спосіб потрібно застосовувати, коли дитина відчувається знесиленою, «витиснутою», демонструє відсутність сил (енергії). Конкретні рухові вправи, перетворення, уявне «підключення» до різних джерел енергії – ці прийоми дозволяють підвищити активність та працездатність консультованого.

13. *Переоцінка.* Переоцінка негативних почуттів та думок дозволяє виробити новий погляд на ситуацію – «змінити рамку». Переоцінка включає виявлення негативних переживань (думок, образів), їх фіксацію, пошук позитивного (трансформацію на позитивне), концентрацію на позитивному та поєднання позитивного з негативним з метою зміни (переоцінки) негативу.

14. *Домашнє завдання.* Як домашнє завдання пропонується виконати різні дії. Це може бути спостереження, відстеження результатів, випробування нових способів.

15. *Позитивний настрій.* Позитивний настрій дозволяє зміцнити віру

дитини у свої можливості щодо вирішення виниклої скрути, вона концентрує свідомі та підсвідомі сили для досягнення поставленої мети.

16. Рольове відтворення. Даний спосіб передбачає моделювання різних реальних та ідеальних ситуацій для тренування (відпрацювання) нових способів поведінки.

17. *Аналіз ситуацій.* У ході консультування можна проводити спільний аналіз як реальних життєвих ситуацій дитини, так і ситуацій життя інших людей, включаючи приклади з літературних творів. Разом з інформуванням, це допомагає підвищити психологічну грамотність, а також розвинути навички використання психологічної інформації при аналізі ситуацій.

18. *Внутрішні переговори.* Можуть використовуватися усунення внутрішніх конфліктів дитини. Вони передбачають виявлення конфліктуючих сторін, їх найменування та здійснення діалогу з-поміж них. Можна допомогти дитині усвідомити конфліктуючі сторони та організувати внутрішні переговори, які ведуть до компромісу. Після спеціальних тренувань дитина навчається підключати до переговорів свого Творця – мудру творчу силу, яку має кожна людина. Це допомагає знаходити не лише компроміси, а й нові оригінальні рішення.

19. *Трансформація особистої історії.* Завдання трансформації – цілеспрямоване занурення у власну історію для уявного завершення суб'єктивно незакритих подій минулого життя, зміни нав'язаних програм і сценаріїв. Подібні мислинцеві дії сприяють також зняттю напруги, створюваної ефектом незакінченої дії. Якщо не можна змінити реальні події життя, можна змінити ставлення до них. У тих випадках, коли підліток страждає від думок, що він не сказав чи не зробив чогось, можна запропонувати йому зробити це, актуалізувавши відповідну ситуацію в ході роботи (подумки чи реально в ігровій моделі).

20. *Цілеустрій.* Пошуком нових життєвих цілей і смислів варто

зайнятися, якщо дитина відчуває спустошеність, вона мала цінність власного існування, вона хоче змінити своє життя, але не знає, в якому напрямку рухатися. Для цілеустрою можна використовувати як раціональні техніки, і творчу уяву.

21. *Наповнення змістом «повсякденних» життєвих подій.* Цей спосіб передбачає роботу з підвищення значущості подій, що відбуваються, наповнення змістом виконуваних дій (згадайте, як Том Соєр зміг перетворити на задоволення нудне фарбування паркану). Така робота має велике значення для дитини, якій життя здається нудним, усі заняття – нецікавими.

22. *Соціальні спроби.* Освоєння дитиною різних конкретних дій як у спеціально запланованих життєвих ситуаціях, і у ігрових процедурах. Таке навчання дозволяє дитині краще зрозуміти власні можливості, пройти своєрідне соціальне загартовування, освоїти нові форми та способи поведінки.

23. *Надання допомоги у пошуках ідентичності.* Така допомога є дуже актуальною для підлітків, які болісно шукають відповідь на запитання: «Хто я насправді?» Тут необхідні впливи, що спонукають консультованого до самопізнання, до осмислення своїх вчинків.

Отже, конкретні дії, справи і процедури, які вибирає психолог надання психологічної підтримки, завжди ситуативні. Вони зумовлені, передусім, індивідуальними характеристиками підлітка і спрямовані його соціалізацію з допомогою усунення причин, що перешкоджають вирішенню актуальних життєвих завдань.



## Розділ II.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЖИВАННЯ ПІДЛІТКАМИ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

### 2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Емпірична частина роботи присвячена дослідженню соціально-психологічних особливостей проживання підлітками кризових ситуацій. Дослідження проводилось з лютого до квітня 2023 року. Базою дослідження виступив Чернівецький ліцей №3 медичного профілю.

Для реалізації дослідження було сформовану вибірку, що складалась з двох груп. *Перша група* представлена учнями середнього підліткового віку (20 досліджуваних з яких 55 % дівчат та 45 % хлопців), середній вік 12,5 років. *Друга група* складається з учнів старшого підліткового віку (20 досліджуваних з яких 65 % дівчат та 35% хлопців), середній вік 14,5 років. Процедура передбачала заповнення електронних бланків, створених за допомогою платформи Google Forms.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження, а саме, для виявлення особливостей реагування підлітків на кризові умови, було використано такі психодіагностичні методики:

- Індекс життєвого стилю (LSI) (Плутчик-Келлерман-Конте);
- Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R);
- Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих);
- Діагностика провідних копінг-стратегій Basic Ph (Moolie Lahad).

Для опрацювання отриманих емпіричних даних використовувалися якісний та кількісний аналіз.

**Методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Г.Келлерман, та Х. Конт) [2].** Ця методика являє собою тест-опитувальник, призначений для вимірювання ступеня використання індивідом різних механізмів

психологічного захисту. Тест був розроблений Р. Плутчиком в співавторстві з Г. Келлерманом і Х. Р. Конте в 1979 році. Методика дозволяє виявити провідні механізми психологічного захисту і оцінити ступінь вираженості та прояву кожного з них.

Механізми психологічного захисту розуміються як похідні емоцій, оскільки кожний із механізмів захисту онтогенетично розвивався для стримування однієї з базових емоцій.

Зазначена психодіагностична методика містить 97 стимульних тверджень, на які опитуваним потрібно дати відповідь «так» або «ні».

Респондентам дається така інструкція: *«Прочитайте наступні твердження. Ці твердження описують почуття, які людина ЗВИЧАЙНО відчуває, або дії, які вона ЗВИЧАЙНО виконує. Якщо твердження Вам не відповідає, поставте знак «х» в розділі, позначеному «Ні». Якщо твердження Вам відповідає, поставте знак «х» в розділі «Так», в місці, позначеному круглими дужками».*

Діагностується вісім захисних механізмів (заперечення, витіснення, компенсація, проєкція, заміщення, інтелектуалізація, реактивне уявлення, регресія).

**Заперечення** – найбільш ранній онтогенетично та найпростіший механізм захисту. Якщо оточуючі демонструють емоційне відкидання, то для стримання цих емоцій включається механізм заперечення. Це, в свою чергу, може привести до самонеприйняття. Заперечення включає інфантильну заміну прийняття оточуючими увагою з їхнього боку, де позитивні аспекти уваги допускаються в систему, а блокування відбувається тільки по негативним аспектам цієї уваги. В результаті індивід отримує можливість виражати почуття прийняття світу і себе самого, але для цього він повинен постійно залучати до себе увагу оточуючих доступними йому способами.

**Проєкція** – порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе і оточуючих як результату емоційного відкидання з їхнього боку. Проєкція передбачає приписування оточуючим різних

негативних якостей як раціональну основу для їх повного несприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Розрізняють атрибутивну проекцію (несвідоме відкидання власних негативних якостей і приписування їх оточуючим); раціоналістичну (усвідомлення у себе приписуваних якостей і проектування за формулою «всі так роблять»); компліментарну (інтерпретація своїх реальних або уявних недоліків як достоїнств); симулятивну (приписування недоліків за подібністю, наприклад, батько - дитина).

**Регресія** – розвивається в ранньому дитинстві для стримування почуттів невпевненості в собі і страху невдачі, пов'язаних з проявом ініціативи. Регресія передбачає повернення в ексquisiteй ситуації (ситуації суперечностей та зіткнень, що призводить до розвитку особистості) до більш незрілих онтогенетичних паттернів поведінки і задоволення. Регресивна поведінка, як правило, заохочується дорослими, має установку на емоційний симбіоз та інфантилізацію дитини. У кластер регресії входить також механізм рухової активності, що передбачає мимовільні іррелевантні дії для зняття напруги.

**Заміщення** – виникає у суб'єкта, коли інший суб'єкт виступає фрустратором і провокує емоції гніву. Для стримування негативних емоцій і щоб уникнути відповідної агресії або відторгнення, індивід знімає напругу, повертаючи гнів і агресію на слабший, неживий об'єкт або на самого себе.

**Витіснення** – розвивається як емоція страху, яка є неприйнятною для позитивного самосприйняття і може загрожувати прямою залежністю від агресора. Суб'єкт старається забути реальну пропозицію, факти та обставини, асоціативно пов'язані з нею. У кластер придушення входять також близькі до нього механізми: ізоляція та інтродекція. Ізоляція поділяється, деякими авторами, на дистанціювання, дереалізацію та деперсоналізацію, які можна коротко описати як: «Це було десь далеко і давно; як б не наяву; як ніби не зі мною». Ці механізми захисту застосовуються для позначення патологічних розладів сприйняття в інших джерелах.

**Інтелектуалізація** – притаманна в ранньому підлітковому віці, коли дитина стримує емоції очікування або переживає за можливе розчарування. Механізм інтелектуалізації прийнято співвідносити з пов'язаними невдачами в конкуренції з однолітками. Для почуття суб'єктивного контролю над ситуацією, дитина починає тлумачити і схематизувати події довільно або на свою користь. В цей кластер входять також механізми: анулювання, сублімація і раціоналізація. Остання поділяється на раціоналізацію актуальну, передзахоплюючу, для себе і для інших, постгіпнотичну і проєктну; і має наступні способи: дискредитація мети, дискредитація жертви, перебільшення ролі обставин, твердження шкоди на благо, переоцінювання наявного і самодискредитація.

**Реактивне утворення** – найбільш складний захисний механізм, змушуючий індивіда засвоювати соціальні цінності. Людина запевняє себе в тому, що відчуває тільки одну емоцію і якщо вона соціально карається міняє її на протилежну або соціально адаптовану. Наприклад: такий механізм захисту можна побачити в сім'ї при народженні другої дитини. Коли старша дитина відчуває ревності та злість до молодшого, але показує протилежні почуття.

**Компенсація** – складний захисний механізм, який на відміну від попередніх механізмів використовується свідомо. Людина розуміє ту чи іншу власну неповноцінність і знаходить їй заміну, розвиваючи інші вміння та навички. У кластер компенсації входять також механізми: надмірної компенсації, ідентифікації та фантазування, яку людина усвідомлює індивідуально.

**Методика «Шкала оцінки впливу травмуючої події» (М. Горовіц, Н. Вільнер) [2].** Методика призначена для діагностики особливостей емоційних переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Опитувальник містить 22 твердження, час на проходження методики не обмежується.

Інструкція: *«Нижче наведені описи переживань людей, які перенесли важкі стресові ситуації. Оцініть, якою мірою ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації, яку колись пережили.*

*Для цього виберіть і обведіть кружечком цифру, що відповідає тому, як часто ви відчували подібне переживання протягом останніх 7 днів, включаючи сьогоднішній».*

Обрану кризову подію методика діагностує за трьома шкалами:

### *I. Вторгнення.*

Схильність знову переживати все, що сталося при будь-якому нагадуванні про травматичному подію (ситуацію) з високим ступенем інтенсивності. Зосередженість думок на тому, що трапилося, неможливість відволіктися і перемкнутися на інше. Окремі епізоди подій, що відбулися, можуть раптово виникати у свідомості особистості як би проти її волі, супроводжуючись при цьому нестерпно важкими переживаннями, пов'язаними з тією ситуацією.

### *II. Уникнення.*

Спрямованість особистості на уникнення всього, що могло б нагадати про те, що трапилося, ні з ким не говорити на цю тему, не думати про це, витіснити травмуючі події і переживання з пам'яті, не дозволяти собі засмучуватися. Відчуття того, що всі події які сталися з ним начебто не були насправді або були нереальними.

### *III. Фізіологічна збудливість.*

Тенденція відчувати неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу і т. п.) у ситуаціях, які певним чином нагадують про події, що трапилися. Дратівливість, внутрішня напруженість, труднощі при необхідності зосередити увагу на чому-небудь, настороженість, очікування, що трапиться щось погане. Схильність діяти або відчувати себе так, як нібито все ще перебуваєш в тій ситуації.

**Методика «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Щербатих) [1].**  
Для виявлення стресостійкості підлітків було використано «Тест на

визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих). Його суть – визначити рівень стресу особи та особливості стрес реакцій на кризову подію. Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки подані стани, які можуть виникати в людини.

Згідно методики діагностуються *інтелектуальні, поведінкові ознаки стресу, емоційні симптоми, фізіологічні симптоми* та пов'язані з ними стани.

Також дана методика визначає нормативні показник рівня стресу:

*Показник від 0 до 5 балів* вважається хорошим – означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

*Показник від 6 до 12 балів* означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

*Показник від 13 до 24 балів* вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

*Показник від 25 до 40 балів* вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

*Показник понад 40 балів* свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

**Методика «Діагностика провідних копінг-стратегій Basic Ph» (Moolie Lahad) [3].** Запропонована методика була створена в 90-х рр. ХХ ст. під час роботи з людьми, які живуть в ситуації постійної загрози для життя, коли М. Лахад та його колеги встановили, що більшість людей якимось чином долають психологічну травму, зберігаючи при цьому своє здоров'я. Так, вони виявили, що в кожній людській особистості існує власне унікальне

поєднання ресурсів подолання кризових періодів життя, на основі чого дослідники створили модель копінг-стратегій, які виражені як 6 модальностей, а саме :

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – постійне вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уявлення, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Методика «Діагностика провідних копінг-стратегій Basic Ph» досліджує копінг-стратегії за допомогою шести способів подолання стресу і описує шкали наступним чином:

**Шкала «Belief & values»** – це спосіб за допомогою якого долається криза .Вона базується на вмінні вірити: кожна людина вірить у щось своє ,це може бути віра в Бога, в інших людей а також віра в самого себе. В житті кожної людини існують системи життєвих цінностей, місії і віра є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

**Шкала «Affect»** – завдяки цьому способу людина вчиться розуміти власні почуття ,називає їх своїми іменами для того, щоб подолати стрес. Після цього появляється можливість висловлювати вже відомі для людини почуття найбільш прийнятними способами: словесно – розмовляючи в діалозі, письмово – за допомогою листа, без слів – наприклад в танцях, картинах, музиці чи драмі. Мова йде про вираження почуттів: наприклад, вести щоденник і записувати туди те, що відчуваєш, висловлювати їх за допомогою будь-якого арт-способу(малювати, співати, грати інструментальну музику) тощо.

**Шкала «Socialization»** – даний спосіб прийнято вважати способом, який долає стрес, тим самим людина хоче спілкуватися та звертатися за підтримкою та допомогою до своїх близьких людей. Крім цього, ми можемо

самі допомагати іншим людям ,які потребують занурюватися в суспільну роботу тощо. Сенс полягає у можливості бути серед людей , відчувати свою значущість, бути корисним ,що означає бути соціально включеним.

**Шкала «Imagination»** – це спосіб ,завдяки якому долається стрес, він є креативною стороною нашої особистості. Ми можемо мріяти, завдяки нашій уяві ,розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення в ігровій формі або фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у нелегких ситуаціях «тут і зараз». Сюди також відносять почуття гумору, жарти, імпровізацію, мистецтво тощо.

**Шкала «Cognition»** – спосіб подолання кризи ,для якого потрібно звернутися до наших особистих ментальних навичок, до нашого вміння логічно та критично мислити, давати оцінку тій чи іншій ситуації, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, також сюди входить збір достовірної інформації, аналіз проблем та вміння їх розв'язувати. Сюди відносять пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова із собою).

**Шкала «Physical»** – спосіб стресодолаання, за допомогою звернення до фізичних активностей нашого тіла. Цей спосіб пов'язують із можливостями нашого фізичного тіла,а саме: бути здатним відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає являє собою фізичні навантаження різного типу (зарядка чи виконання фізкультурних вправ в комплексі, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (різні техніки для релаксу, вправи з диханням тощо).



## **2.2. Порівняльно-діагностичне дослідження особливостей проживання підлітками кризових подій**

Досліджуючи особливості проживання підлітками кризових подій, емпіричне дослідження було розпочате з вивчення особливостей функціонування основних механізмів психологічного захисту та рівень напруги учнів середнього та старшого підліткового віку. Задля реалізації поставлених задач було застосовано методику «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, та Х. Конте.

Аналізуючи отримані результати, варто відзначити, що всі види захисних механізмів досліджуваних груп знаходяться на одному рівні напруження з різницею у 5 % на користь учнів старшого підліткового віку, загальна напруга всіх механізмів психологічного захисту в учнів середнього підліткового віку становить 36 %, натомість в учнів старшого підліткового віку – 41 %. Такі результати свідчать про те, що загальна напруга психіки є нормованою в обох групах, проте переважає в групі учнів старшого підліткового віку.

Згідно отриманих даних, які наведені на таблиці 2.1., в групі учнів середнього підліткового віку виявлено домінуючі захисні механізми, такі, як – проєкція (71 %); компенсація (71 %); регресія (71 %). У дітей старшого підліткового віку домінуючими захисними механізмами виступає проєкція (79 %), заперечення (61 %), інтелектуалізація (63 %).

Виявлено, що підліткові групи відрізняються за рівнем прояву заперечення – 50 % в учнів старшого підліткового віку та 9 % в групі учнів середнього підліткового віку.

Відповідно, зіставлення показників обох груп дає змогу зробити висновок про те, що учням середнього підліткового віку властиве: несвідоме неприйняття власних неприємних почуттів, думок, мотивів, якостей характеру тощо, та перенесення їх на інший суб'єкт; повернення до більш ранніх та примітивних форм поведінки у відповідь на несприятливі

обставини, часткова безпомічність; заміна реальних чи уявних недоліків іншими якостями, що допомагають стримувати почуття печалі, втрати, меншовартості, неповноцінності. Натомість, учні старшого підліткового віку схильні заперечувати думки, почуття, бажання, потреби або реальність, які на свідомому рівні не можуть в собі прийняти, уникають інформацію, що викликає тривогу.

Таблиця 2.1.

**Рівні напруги провідних механізмів психологічного захисту в учнів середнього та старшого підліткового віку, %**

Шкали	Рівні					
	Високий		Підвищений		Середній	
	учні середнього підліткового віку	учні старшого підліткового віку	учні середнього підліткового віку	учні старшого підліткового віку	учні середнього підліткового віку	учні старшого підліткового віку
Заперечення	0	3	0	28	9	20
Витіснення	0	0	14	13	27	13
Регресія	0	5	27	25	45	18
Компенсація	18	18	27	15	27	13
Проекція	27	28	36	48	9	3
Заміщення	9	3	27	25	9	10
Інтелектуалізація	0	0	12	25	28	38
Реактивне утворення	0	0	0	8	9	5
Загальна напруга	0	0	0	13	36	28

На наступному етапі дослідження вивчались особливості емоційних переживань підлітків у період життєвих криз, поставлена мета

реалізувалась за допомогою методики «Шкала оцінки впливу травмуючої події» М. Горовіц.

Запропонована методика передбачає обрання досліджуваним актуальної травматичної чи кризової ситуації, яку він проживає останні 2 тижні, та оцінити її вплив за показниками. У таблиці 2.2. можна простежити, категорії криз, які вписували підлітки під час діагностування з використанням зазначеної методики.

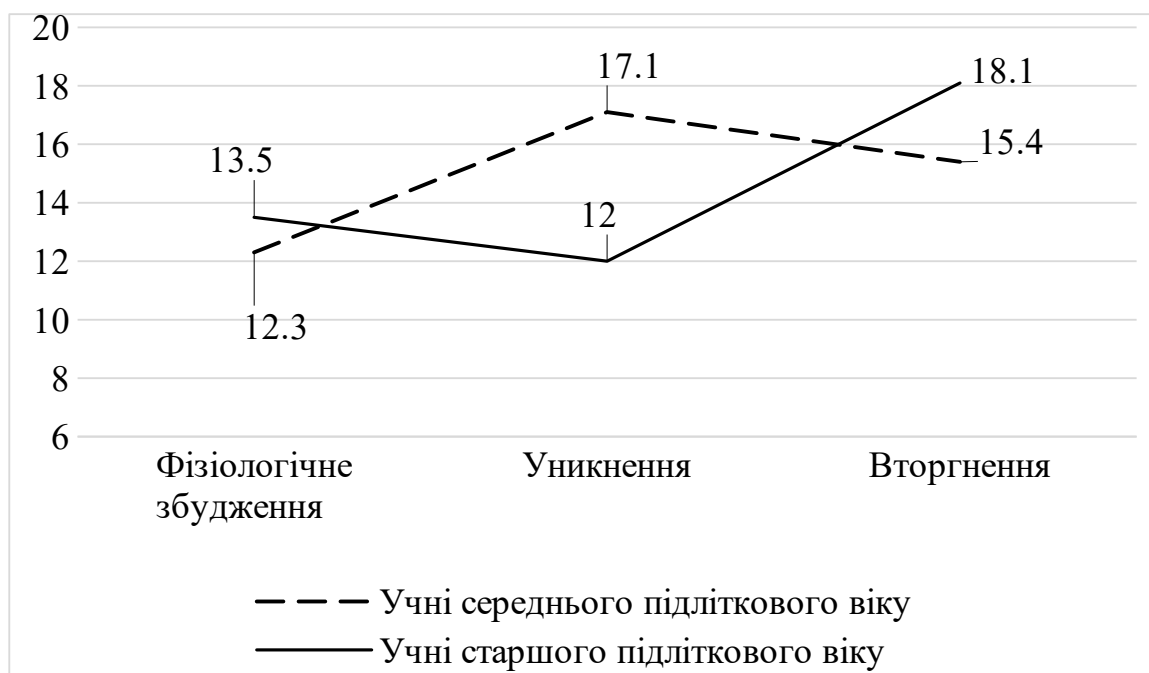
Таблиця 2.2.

**Категорії актуальних кризових життєвих подій серед учнів середнього та старшого підліткового віку**

<b>Кризові події</b>	<b>Частота виникнення подій серед підлітків (n=40)</b>
Повномасштабне вторгнення росії в Україну	16 (40%)
Вимушена зміна місця проживання	9 (22,5%)
Втрата близьких родичів	3 (7,5%)
Погіршення здоров'я з наслідок хвороби	4 (10%)
Особистісні кризи	8 (20%)

Згідно отриманих результатів (рис. 2.1) можна простежити, що рівень виникнення кризових подій в учнів середнього підліткового віку вищий, ніж в учнів старшого підліткового віку. Натомість остання група демонструє вищі показники за шкалами «Фізіологічне збудження» та «Вторгнення». Порівнюючи отримані результати можна сформулювати висновок про те, що учні середнього підліткового віку у кризових ситуаціях частіше схильні уникати стресової події, всього, що могло б нагадати про складні переживання, більш схильні витісняти спогади та переживання, а ніж учні старшого підліткового віку. Натомість, вплив кризової події на старших підлітків супроводжується іншими тенденціями, де дітям більш властиво

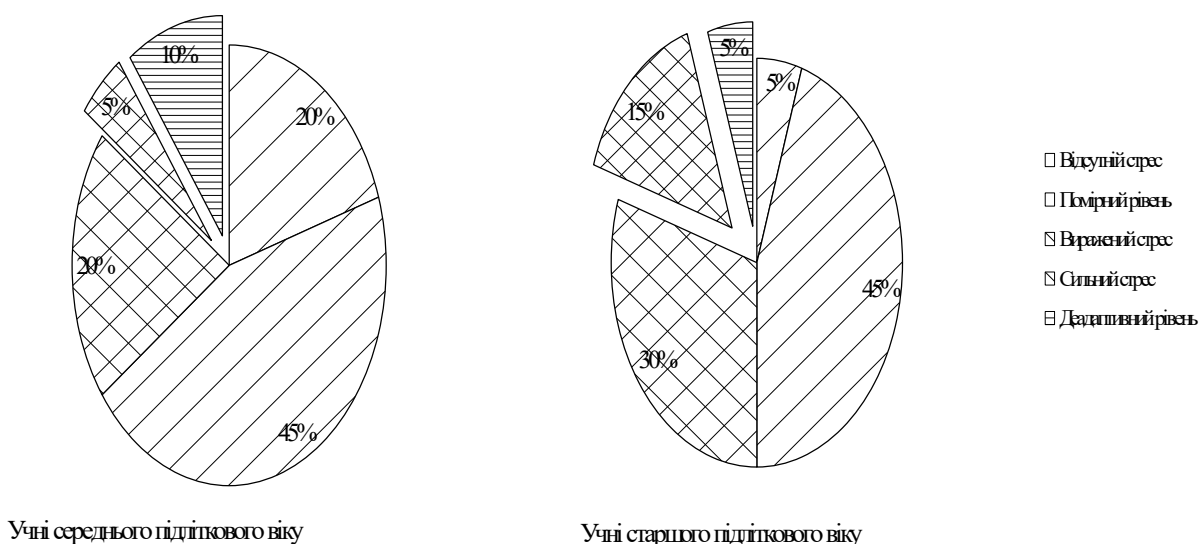
знову переживати кризові події при нагадуванні, окремі епізоди подій, що відбулися, можуть раптово виникати у свідомості особи, існує тенденція відчувати неприємні фізичні прояви (пітливість, порушення дихання, нудоту, збільшення частоти пульсу і т. п.), підлітки стають більш дратівливими, вони схильні діяти або почуватися так, як нібито все ще перебувають в кризовій ситуації.



**Рис. 2.1. Середні показники впливу кризових подій в учнів середнього та старшого підліткового віку**

Звертаючись до досліджень Г. Сельє, визначено, що коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів – це кризова життєва подія, яка супроводжується стресовими станами, переживаннями фізичного та психологічного перевантаження. Відповідно, з погляду на означені взаємозв'язки, які виявилися у ході нашого емпіричного дослідження, привернули до себе увагу особливості проживання підлітками стресу як стану психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. За для реалізації поставленої мети було застосували методіку «Тест на визначення рівня стресу» (за В. Щербатих).

Аналіз результатів (рис. 2.2) виявив, що у групі учнів середнього підліткового віку у 20 % респондентів відсутні прояви стресу, натомість у групі старших підлітків відсутність стресу демонструють лише 5 % представників цієї категорії. В обох групах 45 % досліджуваних виявляють помірний рівень стресу. Виражений рівень стресу простежується у 20 % осіб середнього підліткового віку та у 30 % осіб старшого підліткового віку. Також помітні значні відмінності за рівнем прояву сильного стресу та його дезадаптивного рівня: у 15 % учнів середнього підліткового віку та у 20 % учнів старшого підліткового віку.



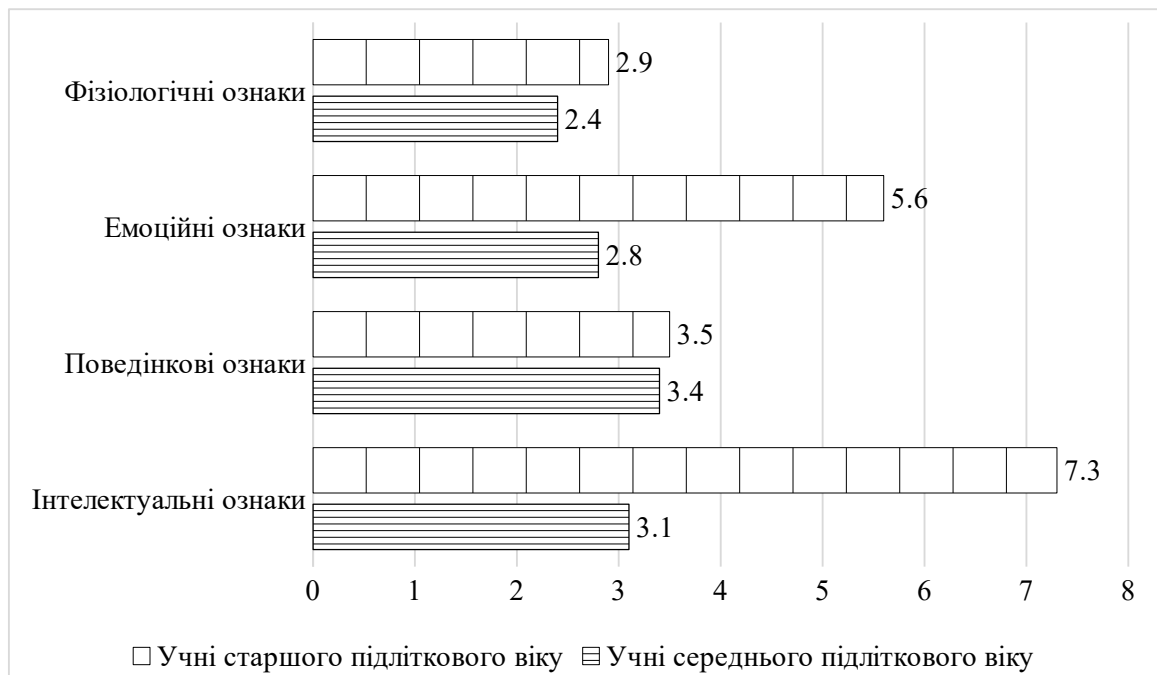
**Рис. 2.2. Рівень прояву стресу в учнів середнього та старшого підліткового віку, %**

Отримані результати свідчать, що учні старшого підліткового віку більше перебувають у стані надмірного стресу, що характеризує їх стан як такий, що перебуває на межі можливостей чинити опір стресу та виснаження запасів адаптаційної енергії, аніж учні середнього підліткового віку. Натомість, серед останніх теж відстежується тенденція, що свідчить про виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, яке

імовірно виникло у відповідь на сильний стрес-фактор, який не вдається компенсувати.

Дана діагностична методика дозволяє визначити особливості прояву стресу на рівнях організації особистості. На рисунку 2.3. видно, що показник за шкалами «Інтелектуальні ознаки стресу» та «Емоційні ознаки стресу» вищі в групі учнів старшого підліткового віку. Щодо групи учнів середнього підліткового віку, то в середині цієї групи присутні переважання поведінкових ознак над іншими симптомокомплексами стресового стану.

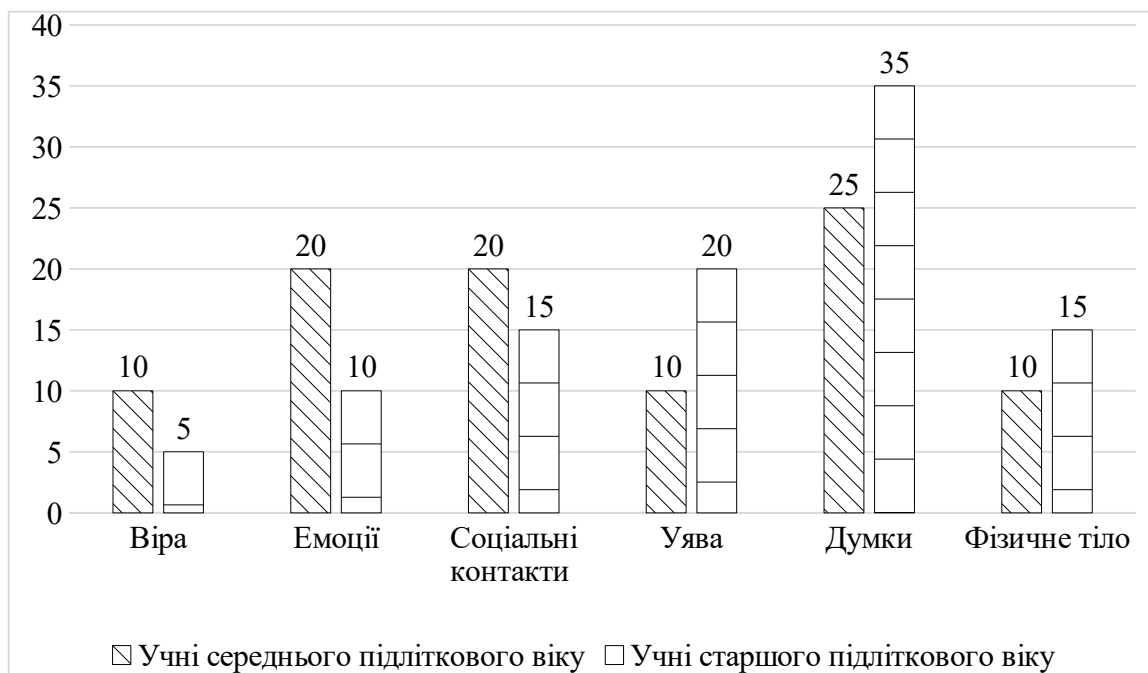
Визначені показники дозволяють стверджувати, що учні старшого підліткового віку у стресовому стані більше проявляють емоційну та інтелектуальну сферу психічного у таких симптомах, як: труднощі у прийнятті рішень, тривалі коливання у ситуаціях вибору, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми, труднощі запам'ятовування, пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого, високим рівнем дратівливості, напади гніву, зменшення задоволеності життям, зменшення почуття впевненості в собі, втрачають інтерес до життя. Порівнюючи учнів середнього підліткового віку, то визначено, що їм більше характерно реагувати на стрес поведінковими ознаками, такими як збільшенням конфліктних ситуацій під час навчання або вдома, втратою уваги до свого зовнішнього вигляду, проявляться більш швидким або уповільненим мовленням, ризиком звернення до залежної поведінки, втратою апетиту або переїданням.



**Рис. 2.3. Середні показники прояву ознак стресу в учнів середнього та старшого підліткового віку**

Задля дослідження основних прийомів та способів подолання стресових, складних, часом травматичних життєвих обставин підлітками було застосовано методику «Діагностика провідних копінг-стратегій Basic Ph» (Moolie Lahad).

Згідно отриманим результатам, які зображені на рисунку 2.4. можна спостерігати, що у групі учнів середнього підліткового віку у 25 % досліджуваних проявляється копінг, орієнтований на думки. За шкалами «Копінг, орієнтований на емоції» та «Копінг, орієнтований на соціальні контакти» виражені показники мають по 20 % респондентів. Решта по 10 % досліджуваних проявляють допінги, орієнтовані на віру, уяву та фізичне тіло.



**Рис. 2.4. Рівень прояву провідних копінг-стратегій в учнів середнього та старшого підліткового віку, %**

Виходячи з представленої на рисунку діаграми можна побачити, що в групі учнів старшого підліткового віку отримані інші дані, зокрема 35 % досліджуваних провідною стратегією подолання стресу обирають орієнтацію на думки, 20 % орієнтуються на уяву, 15 % осіб мають виражений прояв копінг-стратегії «Соціальні контакти» та «Фізичне тіло», а решта демонструють копінг-стратегії, орієнтовані на емоції та віру.

Спираючись на результати, можна припустити, що учні старшого підліткового віку здебільшого долають життєві кризи через звернення до ментальних здібностей, логічного та критичного мислення, оцінки ситуації, саморефлексії (звернені до власної особистості), апелюють до творчих здібностей, уявляють спогади про щасливі моменти, які здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях. Порівнюючи отримані дані, видно, що учням середнього підліткового віку характерні інші спрямування. Їм притаманне додання стресу бажанням до спілкування та зверненням за підтримкою до сім'ї, або кваліфікованих фахівців, вчать розуміти власні



почуття, називати їх своїми власними іменами у межах найбільш прийнятних способів.

Отже, у ході емпіричного дослідження було виявлено, що учням середнього підліткового віку властиве: повернення до більш ранніх та примітивних форм поведінки у відповідь на неблагополучні обставини; заміна реальних чи уявних недоліків іншими якостями, що допомагають стримувати почуття печалі, втрати, меншовартості, неповноцінності. Натомість, учні старшого підліткового віку схильні заперечувати думки, почуття, бажання, потреби або реальність, які на свідомому рівні не можуть в собі прийняти, уникають інформацію, що викликає тривогу.

Виявлено, що учні середнього підліткового віку у кризових ситуаціях частіше схильні уникати стресової події, всього, що могло б нагадати про складні переживання, більш схильні витіснити спогади та переживання, а ніж учні старшого підліткового віку. Натомість, останнім більш властиво переживати кризові події при нагадуванні, де окремі епізоди подій, можуть раптово виникати у свідомості особистості та проявлятись на рівні фізичного тіла.

Визначено, що учні старшого підліткового віку у стресовому стані більше проявляють емоційну та інтелектуальну сферу психічного, однак учням середнього підліткового віку більше характерно реагувати на стрес поведінковими ознаками, такими як збільшенням конфліктних ситуацій під час навчання або вдома, втратою уваги до свого зовнішнього вигляду тощо.

## ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз проблеми кризи та кризової ситуації стало можливим сформулювати такі висновки:

1. Будь-яка криза, з якою має справу особа і яка відображається на особистісному рівні у вигляді певних проблем – це відповідний психологічний стан максимальної дезінтеграції та дезадаптації індивіда, який виражається у втраті основних життєвих орієнтирів і виникає унаслідок перешкод у звичному перебігу людського життя.
2. Криза – це своєрідна реакція індивіда на ситуації, що вимагають від нього зміни способу буття: життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу та основних екзистенційних проблем.
3. Глибокі психологічні проблеми, що виникають у дітей та підлітків як у процесі дорослішання, так і внаслідок їх соціального життя та соціальних контактів, нерідко переступають критичну межу, через яку процес життєдіяльності може стати причиною появи різних кризових станів, які проявляються у різних поведінкових формах відхиляється, особистісних порушеннях і складнощах ситуації, яка склалася.
4. Як результат кризи – формування відповідної поведінки дитини і підлітка, яка виявляється досить проблематичною, а труднощі, пов'язані із цим, неминуче спричиняють перешкоди розвитку їх як особистості.
5. На підставі даних, отриманих в роботі шляхом емпіричного дослідження, стало можливим виявити особливості проживання підлітків на кризові умови, а саме:
  - 5.1. Емпірично встановлено, що провідними механізмами захисту в групі учнів середнього підліткового віку виступають проєкція, компенсація, регресія. У дітей старшого підліткового віку домінуючими захисними механізмами визначено проєкцію, заперечення, інтелектуалізація.

- 5.2. У ході дослідження підлітками обирались актуальні кризові життєві події, де переважна частина досліджуваних називає повномасштабне вторгнення росії в Україну, вимушену зміну місця проживання, втрата близьких родичів, особистісні кризи, погіршення здоров'я з наслідок хвороби тощо.
- 5.3. Виявлено, що учні середнього підліткового віку у кризових ситуаціях частіше схильні уникати стресової події, спогадів про складні переживання, схильні витіснити спогади та переживання, а ніж учні старшого підліткового віку. Натомість, вплив кризової події на старших підлітків супроводжується новим проживанням кризові події при нагадуванні, неприємними фізичними відчуттями, дратівливістю, схильні діяти або відчувати себе так, як нібито все ще перебувають в кризовій ситуації.
- 5.4. Визначено, що учні старшого підліткового віку більше перебувають у стані надмірного стресу, що характеризує їх стан як такий, що на межі виснаження запасів адаптаційної енергії, аніж учні середнього підліткового віку, однак, серед останніх теж спостерігається виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, яке імовірно виникло у відповідь на сильний стрес-фактор, який не вдається компенсувати.
- 5.5. Проаналізовано, що учні старшого підліткового віку у стресовому стані більше проявляють емоційну та інтелектуальну сферу психічного у таких проявах як: труднощі у прийнятті рішень, тривалі коливання у ситуаціях вибору, постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми, труднощі запам'ятовування, бажання перекласти відповідальність на когось іншого, високим рівнем дратівливості, натомість учням середнього підліткового віку більше характерно реагувати на стрес поведінковими ознаками, такими як збільшенням конфліктних ситуацій під час навчання або вдома, втратою уваги до свого зовнішнього вигляду тощо.

- 5.6. Досліджуючи способи подолання кризових життєвих подій визначено, що учні старшого підліткового віку здебільшого долають життєві кризи через звернення до ментальних здібностей, логічного та критичного мислення, оцінки ситуації, саморефлексії (звернені до власної особистості), апелюють до творчих здібностей, емоцій. Порівнюючи учнів середнього підліткового віку спостерігається, що здебільшого такі учні долають стрес тим, що прагнуть спілкуватися зі своїми близькими людьми ,сім'єю або фахівцями,які на цьому кваліфікуються, вчать розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами найбільш прийнятними способами.
6. У процесі подолання кризи людина може набути нового досвіду, розширити діапазон адаптивних реакцій. Однак у тому випадку, якщо людина схильна реагувати на кризу дезадаптивними реакціями, криза може заглибитись, а хворобливий стан – посилитися. Розвиток клінічних симптомів викликає нові дезадаптивні реакції, які можуть набути катастрофічного характеру і призвести до дезадаптації, тяжких порушень психіки, смерті або суїциду.
7. Психотерапія дітей, що перебувають у ситуації кризи або мають наслідки травмивних подій має відповідні особливості. Вона має бути спрямована насамперед на реінтеграцію порушеної психічної діяльності
8. При роботі з дітьми та підлітками у ситуації кризи першочерговим завданням має стати відновлення базового образу рівноваги, набуття нового досвіду задля подальшої успішної реабілітації та відновлення повноцінної життєдіяльності.
9. На основі якісного, кількісного аналізу підтверджено припущення, що існують особливості проживання та реагування різними категоріями підлітків на кризові життєві ситуації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
2. Неурова А.Б., Капінус О.С., Грицевич Т.Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навчально-методичний посібник/А.Б. Неурова, О.С. Капінус, Т.Л. Грицевич. Львів: НАСВ, 2016. – 181 с.
3. Попелюшко Р.П. Дослідження стратегій поведінки у психотравматичній ситуації як ресурс для психологічної реабілітації особистості комбата. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1, Том 1.
4. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник/ уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю. Вид. 2-ге, випр. Ужгород: Вид-во Олександрії Гаркуші, 2012. 615 с.
5. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика. *Психологический журнал*, 1985. Т. 6 № 6. С. 107-115
6. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях : переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
7. Ахмеров Р. А. Биографические кризисы личности : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 «Общая психология, история психологи». М., 1994. 18 с.
8. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика. М. : Класс, 2001. 331 с.
9. Бринза І. В. Особливості переживання професійної кризи у осіб з різним типом емоційності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2000. 16 с.

10. Будницька О. А. Індивідуально особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2001. 19 с.
11. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. *Проблеми сучасної психології*, 2010. Випуск 8. С. 120-131. С. 121.
12. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис : типологический анализ критических ситуаций. *Психологический журнал*, 1995. Т. 1. № 3. С. 90-101.
13. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. М. : Изд во МГУ, 1984. 200 с.
14. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций. *Психологический журнал*, 1995. Т. 16. № 5. С. 104-114.
15. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера : монографія. Луцьк, 2006. 444 с.
16. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики : введение в психологию активности. М. : Политиздат, 1987. 286 с.
17. Донченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность : конфликт, гармонія. Титаренко. 2 е изд., доп. К. : Политиздат Украины, 1989. 175 с.
18. Жизненный кризис. *Большой толковый социологический словарь*. Сост. Джери Д., Джери Дж. М.: АСТ, Вече, 1999. Т.1 (А-О). Э Р : режим доступа [https://explanatory\\_sociological.academic.ru/546/](https://explanatory_sociological.academic.ru/546/)
19. Життєві кризи. Форми їхнього переживання людиною. *Освіта UA: Психологія*. ЕР : режим доступу <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9785/>
20. Зайва О. О. Особливості використання почуття гумору як ресурсу психологічного подолання : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Х., 2006. 19 с.

21. Казанжи З. Досить скавчати: як побороти власну безпорадність. ЕР : режим доступу : [https://24tv.ua/ru/dosit\\_skavchati\\_yak\\_poboroti\\_vlasnu\\_bezporadnist\\_n1314407](https://24tv.ua/ru/dosit_skavchati_yak_poboroti_vlasnu_bezporadnist_n1314407)
22. Карпиловська С. Я. Термінальний період в житті людини. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. К., 1998. Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. С. 239-249.
23. Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе (памятка для родителей). ЭР : режим доступа : <https://childhelpline.ru/2016/04/krizisnye-situacii-v-zhizni-podrostka-kak-perezhit-ix-vmeste-pamyatka-dlya-roditelej/>
24. Крюкова Т. Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладания. Психологический журнал, 2005. Т. 26. № 2. С. 5-15.
25. Лушин П. В. Личностные изменения как процесс : теория и практика. Одесса : Аспект, 2005. 334 с.
26. Мягких Н., Ларина Н. Теория и практика психологии кризисных ситуаций. *Психология и право*. 2011. Том. 1. № 2. ЭР : режим доступа : <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n2/40903.shtml>].
27. Осипова А. Психология кризиса. ЕР : режим доступа : <https://psyfactor.org/lib/crisis3.htm>
28. Подросток в кризисной ситуации. ЭР : режим доступа : <http://www.school24pskov.ru/uploads2/untitled1116.pdf>
29. Понятие психологического кризиса. ЕР : режим доступа [https://psyera.ru/ponyatie-psihologicheskogo-krizisa\\_7516.htm](https://psyera.ru/ponyatie-psihologicheskogo-krizisa_7516.htm)
30. Психолого-педагогическая помощь детям в кризисных ситуациях. Ваш психолог. ЭР : режим доступа : <http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/88-information-for-school-psychologist/1023-psixologo-pedagogicheskaya-pomoshh-detyam-v-krizisnyx-situacziyax?showall=1>
31. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Минск, 1994. 320 с.

32. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб. : Речь, 2005. 256 с.
33. Семичов С. Б. Теория кризисов и психопрофилактика : обзор литературы. *Труды Ленинградского научно исследовательского психоневрологического института имени В. М. Бехтерева*. Л., 1978. Т. 63 : Неврозы и пограничные состояния. С. 96-99.
34. Титаренко Т. М. Життєва криза очима психолога. Психологія життєвої кризи. відп. ред. Т. М. Титаренко. К. : Агропромвидав України, 1998. С. 8-31.
35. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Перша частина. К. : Главник, 2007. 144 с. ; Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. Друга частина. К. : Главник, 2007. 176 с.
36. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
37. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1 (21). С. 41-55.
38. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. пер. с англ. Р. Никитенко. СПб. : Ювента, 1999. 436 с.
39. Шнейдер Л. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога» : лекции 1–4. М. : Педагогический университет «Первое сентября». 2009. 72 с.
40. Шульга Д. Б., Боднар І. А., Даценко Т. С. Особливості емоційної регуляції переживання смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус : Психологія особистості*, 2021. Вип. 21. С. 228-232.