

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ
СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0532
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Баглаєва Леонсія Вадимівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т. В.
Рецензент: д.психол.н., професор
кафедри психології Шевченко Н. Ф.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології

Кафедра психології

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Баглаєва Леонсія Вадимівна

Тема роботи Особливості психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

керівник роботи Скрипаченко Тетяна Вікторівна, к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: визначити сутність поняття і передумови розвитку кризових станів у осіб юнацького віку в умовах воєнного стану; проаналізувати особливості процесу подолання криз юнаками поряд з аспектами, що можуть вказувати на необхідність психологічної корекції як системи заходів психологічної допомоги; виявити й означити поширеність і особливості протікання криз у осіб юнацького віку в умовах війни відповідно до сучасних емпіричних досліджень; розробити програму тренінгу психологічної корекції з урахуванням особливостей переживання криз юнаками під час війни.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 малюнки.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т. В.		
Розділ 1	Скрипаченко Т. В.		
Розділ 2	Скрипаченко Т. В.		
Розділ 3	Скрипаченко Т. В.		
Висновки	Скрипаченко Т. В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий – квітень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	травень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	серпень – вересень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень – жовтень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	жовтень – листопад 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень – листопад 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ Л. В. Баглаєва

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 81 сторінки, 4 рисунки, 64 джерела.

Об'єкт дослідження – кризові стани осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – психологічна корекція кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Мета – встановити особливості психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, синтез, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна полягає в теоретичному вивченні особливостей переживання криз особами юнацького віку, зокрема з урахуванням актуальних даних та їх зіставленням з дослідженнями за різні періоди часу.

Практична значущість полягає в розробці програми тренінгу психологічної корекції, створеного з урахуванням особливостей перебігу криз юнацтва в умовах воєнного стану, що може застосовуватися в роботі практичних психологів, соціальних працівників та педагогів і на основі якого можуть бути створені рекомендації щодо самостійної роботи з опанування кризи юнаками.

КРИЗОВИЙ СТАН, КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ, КРИТИЧНА СИТУАЦІЯ,
ВОЄННИЙ СТАН, СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ, ПСИХОКОРЕКЦІЯ

SUMMARY

Bahlaieva L. V. Peculiarities of psychological correction of crisis states of youth in the martial law conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (64 items, 8 of foreign origin). The diploma paper volume is 81 pages long.

The qualifying work is devoted to the study of peculiarities of psychological correction of crisis states of youth in the martial law conditions.

The research object: the crisis states of youth. The research subject: the peculiarities of psychological correction of crisis states of youth in the martial law conditions.

The research goal is to establish peculiarities of psychological correction of crisis states of youth in the martial law conditions.

Chapter 1: «Theoretical aspects of studying crisis states of youth in the martial law conditions and ways of to overcoming them».

Chapter 2: «Peculiarities of experiencing crisis states by persons of youth age in the war conditions according to modern empirical research».

Chapter 3: «Specificity of psychocorrection of crisis states by persons of youth age in the war conditions».

Key words: crisis, identity crisis, psychocorrection, war, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЮНАЦЬКОГО ПЕРІОДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ І ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ	10
1.1. Поняття про кризові стани і передумови їх виникнення	10
1.2. Характеристика кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.....	19
1.3. Особливості психологічної корекції як системи заходів, спрямованих на допомогу у подоланні кризових станів	27
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ ВІДПОВІДНО ДО СУЧАСНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	37
2.1. Наведення сучасних емпіричних досліджень кризових станів юнацького періоду.....	37
2.2. Аналіз сучасних емпіричних досліджень кризових станів юнацького періоду.....	46
РОЗДІЛ 3. СПЕЦИФІКА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	51
3.1. Аспекти психокорекції кризових станів осіб юнацького віку в період війни ..	51
3.2. Програма тренінгу психокорекції кризових станів осіб юнацького віку в період війни	56
ВИСНОВКИ.....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	72

ВСТУП

Актуальність дослідження. В процесі свого дорослішання кожна особистість стикається з кризами. Специфіка деяких з них висвітлена доволі широко і не потребує уточнень. Втім, зустрічаються суттєві відмінності в трактуванні криз юнацького періоду й означенні проявів, характерних для цього етапу. Відомо, що їх розвиток пов'язаний з життєвими змінами, виникненням нової соціальної ситуації, проте нема одностайної думки щодо їх змісту, поширеності та нормативності. Неоднаково встановлюються рамки юності, а значить рамки переживання криз цього віку.

Початок широкомасштабної збройної агресії російської федерації і розгортання бойових дій на території України зумовили появу додаткових чинників, що можуть провокувати формування й ускладнювати подолання кризових станів. Життя в умовах постійної загрози або вимушена еміграція – в обидвох випадках майбутнє великою мірою невизначене.

Для юнаків, які постають перед багатьма виборами, змінюють місця навчання і роботи, ця невизначеність масштабується в розмірах, виходячи, часом, з-під контролю осіб і зумовлюючи необхідність опанування нових способів поведінки; потребу в допомозі.

Згідно із Конституцією України, життя та здоров'я людини є найвищою соціальною цінністю. Від рівня психічного здоров'я кожного громадянина залежить розвиток і майбутнє української нації. Без сумнівів, що значна роль в цьому належить особам юнацького віку, які становлять осередок робочої сили.

Для благополуччя окремих осіб і країни в цілому важливо впроваджувати заходи психологічної допомоги. Видом такої допомоги є психологічна корекція, яка передбачає попередження і корекцію негативних наслідків і проявів. Якісна

організація психокорекційних заходів неможлива без знання особливостей перебігу криз юнацького періоду в мирний час і складових, що додаються в воєнний. Специфіка психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку є мало розробленою проблемою, що заслуговує на увагу.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що дослідження кризових станів знайшли відображення в роботах психологів-фундаменталістів: К. Юнга, Е. Еріксон, І. Ялома, В. Франкла; українських науковців: Т. Титаренко, Є. Варбана, Л. Вольнової, В. Синявського, О. Саннікової, В. Зливкова; психокорекції – С. Кузікової, Л. Цимбалюка, Н. Пилипенко; перебіг кризи в сучасних умовах – О. Столярчук, Ю. Калюжною, Я. Кульбіді-Остапенко та ін.

Об'єкт дослідження – кризові стани осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – психологічна корекція кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Мета – встановити особливості психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Гіпотеза: кризові стани в юнацькому віці призводять до підвищення рівня таких негативних емоційних проявів, як фрустрація, тривожність, страхи, екзистенційні внутрішні конфлікти, показник яких суттєво спровокований ситуацією війни. Корекція кризових станів дозволяє знизити інтенсивність їх переживання.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність поняття і передумови розвитку кризових станів у осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

2. Проаналізувати особливості процесу подолання криз юнаками поряд з аспектами, що можуть вказувати на необхідність психологічної корекції як системи заходів психологічної допомоги.

3. Виявити й означити поширеність і особливості протікання криз у осіб юнацького віку в умовах війни відповідно до сучасних емпіричних досліджень.

4. Розробити програму тренінгу психологічної корекції з урахуванням особливостей переживання криз юнаками під час війни.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, синтез, класифікація й систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень.

Наукова новизна полягає в теоретичному вивченні особливостей переживання криз особами юнацького віку, зокрема з урахуванням актуальних даних та їх зіставлення з дослідженнями за різні періоди часу.

Практична значущість полягає в розробці програми тренінгу психологічної корекції, створеного з урахуванням особливостей перебігу криз юнацтва в умовах воєнного стану, що може застосовуватися в роботі практичних психологів, соціальних працівників та педагогів і на основі якого можуть бути створені рекомендації щодо самостійної роботи з опанування кризи юнаками.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, викладеного на 3 сторінках, трьох розділів, викладених на 58 сторінках, загальних висновків, викладених на 3 сторінках, списку використаних джерел з 64 найменувань, викладених на 9 сторінках, 4 малюнків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ЮНАЦЬКОГО ПЕРІОДУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ І ШЛЯХІВ ЇХ ПОДОЛАННЯ

1.1. Поняття про кризові стани і передумови їх виникнення

В науковій психологічній літературі існують різні погляди на тлумачення, класифікацію і передумови виникнення кризових станів. Теоретичною основою для розробки багатьох концепцій був психоаналітичний підхід, в якому кризи вивчали поряд з поняттям про внутрішньоособистісні конфлікти.

Представники психоаналізу, зокрема З. Фройд, вважали внутрішній конфлікт динамічним процесом, в який закладено протиріччя між трьома структурами особистості: Id («Воно»), Ego («Я»), Superego («Над-Я»); суперечність, обумовлена необхідністю відмовитися від своїх бажань під впливом реалій зовнішнього світу та морально-етичних цінностей. На початку ХХ століття З. Фройд виділив п'ять стадій психосексуального розвитку людини від народження до юнацтва, пов'язуючи кожний етап з необхідністю втілення певних потреб та вирішення певних конфліктів. На думку психоаналітика, важливе значення у цьому процесі мала взаємодія індивіда з батьками [63].

К. Хорні серед інших неофрейдистів розширила розуміння природи і поняття внутрішнього конфлікту. За її теорією, внутрішньоособистісний конфлікт полягає в протидії структур внутрішнього світу людини, її цінностей, потреб, цілей, інтересів, прагнень та станів особистості; виникає тоді, коли сили, що діють на особистість є рівнозначними, але взаємовиключними. В своїй книзі К. Хорні виокремила з-поміж іншого центральний внутрішній конфлікт, характеризуючи його як суперечність між реальним та ідеальним «Я».

Відповідно до концепції дослідниці, основна проблема конфлікту полягає в тому, що він концентрує в собі всі труднощі минулого, теперішнього і майбутнього; являє собою вищу форму протиріччя; веде до невизначеності життєвого шляху, відчуження особистості від соціального середовища, формування деструктивних моделей поведінки; зумовлює розвиток криз [61].

К. Юнг називав внутрішньоособистісний конфлікт проблемним станом, який виникають тоді, коли зовнішні обмеження стають внутрішніми перешкодами; коли одні потяги йдуть в розріз з іншими. В своїй роботі дослідник описував перехідний період, який відбувається внаслідок певних змін, переосмислення сенсів; період, в який вступають люди, знаходячись під впливом хибних уявлень про свої попередні істини та ідеали [62]. Сучасні автори посилаються на концепцію К. Юнга в рамках досліджень кризових станів, передусім кризи середини життя [17; 22].

Ідеї попередників, зокрема З. Фрейда, розширив та адаптував Е. Еріксон. За його теорією, людина проходить вісім критичних етапів розвитку, які охоплюють все її життя. Е. Еріксон відзначав провідну роль соціального середовища та культурного контексту з огляду на вплив, які вони виявляють на особистість – не тільки в періоди дитинства та підліткового віку, але й під час юності, зрілості та старості.

Дослідник оперував поняттям «криза», розуміючи під цим точку зросту; вирішальний момент, після якого розвиток повертає в той чи інший бік, з можливостями зростання, відновлення і подальшої диференціації [59]. Е. Еріксон виокремлював такі якості, що характеризують критичні періоди розвитку: 1) довіра проти недовіри; 2) автономія проти сорому; 3) ініціатива проти провини; 4) працездатність проти неповноцінності; 5) ідентичність проти рольової плутанини; 6) близькість проти ізоляції; 7) продуктивність проти застою; 8) еґо-цілісність проти відчаю [58].

Відповідно до наведених нами теорій ранніх представників психоаналізу, конфлікт є суб'єктивним станом і проживається всередині особистості. Його розвиток залежить від взаємодії внутрішніх та зовнішніх чинників, а завершення може бути як конструктивним, пов'язаним з розвитком особистості, так і деструктивним, пов'язаним з погіршенням психологічного й емоційного стану людини. Хоча більшість психоаналітиків не визначали об'єктом свого дослідження кризові стани, на нашу думку і на думку інших сучасних науковців, [16], конфлікт в цьому контексті можна розглядати як індикатор кризи. Погляд Е. Еріксона на сутність і класифікації криз ми вважаємо й досі актуальним. Таку думку поділяють й інші сучасні науковці, посилаючись на його роботу у своїх дослідженнях.

Особливості безпосередньо кризових станів вивчали ранні представники екзистенційного підходу. Автори і послідовники цього напрямку пов'язували кризи із втратою сенсу та переживанням горя. Втрачаючи сенс життя людина, згідно з В. Франклом, потрапляє у стан екзистенційного вакууму, духовного дистресу та фрустрації, що за умови значної тривалості процесу переходить у ноогенний чи екзистенційний невроз – кризу безглуздість життя. За І. Яломом, відсутність сенсу, цілей, цінностей та ідеалів викликає значні страждання, що в гострій формі можуть призвести до жахливих наслідків [48].

Сучасні дослідники, цитуючи попередників, привносять своє бачення теми. Дослідник С. Гузенко, посилаючись на Л. Виготського, відзначає, що весь психічний розвиток є перервним процесом, позначеним кризами і перехідними періодами [9]. Кризи можна трактувати як час якісних позитивних змін, результатом яких є перехід особистості на вищий щабель розвитку. Зміст кризи полягає в руйнуванні теперішньої соціальної ситуації та виникнення нової. При цьому її сутність пов'язана із внутрішнім конфліктом з приводу життя, його сенсу, головних цілей і шляхів їх досягнення [3].

Авторка визначних наукових робіт Т. Титаренко наводить у своїй роботі два порівняння кризи: криза, як зміна напрямку та криза, як суд. Вона зазначає, що поведінка людини в кризовій ситуації має схожість з процесом суду, адже характеризується самозасудженням, самовиправданням та, зрештою, винесенням вироку стосовно подальшого життя.

Науковиця вважає закономірним виникнення кризових моментів, адже вбачає в життєвому шляху чергування процесів диференціації та інтеграції, гармонійних та дисгармонійних фаз. Особистісне зростання вона пов'язує з періодом становлення, під час якого людина здійснює низку життєвих виборів і бере відповідальність за своє життя, зазнаючи при цьому вплив зовнішніх обставин, який може бути як сприятливим, так і руйнівним.

За Т. Титаренко, індивід потрапляє в кризову життєву ситуацію тоді, коли він уникає виборів чи не робить їх вчасно, але зрештою це допомагає йому краще зрозуміти свій життєвий задум, переосмислити минуле, реальне і майбутнє, усвідомити їх нерозривний зв'язок [43].

Дослідниця Д. Філіппова поділяє думки про те, що змінюваність станів в житті людини є нормальним явищем. Вона пише, що для історичного розвитку людства була характерна безупинна боротьба з незгодами, серед яких війни, епідемії, стихійні природні катаклізми, проводячи аналогію з циклами в житті індивіда і визначаючи кризу як необхідний стан для розвитку, який дає простір прогресивним змінам [44].

І. Черезова називає кризовий стан складним феноменом індивідуального життя особи, її внутрішнього світу, для якого властиві переживання непродуктивності свого життєвого шляху та їх вияви в різних формах.

У своєму тлумаченні дослідниця посилається на Т. Титаренко, відзначаючи, що криза є виражем на житті людини, поворотним пунктом, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого задуму, проєкту майбутньої світобудови. Інше визначення кризового стану вона пов'язує з конфліктом, який

триває всередині особистості й стосується життя загалом, його сенсу, цілей і шляхів досягнення.

Авторка вважає доцільним розділення визначень криз на нормальні та анормальні. При цьому вона відзначає, що і перші і другі стани може переживати кожна людина. Відповідно до її бачення, нормальні чи прогресивні кризи означають існування індивіда в межах норми, перехід ним на інші етапи розвитку. І. Черезова описує ці кризові стани як ті, що часом лишаються непомітними для оточення, а інколи навіть для самої людини, але при цьому часто супроводжуються відчуттям напруги, тривоги чи симптомами депресії.

Анормальні чи регресивні кризи відображають загострення протиріч в психіці людини, зумовлене важкими, несприятливими подіями. Такі кризи мають незапланований і автономний характер, можуть бути різними за своїм змістом, виникають в складних умовах і змінюють життя людини [46]. Ми розуміємо, що ці зміни, на відміну від перших, завжди помічається людиною і її найближчим оточенням, часто супроводжуються гострими негативними емоціями й, як зазначає авторка, особливо важко переживаються, якщо накопичуються поступово, внаслідок низки неприємних подій чи їх поступового загострення.

В. Зликов, С. Лукомська, О. Федан визначають кризу як важкий стан, спричинений будь-якою обставиною або різкою зміною статусів життя. Синонімами до цього поняття називають «критичний період», «перелом», «перехід», «поворотний етап життєвого шляху», «розрив», «критичну ситуацію» [12]. Хочемо зауважити, що не у всіх джерелах поняття «критична ситуація» використовується в якості синонімічного до кризи.

Науковиця Л. Вольнова вважає кризою стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, перепонами на шляху до важливої життєвої мети, які він не може уникнути і вирішити за короткий час і з залученням звичних йому методів розв'язання проблем, і які призводять до втрати сенсу попереднього стилю

життя, поведінки і діяльності [8]. Схоже за змістом тлумачення надає Є. Варбан [54].

В психологічному словнику В. Синявського та О. Сергєєнкової розрізняють поняття психічної й психологічної кризи. Психічною називають стан душевного розладу, що не має патологічного характеру і не пов'язаний з хворобою, та при цьому супроводжується загальною незадоволеністю справами, життям і собою. Психологічну описують як складний, критичний психологічний стан, що настає в результаті накопичення проблем та конфліктів, які важко або неможливо розв'язати на цей момент життя [37].

На нашу думку, тлумачення авторів є подібними одне до одного. Узагальнюючи його і виокремлюючи єдине поняття кризового стану, отримуємо «складний, критичний психологічний стан, що не має патологічного характеру, але супроводжується загальною невдоволеністю собою, окремими життєвими аспектами й життям в цілому, і зумовлений накопиченням проблем та конфліктів, які складно чи неможливо розв'язати на цей момент життя».

Науковиця Н. Шевченко акцентує свою увагу на особливостях сучасної соціальної реальності, які часто стають причиною навантаження, стресу та виявлення внутрішніх конфліктів особистості. Вона описує кризу як тип складної життєвої ситуації, тривалий внутрішній конфлікт щодо сенсу буття та життя загалом, порівнюючи життєву кризу з важливим іспитом. Посилаючись на Ф. Василюка, дослідниця характеризує кризовий стан як складний і багатовимірний, що мобілізує творчий потенціал індивіда і знаходить відображення в певних емоційних та функціональних станах [54].

Перша група визначень [9; 3; 43; 44; 46] інтерпретує кризи як природню, керовану частину життя, час виникнення нових сенсів і великих змін, що зумовлює перехід особистості на вищий рівень розвитку. Це особливо помітно в тлумаченнях Т. Титаренко, О. Білецької та С. Гузенко – з посиланням на Л. Виготського. Хоча дослідники з-поміж іншого описують складнощі, що

супроводжують переживання кризових станів, акцент робиться на потенціалі індивіда. Ми вважаємо, що ці поняття, з огляду на закладений в них позитивний концепт, сприяють формуванню адекватного й оптимістичного бачення про кризу і можуть використовуватися, зокрема, психологом, з метою пояснення людині природи труднощів і окреслення її можливостей; в якості передумови до обговорення життєвих сенсів.

В другій групі визначень [46; 12; 8; 37; 54] на перший план висуваються особливості перебігу кризових станів; негативні аспекти, з якими стикається людина; причини, що призвели до кризового стану. Важливо зазначити, що попри такі акценти, дослідники наголошують на тимчасовості складнощів, відсутності патологічного складу.

Грунтуючись на тлумаченнях авторів, ми інтерпретуватимемо кризовий стан як стан, породжений проблемою чи низкою проблем, що постали перед людиною на життєвому шляху, які вона не може подолати в визначений часовий період і з залученням звичних їй, доступних ресурсів, у зв'язку із чим відчуває труднощі, необхідність переосмислення попередніх істин та ідеалів; у разі успішного проходження якого настає перехід на новий етап розвитку.

Раніше ми зауважили, що термін «критична ситуація» не завжди ототожнюється із кризою. Вважаємо доцільним пояснити його значення. Критична ситуація – це обставини, які змушують людину вирішувати дилему [5]; переживання яких пов'язане з неможливістю суб'єкта реалізувати свої потреби (мотиви, прагнення, цілі, цінності) та яке призводять до дефіциту значення в майбутньому [8].

Посилаючись на згаданих авторів, ми не трактуватимемо критичну ситуацію, як синонім до кризового стану. Ми поділяємо думку, згідно з якою така ситуація не є кризою, але часто слугує її передумовою. Друге може бути зумовлено такими особливостями як: 1) тісний зв'язок суб'єкта з подіями; 2) високий ступінь їх значущості; 3) інтенсивність; 4) відчуття втрати контролю;

5) невдачі при спробі подолати проблему, знайти прийнятне рішення. Характеризуватися б) визначною тривалістю суб'єктивного відгуку на подію й інколи 7) невизначеністю чи складнощами у визначенні моменту початку кризи [5; 8].

Поняття, що описують стан індивіда при переживанні критичної ситуації, зумовлені особливостями сприйняття людини та можуть позначати її довготривалі наслідки – стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Значення внутрішнього конфлікту ми розібрали раніше. Вважаємо доцільним розтлумачити терміни «стрес» і «фрустрація».

За ширшим визначенням, стрес – це природна реакція організму у відповідь на певний стресор, ситуацію, пов'язана з необхідністю адаптації до неї. За вузьким – стан занепокоєння або психічної напруги, викликаний проблемою.

Помірний та контрольований стрес сприяє ефективному пристосуванню до дійсності, вирішенню повсякденних завдань, зосередженню на важливих аспектах життя. Стрес надмірної дії, дистрес, спричиняє проблеми на психічному і фізичному рівнях, погіршує адаптацію до дійсності, ускладнює концентрацію та розв'язання щоденних задач, перешкоджає самоактуалізації особистості [64].

Фрустрація – це стан, що характеризується зниженням емоційного фону; виникає внаслідок невідповідності бажань – можливостям, де бажання пов'язані з втіленням деяких потреб, досягненням певних цілей, а можливості – з перешкодами, що обтяжують цей процес. Перешкодами можуть виступати матеріальні, біологічні, психологічні, соціокультурні та інші чинники. Це, наприклад, брак фінансів, обмежені фізичні можливості, страх невдачі, несхвальна оцінка з боку інших відповідно [7].

Прояви психіки людини, яка переживає кризу, різноманітні за своєю сутністю та інтенсивністю, проте вони можуть визначатися: на емоційному рівні – тривогою, страхом, соромом, провинною, агресією, сумом, розпачем, огидою; на вольовому – погіршенням вольових процесів, пов'язаних з цілепокладанням,

прийняттям рішень і їх дотриманням; на рівні пізнавальних процесів – порушенням пам'яті; цілісності сприйняття себе, свого минулого і теперішнього; формуванням уявою негативних образів, що проявляється в мисленні й мовленні. На фізіологічному рівні – втомлюваністю, порушеннями сну і апетиту, загостренням хронічних захворювань тощо.

Конкретніший і детальніший опис переживання кризового стану можна здійснити виходячи з його типу; причин, що його зумовили; індивідуально-психологічних особливостей людини; обставин навколишньої дійсності тощо. Наведемо класифікації криз, якими ми вважаємо доцільним користуватися:

- 1) за групою причин, що зумовили розвиток: нормативні та ненормативні (за іншими назвами – вікові та життєві; біологічні та біографічні);
- 2) за детермінованістю: викликані однією подією чи декількома;
- 3) за діяльнісним критерієм: пов'язані з операційним аспектом («не знаю, як жити далі»), мотиваційно-цільовим («не знаю, для чого жити далі»), сенсовим («не знаю, навіщо жити далі»);
- 4) за тривалістю: короткострокові й довгострокові;
- 5) за силою впливу на психіку людини: поверхневі, поглиблені та глибинні;
- 6) за результативністю: конструктивні та деструктивні [8].

Окреслимо можливі причини виникнення кризових станів, з огляду на наведену раніше інформацію:

Перша – дорослішання людини й пов'язані із цим зміни на декількох рівнях: фізичному – зміни біологічних форм та функцій організму; соціальному – зміна провідної діяльності, виникнення нових соціальних ситуацій; інтелектуальному – формування нової картини світу внаслідок набуття нових знань; психологічному – виникнення психологічних новоутворень, переосмислення своєї ролі, істини та цінностей та ін.

Друга – критична ситуація – якщо вона визначається тривалістю, інтенсивністю, значущістю для індивіда, неможливістю чи невизначеністю способів подолання, суб'єктивною втратою контролю, переживанням стресу і фрустрації – які продовжують свою дію і під час кризи.

Важливо зазначити, що дорослішання людини може супроводжуватися переживанням критичних ситуацій, а критичні ситуації пов'язані зі змінами фізичних, соціальних, психологічних та інших аспектів – наприклад, поранення, які несуть за собою втрату функцій організму; ув'язнення особистості та перебування нею в місці позбавлення волі; переживання насильства, яке позначається на психічному здоров'ї людини тощо. Для обидвох груп причин характерні схожі особливості проявів. Різниця полягає в тому, що одні зумовлені передусім внутрішніми змінами, інші – зовнішніми обставинами.

1.2. Характеристика кризових станів осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

Розуміння специфічних рис юнацького віку і закономірності перебігу кризових станів цього періоду є важливим для формулювання особливостей і доцільних рекомендацій щодо психокорекційної роботи, спрямованої на допомогу в їх подоланні. Спершу окреслимо межі юнацького періоду. Для цього наведемо декілька вікових періодизацій і концепцій розуміння юнацтва.

За визначенням В. Шагара, юність – це період розвитку людини, що відповідає переходу від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Хронологічні межі визначаються з 15 по 23 роки, де з 15 до 18 років триває рання юність, а з 18 по 23 – пізня. Автор зазначає, що перший етап стосується формування пізнавальних і професійних інтересів, потреби в праці, будіванні планів на життя, суспільної активності. Психологічний зміст всієї юності за концепцією науковця пов'язаний насамперед з розвитком самосвідомості,

вирішенням завдань професійного самовизначення і вступом у доросле життя; фізичний – завершенням фізичного дозрівання.

Додаткові особливості цього періоду автор вбачає в, по-перше, виробленні ціннісних орієнтації та ідеалів, стійкого світогляду; по-друге, затвердженні самостійності особистості і зменшенні залежності від дорослих, властивій попереднім етапам онтогенезу; по-третє, зростанні значення індивідуальних контактів і прихильностей над колективно-груповими при збереженні важливої ролі других [50].

За визначенням В. Синявського та О. Сергєєнкової, вікові рамки юнацтва відповідають 15-21 рокам чи 15-23 рокам. Автори схожим чином характеризують психологічний зміст юності, додаючи, що в цей період відбувається різка зміна внутрішньої позиції, а головною спрямованістю особистості стає зверненість в майбутнє. Науковцями зазначається, що проблеми професійного самовизначення, бачення свого подальшого життєвого шляху та набуття ідентичності перетворюються в «афективний центр» життєвої ситуації. Відповідно, провідним типом діяльності цього віку стає професійно-навчальний. Юнаки підпорядковують цьому свої інтереси та психічний розвиток [37].

Дослідниця Л. Музиченко визначає юнацький вік в межах 15-24 років, при цьому поширеними називає періодизації, в яких юнацтво триває з 16-17 по 21-23 роки. Згідно з авторкою, під час окресленого вікового періоду виявляється повноцінність чи неповноцінність реалізації попередніх етапів розвитку. Юність виступає переходом в наступну фазу життя і є найважливішою стадією формування професійної готовності: зростання «Я-професійного», «Я-соціального» і «Я-рефлексивного». Це визначається намаганнями осіб спробувати себе в різних професійних ролях, коли у віці 15-17 років індивід здійснює попередній професійний вибір, у 18-20 намагається його реалізувати, а у 21-24 веде пошук основного поля діяльності та займається, власне, реалізацією професійних можливостей.

Інші ознаки юнацтва, за авторкою, пов'язані з пошуком ідентичності, визначними змінами в самосвідомості, яскравими проявами суперечностей та спробами реалізації інших, окрім професійних, відносин у своєму житті [26].

Дослідниця Т. Костіна пише про наявність великої кількості класифікацій; неоднотайність в виокремленні юнацької вікової групи з-поміж інших. Поширеною вона називає періодизацію, де юнаками окреслюються особи 15-25 років. Науковиця описує юність як один з найбільш важливих та відповідальних етапів у становленні особистості. Вона відзначає, що в цей період відбувається перехід від підліткового віку до дорослого життя, характеризуючи цей процес усвідомленням себе, формуванням Я-концепції, побудовою ієрархії мотивів, актуалізацією життєвих перспектив.

Авторка наводить характеристику юнацької стадії розвитку відповідно до біогенетичної теорії, згідно з якою особам цього віку характерне інтенсивне зростання здібностей та функцій організму, досягнення свого піка. На думку науковиці, психоаналітики, зокрема З. Фройд, наділяють біогенетичну теорію особливим значенням, адже вважають юнацтво завершенням психосексуального розвитку, з чим пов'язане набуття зрілості.

Т. Костіна, так само як і інші згадані автори, називає одним із завдань періоду юності відокремлення особистості від батьків, руйнування емоційної залежності у стосунках з ними. На її думку, на період 15-25 років припадає пошук свого місця в соціумі, вибір спеціальності та побудова родини [15].

За психологом Р. Хейвігхерстом, вік 15-25 років пов'язаний зі становленням професійної ідентичності й, відповідно: вибором професії, підготовкою до здійснення професійної діяльності, набуттям досвіду і безпосереднім початком кар'єри. Завдання юнацького періоду дослідник вбачає в ширшому спектрі дій: 1) прийнятті своєї зовнішності і тіла; 2) формуванні більш зрілих, ніж на попередніх етапах дорослішання, стосунків; 3) усвідомлення своєї гендерної ролі; 4) відокремлення від батьків та інших дорослих (складова емоційної

незалежності); 5) професійній підготовці (складова економічної незалежності); 6) підготовці до створення родини; 7) несенні соціальної відповідальності; 8) формуванні ідеології на основі цінностей і етичних принципів. [21].

Рамки отроцтва, що поєднують підлітковий і юнацький вік в психосоціальній теорії Е. Еріксона окреслені в межах 12-19 років. Частина українських і іноземних дослідників наслідують цей концепт Е. Еріксона і його послідовників [1; 51]. Наступний етап за Е. Еріксоном, рання дорослість, визначається науковцем 20-25 роками. На них припадають періоди «ідентичність проти рольової плутанини» і «близькість проти ізоляції» [58].

Відповідно до наведених визначень, хронологічні межі юнацтва можна встановити з 12 до 20 чи з 15 по 25 років. З нашої точки зору, віковий період 17-23 роки якнайкраще відображає сутність юності з огляду на провідний тип діяльності, характерний для цього віку. Це, зокрема, здобуття середньої освіти; здійснення кінцевого, на цей момент життя, вибору спеціальності; вступ до вищого навчального закладу, власне, навчання і здобуття вищої освіти, а отже – зміна соціальної ситуації і своєї соціальної ролі. У випадку, якщо людина не вступає в вищий навчальний заклад, що, за нашими спостереженнями, не є типовим для України, її соціальна ситуація і роль все одно змінюються разом зі зміною обставин; відбувається осмислення майбутнього і формування сталої системи цінностей.

В цей період особи розпочинають кар'єру, встановлюють довготривалі відносини, відокремлюються від батьків – перелік цих процесів лежить в основі багатьох визначень юнацтва, окреслених сучасними науковцями, таким чином поєднуючи два періоди за теорією Е. Еріксона, що, як ми вважаємо, є логічним, адже названі життєві явища зазвичай відбуваються паралельно, а не послідовно.

Чимало дослідників відзначають, що суб'єкти визначеної вікової групи мають здійснювати складні вибори і виконувати задачі, пов'язані з різними аспектами життєдіяльності. Це вимагає від них емоційної й фізичної залученості в

велику кількість процесів, що часто супроводжується переживанням стресу та напруги.

Окрім того, в разі несприятливості соціальних умов чи неповноцінності реалізації попередніх етапів розвитку, здійснення певних виборів і виконання певних завдань може бути відстрочене чи йти в розріз з потребами особистості. Це впливає на виникнення внутрішніх конфліктів та гострих переживань, зумовлює дистрес. Зрештою, ситуації, в які потрапляють індивіди, якщо вони трактуються ними як інтенсивні, значущі, що супроводжуються втратою контролю і невдачами при спробі знайти рішення, виступають передумовою для виникнення кризового стану.

На нашу думку, варіація можливих подій, які виявляються критичними для осіб, значно збільшилась під час війни. Це виходить з наступних обставин:

1) впровадження воєнного стану 24 лютого 2022 року внаслідок повномасштабного вторгнення російських військ на територію України, а також його дії протягом тривалого періоду, тобто дії низки обмежень, що, відповідно до законодавства України, характеризуються змінами графіків роботи підприємств; можливим відчуженням майна; запровадженням комендантської години; встановленням особливих умов в'їзду і виїзду з країни; перевірками документів і речей; заборонаю проведення зборів; обмеженою реалізацією певних товарів, серед яких – лікарські засоби та ін. [34];

2) переживання обстрілів чи участі в бойових діях в якості військовослужбовців, журналістів, волонтерів, представників екстрених служб, психологів, що пов'язано з загрозою життю та здоров'ю чи безпосереднім переживанням понівечень – власне, самою людиною, її знайомими, друзями, родичами;

3) мобілізації чоловіків до лав Збройних сил України й пов'язаного з цим страхом бути мобілізованим;

4) порушень гідності осіб внаслідок перебування в окупації чи в полоні;

5) різкої необхідності зміни місця проживання, а значить – зміною соціальної ситуації і соціальної ролі внаслідок набуття статусу внутрішньо переміщеної особи, біженця чи втрати економічного добробуту;

б) нестабільної роботи організацій, екстрених служб, перебоїв в роботі електропостачання, що позначаються на різних аспектах життєдіяльності.

Безпосередньо війна, а також умови, в яких знаходяться особи юнацького віку, можуть зумовлювати розвиток криз, з якими в мирний час стикаються переважно люди старшого віку; представники категорії небезпечних професій; правопорушники. Такими видами ненормативних криз, що призводять до негативних змін в житті, неможливості реалізувати життєві плани, втрати певних життєвих і соціальних функцій [8], є:

1) кризи здоров'я – спричинені ситуаціями, які призвели до різного роду каліцтва – обстріли, бойові дії;

2) термінальні кризи – викликані подіями, пов'язаними з безпосередньою загрозою життю людини, очікуванням можливої смерті – переживання обстрілів; потрапляння в полон до сторони, яка чинить неправомірні дії насильницького характеру щодо полонених;

3) кризи особистісної автономії – зумовлені обставинами, внаслідок яких була втрачена чи обмежена автономія або свобода особи – військова служба; перебування в полоні; поранення, що призвели до інвалідності;

4) кризи значущих відносин, зокрема деприваційні – спричинені обставинами, які можна схарактеризувати негативними змінами в структурі важливих стосунків і які можуть призводити до зневіри в коханні – смерть близької людини; розлучення, зокрема внаслідок еміграції, окупації чи перебуванні в полоні;

5) кризи життєвих помилок – викликані реальними вчинками, що призвели до негативних наслідків чи суб'єктивним уявленням про здійснення таких – втрата

близької людини внаслідок несення нею військовою служби чи перебуванні на території бойових дій, смерть побратимів, знищення ворога;

б) кризи сенсу життя – можуть бути зумовлені будь-якими з названих вище причин і супроводжуватися переживанням інших типів криз; пов'язані з думками про сенс існування і власну смертність;

7) травматичні кризи – спричинені раптовою ситуацією, що несла загрозу життю та здоров'ю особи; реакцією на неї. Про травматичні кризи говорять зазвичай в межах теорії посттравматичного стресового розладу, визначаючи причину і симптоматику, характерні для ПТСР.

Події війни можуть бути однією з передумов розвитку чи ускладнення протікання кризи ідентичності, кризи професійного становлення, кризи життєвих планів, кризи самореалізації, часто згаданими сучасними дослідниками – залежно від інтерпретації їх як ненормативних чи нормативних [28]. Ми об'єднуємо їх в єдину групу, оскільки для кожної з них, якщо вони відбуваються на юнацькому етапі життя, властиві однакові психоемоційні прояви; процес становлення професійної ідентифікації, що можна припустити, виходячи з терміну «юність».

Для того, щоб розкрити сутність кризи ідентичності звернемося до досліджень науковців. Одним з перших розробників терміну «ідентичність» був Е. Еріксон. Він описував це як дещо внутрішнє, що знаходиться в глибокій психічній структурі особистості і пов'язане з відчуттям особистісної цілісності й усвідомленням неперервності свого минулого, теперішнього і майбутнього; прагненням до гармонії. Дослідник виокремлював два види ідентичності: персональну та соціальну.

Послідовники Е. Еріксона сформулювали структурні елементи соціальної ідентичності: 1) приписна соціальна ідентичність, що існує в рамках відсутності можливості обирати (наприклад, раса, соціальний прошарок та ін.); 2) набута соціальна ідентичність – стосується того, що людина досягла власними зусиллями (наприклад, професійна самореалізація); 3) запозичена соціальна ідентичність –

охоплює виконання індивідом різних ролей внаслідок тих чи інших життєвих обставин [4].

Н. Лейтес серед аспектів ідентичності виокремив такі: почуття власного існування; почуття своєї відокремленості від оточуючих; почуття цілісності, постійності та єдності з одночасним прагненням до постійності і мінливості [32].

За теорією А. Ватермана, процес формування та саме існування ідентичності зумовлює використання засобів, за допомогою яких людина ідентифікує, оцінює та обирає цінності, цілі та переконання, які в подальшому і стають компонентами її ідентичності. Відповідно до автора, ідентичність має вплив передусім на обрання професії, виділення релігійних та моральних переконань, формування політичних поглядів, виокремлення низки соціальних ролей, що позначаються на відносинах з іншими людьми. Ми можемо побачити в його описі багато спільних рис із визначеннями юнацького періоду [19].

Дж. Марсія, ґрунтуючись на теорії Е. Еріксона, описав чотири можливі стани ідентичності, пов'язані передусім з вибором професії: 1) розмита або дифузна ідентичність – властива особам, які не зробили вибір, якого від них вимагала соціальна ситуація; 2) передчасна ідентичність – властива тим, хто зробив вибір під впливом оточення, внаслідок чого не відчуває впевненості в його істинності; 3) мораторій – характеризує стан людей, які переживають кризу, що супроводжується пошуком своєї ідентичності шляхом випробовування різних ролей; 4) здобута ідентичність – стосується тих індивідів, які пройшли через кризу і сформулювали свій світогляд [19].

За поширеною концепцією, кризовий момент юнацтва, пов'язаний з пошуком ідентичності, має назву «мораторій». Автори визначають його початок в межах між юністю і дорослістю (за Е. Еріксоном, 19-20 років), зазначаючи, що цей процес може тривати роками. Основною метою мораторію є становлення дорослої ідентичності. У випадку, якщо цього не відбувається, формується дифузна ідентичність [50]. Процес ускладнюється тим, що особа, загострено переживаючи

тиск очікувань з боку інших, спираючись на власне уявлення про себе і зіштовхуючись з новими вимогами, має виробити свій власний шлях. Під шляхом можна розуміти процес професійного становлення, формування світогляду та вибудовування міжособистісних стосунків.

Негативні наслідки переживання кризових станів, обтяжених несприятливими подіями, можуть бути різноманітними за своїм характером і визначними за своєю інтенсивністю. Це, зокрема, дезадаптація; розвиток негативних патернів мислення про себе і навколишній світ, припинення професійного розвитку; труднощі у побудові близьких стосунків, погіршення стану фізичного здоров'я; формування патологій психічного характеру, наприклад, депресії тощо. Саме тому особам має бути надана вчасна й організована психологічна допомога.

1.3. Особливості психологічної корекції як системи заходів, спрямованих на допомогу у подоланні кризових станів юнацького періоду

Описуючи складнощі, з якими стикається людина в кризовому стані, а також безпосередньо процес перебігу і завершення кризи, ми вживаємо слова «переживати», «долати», «опановувати». Вважаємо доцільним детальніше проаналізувати ці терміни з метою їх тлумачення та окреслення бажаного результату кризи.

Як вказує дослідниця М. Шпак, поняття «переживання» складається з префіксу «пере», що позначає динаміку, і кореню «жив», який можна зіставити зі словом «життя». На її думку, це пояснюється тим, що зовнішні ситуації емоційно проживаються людиною і становлять її особистісний досвід [56].

М. Папуча стверджує, що переживання являє собою специфічну діяльність, емоційно забарвлений стан, що реалізується зовнішніми (поведінка) і внутрішніми (група психічних функцій, серед яких – емоційні процеси, сприйняття, мислення,

увага) діями процесу перебудови психологічного світу. Ця діяльність характеризується вибором мотивів і цілей, представлена в індивідуальній свідомості людини й спрямована на встановлення смислової відповідності між свідомістю та буттям, досягнення цілісності внутрішнього світу, підвищення осмисленості життя [29].

Це визначення поєднує декілька ґрунтовних концептів, які розглядають переживання, як: 1) емоційно забарвлене явище дійсності, представлене у свідомості суб'єкта в якості події його життя; поєднання знання із ставленням (С. Рубінштейн); 2) прагнення та бажання, що репрезентують в індивідуальній свідомості людини процес вибору мотивів і цілей діяльності й виступають передумовою осмислення нею свого ставлення до подій навколишньої дійсності (О. Леонтьєв); 3) форму активності індивіда в критичній життєвій ситуації, що зумовлює перебудову психологічного світу особистості (Ф. Василюк) [56].

Важливо відзначити, що, згідно із баченням Ф. Василюка, не все всередині людини потребує переживання, але лише те, що є важливим і принциповим для конкретної форми життя і відповідає внутрішнім потребам суб'єкта [29].

Слово «подолання» часто вживається в дещо вузькому контексті, позначаючи безпосереднє прагнення людини розв'язати проблему, а також дії з практичної реалізації цього прагнення – копінг. Термін «копінг» був вперше використаний Л. Мерфі в середині XIX століття. Згодом теорію розширили Р. Лазарус, С. Фолкман та інші автори. Відтоді він застосовується в якості усвідомленої стратегії подолання складних життєвих ситуацій; індивідуального способу переживання важких подій відповідно до їх значущості й особистісно-середовищних ресурсів людини. Виокремлюють такі послідовні елементи копінг-процесу: сприймання, когнітивна оцінка, вироблення стратегій подолання та оцінка результату дій.

Існує чимало класифікацій копінг-стратегій. Однією з поширених є розподіл копінгів на дві категорії: проблемно-орієнтовані – спрямовані на вирішення;

емоційно-орієнтовані – спрямовані на збереження самоконтролю. Перший тип передбачає активне опанування проблеми чи цілеспрямовані дії з її усунення або послаблення. Другий характеризується використанням різних механізмів психологічного захисту з метою зниження внутрішньої напруги.

На думку Дж. Вейланта, всі копінг-стратегії доцільно поділяти на три групи: орієнтовані на вирішення; орієнтовані на пошук соціальної підтримки й орієнтовані на уникнення ситуації. Дослідниця О. Похлестова зазначає, що, залежно від мети, існують копінг, спрямовані на опанування, перетворення, пом'якшення та уникнення ситуації. Згідно з іншою класифікацією, можна виокремити когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-стратегії.

Відповідно до концепції С. Хобфолла, існує три групи векторів копінг-поведінки: просоціальні й асоціальні; активні та пасивні; прямі й непрямі. При цьому продуктивними вважаються просоціальні, активні та прямі стратегії.

Загалом С. Фолкман і Р. Лазарусом були виділені такі копінг: прийняття відповідальності, планове вирішення, подолання афекту, напад, пошук соціальної підтримки, втеча, переоцінка, самоконтроль, дистанціювання та уникання [53].

Важливо зазначити, що хоча певний копінг може переважати в поведінці людини, обрана стратегія залежатиме від низки чинників. Раніше ми виокремлювали деякі з них. Це – причини, що зумовили кризу; тип кризи; обставини навколишньої дійсності; індивідуально-психологічні особливості індивіда (до яких належать вік, життєвий досвід, темперамент, риси характеру, навички, інтелектуальний рівень, цінності тощо). Серед інших факторів, які впливають на вибір копіngu і, власне, перебіг кризи – фактор оточення; фактор матеріального забезпечення; соціальний статус особистості; фактор соціально-психологічних якостей, світогляду, етичних переконань, адаптаційних можливостей людини. В цьому контексті можемо казати про копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики суб'єкта і соціального середовища, які сприяють розвитку способів подолання [2].

За однією з концепцій, формування кризи свідчить про те, що людині не вдалось опанувати ситуацію. Оскільки нам відомо, що кризи властиво переживати кожній людині, ми вважаємо важливим конкретизувати – не формування, а ускладнений розвиток. Це може бути зумовлено, власне, вибором неадаптивних копінг-стратегій внаслідок відсутності відповідних навичок чи неможливості обрати адаптивні через високу інтенсивність негативних стимулів; переважання труднощів над ресурсами.

Можна розглядати виникнення і переживання кризи як багаторівневий, послідовний процес, що складається з низки етапів, кожний з яких супроводжується певною подією, рішенням і ресурсами, які стоять за цим рішенням. Необхідно розуміти як розвивається кризовий стан і які особливості характеризують різні його етапи. Наведемо дві концепції, які, на нашу думку, найкраще відображають динаміку кризи.

За дослідницею Л. Вольноюю, динаміка представляє поступовий розвиток наступних трьох фаз: 1) фаза первинного зростання напруги; 2) фаза подальшого зростання напруги; 3) фаза підвищення тривоги і депресії [8].

Науковиця О. Саннікова вважає основними етапами кризи такі: 1) початковий етап – етап накопичення напруги; 2) критичний етап – етап гострих емоцій; 3) прикінцевий етап – етап ухвалення рішення і виходу; 4) етап стабілізації [36].

Спираючись на ці та інші теорії, ми вважаємо логічним представити динаміку кризи як:

1) перша стадія: виникнення значної за інтенсивністю напруги, яку людина може чи намагається самостійно корегувати шляхом залучення ресурсів та використання копінгів – власне, в разі браку ресурсів чи застосування неконструктивних копінг-стратегій, розвиватимуться наступні фази;

2) друга стадія: наростання напруги, що супроводжується зменшенням гнучкості та переважанням негативних почуттів й емоцій, зокрема невпевненості,

страху, сорому, провини, розгубленості, що мають негативний вплив на життя людини, який вона не може корегувати, використовуючи звичні способи;

3) третя стадія: досягнення пікового рівня напруги, підвищення тривоги та дезорганізації, що може супроводжуватись розвитком депресії, залежностей чи інших патологічних станів, внаслідок чого погіршується життя людини та формується відчуття безпорадності;

4) четверта стадія: відновлення і стабілізація – опанування ситуації.

Психологічне втручання необхідне вже на другій стадії розвитку кризи. Як зазначає Л. Вольнова, тип взаємодії, що відбувається між клієнтом і спеціалістом безпосередньо впливає на результат кризи. [8] У разі проведення ефективних заходів можемо казати про настання відновлення.

Психологічну корекцію розглядають як вид психологічної допомоги – психосоціальної практики, що має на меті допомогу людині у розв'язанні труднощів, пов'язаних з її психічним життям шляхом забезпечення емоційної, смислової та екзистенційної підтримки.

Психокорекцію ставлять поряд з психологічним консультуванням та психотерапією. Чимало авторів зауважують, що такий поділ є доволі умовним, оскільки, по-перше, всі види психологічної й психотерапевтичної роботи спрямовані на практичне розв'язання психологічних проблем, пов'язаних з життєвими складнощами; по-друге, і психологи, і психотерапевти застосовують у своїй діяльності психологічні методи; по-третє, основним засобом впливу кожного з них є бесіда, побудована певним чином [19; 45].

Різницю вбачають в глибині впливу і сфері застосування, що визначається метою втручання [19; 45; 55]. Так, ціллю консультування є допомога в реорганізації міжособистісних стосунків; ціллю корекції – сприяння у вирішенні глибинних особистісних проблем. В обидвох випадках психологи працюють з поняттям норми чи тимчасового відхилення від норми, що трапилось з психічно здоровою особистістю, надаючи індивіду інструменти для оптимального

функціонування та розвитку; впливаючи на окремі психологічні структури; корегуючи, а не лікуючи. Діяльність психотерапевтів спрямована на допомогу у розв'язанні ускладнених, часом патологічних станів, і пов'язана з глибоким проникненням в психіку особистості і здійсненням прогресивних зрушень [19].

Оскільки кризові стани є тимчасовим явищем, властивим психічно здоровим людям, можна стверджувати, що вони знаходяться в полі діяльності психолога. Винятками, що потребують психотерапевтичного втручання можуть бути довготривалі, глибокі за силою впливу на психіку людини кризи, обтяжені психічними порушеннями.

Отже, психологічна корекція – це вид діяльності практичного психолога, який передбачає тактовне, обґрунтоване втручання у внутрішній світ клінічно здорового суб'єкта; вплив на певні психологічні структури; дискретні характеристики з метою подолання психологічних, переважно усвідомлюваних труднощів, гармонізації внутрішнього світу особистості, а також забезпечення її повноцінного розвитку і функціонування шляхом збагачення чи зміни соціального середовища, навчання новим формам поведінки. Предметом психокорекції виступають шляхи і засоби розв'язання психологічних проблем.

С. Кузікова зауважує на важливості декількох аспектів для довготривалого успіху психокорекції. Це, по-перше, внесення корективів у диспозиційні утворення людини, серед яких – переконання, уявлення, цінності та настанови; сприяння зміні її ставлення до власної особистості, оточення та ситуацій навколишньої дійсності задля формування таким чином нового погляду на проблему і шляхи її розв'язання. По-друге, допомога в особистісному зростанні, набутті навичок «самокорекції».

Як пише авторка, в межах зустрічей психолога і клієнта можуть вирішуватися проблеми, пов'язані з психотравматичними переживаннями, внутрішніми конфліктами, проблемами поведінки, ставленням до себе і інших, віковими та екзистенційними аспектами, адаптацією та соціалізацією, тобто

«повний спектр емоційно-сміслового життя людини», який охоплює поведінкові аспекти; пізнавальні та емоційно-вольові психічні процеси; різноманітні психічні стани особистості [19].

Зустрічі можуть бути індивідуальними й груповими. Обидві форми психокорекції мають свою специфіку застосування; переваги та недоліки. Важливим критерієм вибору серед двох видів роботи є індивідуально-психологічні особливості людини. Психокорекція індивідуального характеру забезпечує конфіденційність, може бути глибшою, але має менше практичне значення порівняно з психокорекцією групового характеру, оскільки друга передбачає взаємодію з групою людей, можливість апробації набутих навичок в спеціально створених, комфортних умовах.

Зміст психокорекції та форма роботи лежать в основі двох класифікацій психокорекційних заходів. Інші типології передбачають можливий розподіл відповідно до:

- 1) характеру спрямованості: симптоматичні та казуальні;
- 2) масштабу задач, що вирішуються: спеціальні та загальні;
- 3) тривалості: надкороткі, короткі, тривалі та довготривалі [19].

Незалежно від типу, існує низка принципів, які мають бути дотримані при організації і втіленні корекційної роботи. Це:

1) принцип єдності діагностики та корекції – цілісність застосування заходів психологічної допомоги, що передбачає можливість вчасної заміни чи доповнення методів психокорекції залежно від поточного стану клієнта; втілюється послідовним впровадженням етапів психокорекційної роботи та моніторингом за динамікою змін;

2) принцип нормативності розвитку – застосовується переважно в контексті роботи з віковими кризами; у випадку корекції життєвих криз, на нашу думку, можна перефразувати на «принцип індивідуальності», що передбачає індивідуальний підхід до кожної окремої особистості;

3) принцип корекції «зверху вниз» – стосується спрямованості психокорекційної роботи на майбутнє; створення «зони найближчого розвитку»;

4) принцип корекції «знизу вгору» – позначає позитивне підкріплення адаптивних моделей поведінки й заміну неадаптивних;

5) принцип системності психологічної діяльності – передбачає врахування взаємозв'язку аспектів психіки, свідомості та діяльності особистості; впровадження заходів з метою усунення причин наявних кризових станів і можливого виникнення нових;

6) діяльнісний принцип корекції – стосується організації діяльності, в ході реалізації якої клієнт отримує навички з орієнтації в складних ситуаціях та міжособистісних взаємодіях, що складає підґрунтя для позитивних змін [39].

Психологічна корекція передбачає використання методів та технік психологічного дослідження, зокрема психодіагностичних; психологічного консультування; окремих методів психотерапії та психологічного тренінгу на різних етапах роботи.

Методи психологічного дослідження варто використовувати передусім на початку зустрічі з метою отримати інформації про індивідуально-психологічні особливості людини, її поточний стан, причини виникнення кризового стану, типові стратегії подолання та ін. Можна виділити такі методи як: спостереження, бесіда, інтерв'ю, тестування, анкетування – стандартизовані і проєктивні методики [19].

Серед методів і технік психологічного консультування можемо виокремити наступні:

1) на етапі знайомства: вітання, проведення клієнта на місце;

2) на етапі збору інформації, необхідного для діагностики і прояснення сутності проблеми клієнта: окреслені вище методи психологічного дослідження; діалог та слухання: активне слухання, питання-ехо, повторення, уточнення,

переформулювання, віддзеркалення емоцій, психологічна підтримка, тримання паузи, провокація;

3) на стратегічному етапі, необхідному для визначення можливих рішень: інформування, порада, переконання, роз'яснення, пошук можливих рішень, стимулюючі питання, конкретизація очікуваного результату, психологічна підтримка;

4) на етапі реалізації: зворотний зв'язок, психологічна підтримка [55].

Методи психотерапії залежатимуть від обраного напрямку. Так, психолог може застосовувати техніки психоаналізу, когнітивно-поведінкової терапії, гуманістичної (екзистенційної) терапії, гештальттерапії тощо.

Тренінг передбачає групову форму роботи. До основних технік належать мінілекція, інформування, групові дискусії, тематичні вправи, кейс-методи, ігрові методи, зокрема рольові ігри, ділові ігри, метафоричні ігри, фасилітація, модерація, групування, методи, спрямовані на розвиток соціальної перцепції, релаксаційні вправи: тілесно-орієнтовані методи, медитативні техніки, різні варіанти творчої роботи, рухливі вправи тощо [30].

Проведення заходів з психокорекції передбачає такі послідовні етапи [8], кожний з яких має супроводжуватися емоційною підтримкою і увагою до переживань клієнта:

1) діагностичний-аналітичний (психодіагностичний): встановлення контакту; опрацювання запиту; збір інформації; всебічна діагностика; формулювання гіпотези щодо причин психологічної проблеми; визначення суміжних труднощів; постановка психологічного діагнозу; встановлення мети; визначення стратегій подальшої роботи;

2) корекційний (психоедукація та, власне, психокорекція): застосування заходів задля корекції проблемного стану і формування навичок із самодопомоги, що передбачає роботу зі різноманітними техніками;

3) контрольньо-аналітичний: підтримка в процесі впровадження нових форм і стратегій поведінки та мислення в життя; аналіз, обговорення та оцінка кінцевих результатів.

Отже, кризовий стан – це стан, породжений проблемою чи низкою проблем, що постали перед людиною на життєвому шляху, які вона не може подолати в визначений часовий період і з залученням доступних їй ресурсів, у зв'язку із чим відчуває труднощі; необхідність переосмислення попередніх істин та ідеалів, психоемоційні й фізіологічні прояви, викликані передусім стресом і фрустрацією; у разі успішного подолання якого настає перехід на новий етап розвитку.

Розрізняють нормативні і ненормативні кризові стани – залежно від того, чи викликані вони процесом дорослішання, чи зумовлені переживанням життєвих ситуацій. Особи юнацького віку, для яких є характерним процес становлення персональної ідентичності, що передбачає фаховий розвиток, формування світогляду та встановлення близьких міжособистісних стосунків, зазнають вплив обидвох факторів, у зв'язку із чим переживають кризи, зокрема кризи ідентичності, кризи професійного становлення, кризи життєвих планів, кризи самореалізації.

Події війни, пов'язані передусім з загрозою життю та здоров'ю громадян, обмеженнями прав і свобод, зумовлюють розвиток криз, що не вважаються типовими для юнацького віку, серед яких – кризи здоров'я, кризи особистісної автономії, кризи значущих відносин тощо; водночас вони можуть ускладнювати протікання криз, означених вище.

Деструктивний перебіг кризових станів, невдалі спроби опанувати ситуацію можуть призводити до різноманітних наслідків негативного характеру. Їх попередженням і корекцією займається психолог в межах індивідуальної і групової роботи. Психокорекція кризових станів відбувається в декілька етапів, які передбачають діагностику, психокорекцію, психоедукацію, підтримку у впровадженні нових форм і стратегій поведінки в життя.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ ВІДПОВІДНО ДО СУЧАСНИХ ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Наведення сучасних емпіричних досліджень кризових станів юнацького періоду

Проаналізуємо сучасні емпіричні дослідження кризових станів за 2014–2023 роки, актуальні з огляду на окреслену нами вікову групу з метою визначення й уточнення наступних аспектів:

- 1) поширеність і нормативність криз юнацького періоду;
- 2) вік, в якому вони відбуваються;
- 3) причини їх виникнення;
- 4) емоційні стани, властиві суб'єктам;
- 5) стратегії подолання, якими послуговуються індивіди;
- 6) можливі наслідки, до яких призводить деструктивне переживання криз;

Зміст цих аспектів безпосередньо стосується особливостей перебігу криз юнацького періоду в сучасних реаліях, а отже їх врахування сприятиме розробці актуального психокорекційного тренінгу на наступному етапі: впливатиме на вибір теми та технік, використовуваних для корекції тих чи інших станів.

Ми припускаємо, що кризові стани є поширеним явищем серед осіб юнацького віку, а в умовах війни процес їх переживання загострюється і зумовлює необхідність психологічної допомоги.

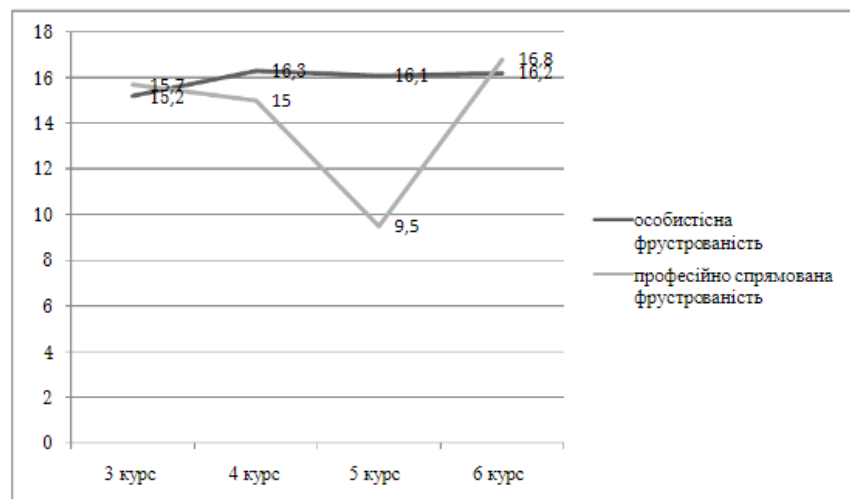
Перше емпіричне дослідження, яке ми проаналізуємо, належить науковиці О. Столярчук, яка вивчала специфіку переживання кризи професійної

ідентифікації у 2015 році: її нормативність, причини виникнення, емоційні стани, які переважають у студентів і їх поширеність.

Експериментальну вибірку склали 55 студентів п'ятого курсу і 59 студентів шостого курсу магістратури м. Київ. Дані були зіставлені з аналогічними, що стосувались 3-4 курсів.

Для емпіричної перевірки гіпотези дослідниця використала тестування, анкетування, бесіду, авторську методику діагностики емоційного супроводу навчання і методику діагностики рівня соціальної фрустрації за Л. Вассерманом. Опитувальник Л. Вассермана було застосовано для визначення рівня «задоволеності – незадоволеності» за двадцятьма твердженнями, об'єднаних в п'ять блоків: стосунки з близькими людьми; відносини з соціальним оточенням; соціальний статус; соціально-економічне становище; здоров'я і працездатність. Передбачалось надання оцінки кожній тезі за п'ятибальною шкалою, де 1 дорівнює повній задоволеності, а 4 – повній незадоволеності.

Перший етап стосувався дослідження особистісної та професійно спрямованої фрустрованості. Результат показав високі показники фрустрації серед всіх студентів, окрім п'ятикурсників. Найвищі мали студенти шостого курсу.



**Рис. 2.1. Динаміка рівня фрустрованості студентів за дослідженням
О. Столярчук 2015 р. (в балах)**

Дослідження динаміки переживання тривоги та спокою продемонструвало схожі результати. Всі студенти, окрім п'ятикурсників, відзначали, що стан тривоги переважає над станом спокою; у шостого курсу – вдвічі.

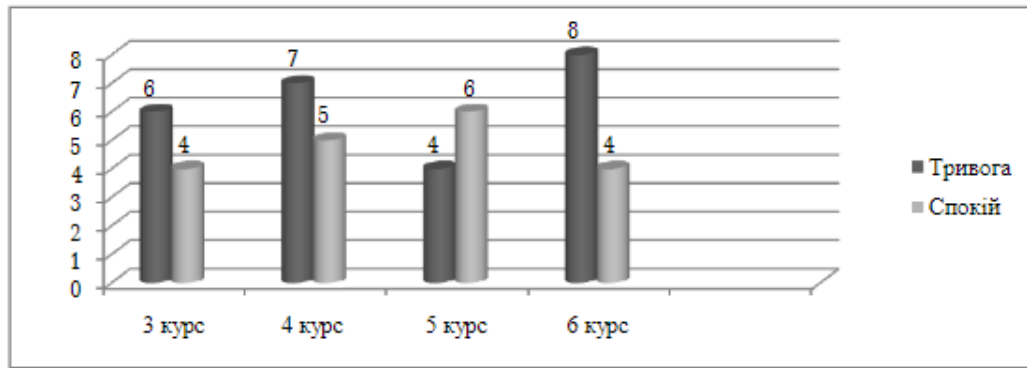


Рис. 2.2. Динаміка переживання тривоги та спокою студентами за дослідженням О. Столярчук 2015 р. (в балах)

О. Столярчук наголосила на поширеності криз серед студентів першого, третього, четвертого років навчання, найменувавши їх кризами адаптації, апробації, професійного становлення відповідно – що вказує на причини їх формування. Кризу шостого курсу науковиця назвала нормативною, пов'язавши природу її виникнення з формуванням професійної ідентичності: страхом невизначеності; загостренням суперечностей між уявленнями про професію і практикою; невідповідністю професії потребам самореалізації та розвитку особистості. Основними показниками кризи за дослідницею виступили фрустрація і тривога [41].

До схожих висновків прийшла В. Мосійчук. Авторка досліджувала перебіг кризи фахової готовності у студентів четвертого курсу м. Кам'янець-Подільський у 2014 році: її нормативність, причини виникнення, емоційні стани, які переважають у студентів і їх поширеність.

Кризу фахової готовності вона визначала як нормативну, назвавши одним з її головних індикаторів фрустрацію: за дослідницею, всі респонденти мали високий рівень фрустрованості професійно спрямованої сфери. Окрім того, була помічена кореляція між фрустрованістю і тривогою, яку опитані відзначали з-поміж інших емоцій щодо відповідності їх стану.

На основі отриманих даних, які стосуються характеру переживань студентів і низьких показників самооцінювання – оцінка рівня власної професійної підготовки у 47% опитаних виявилась низькою, у 37% – середньою і лише у 16% – високою, авторка відзначила риси деструктивного переживання кризи фахової готовності у 38% юнаків. Можливі негативні наслідки такого стану вона вбачала в деформації професійної мотивації, труднощах реалізації в професійній діяльності [25].

Дослідниця Я. Кульбіда-Остапенко вивчала особливості кризових станів студентів: передусім емоційну сферу, а також біологічні і соціальні передумови розвитку. Експериментальною вибіркою було 163 особи віком від 17 до 23 років. Дослідження проводилось в м. Черкаси у 2017 році.

Серед методик, які використовувала авторка – бесіда, інтегративний тест тривожності ІТТ і шкала PSM-25 Лемура-Тес'є-Філліона. Вони дали змогу оцінити рівень тривоги і тривожності, зокрема приховані; стресові відчуття в соматичних, поведінкових та емоційних показниках відповідно.

Аналіз результатів дозволив засвідчити кореляцію між:

- 1) показником особистісної тривожності та фрустрації;
- 2) показником фрустрації та стресогенності;
- 2) показником особистісної тривожності та стресогенності;
- 3) показником стресогенності і депресивними станами.

Згідно з дослідженням, кризові стани властиво переживати частині студентів, що схильні до фрустрації і стресогенності внаслідок високого рівня особистісної тривожності [20].

Науковиця Ю. Калюжна досліджувала особливості кризи особистості студента у 2018 році: її поширеність і основні фактори; ресурси, на які спираються студенти задля нормалізації свого стану. Експериментальна вибірка складала 200 осіб 1-4 курсів навчання Полтавського національного педагогічного університету. Окрім бесіди, авторка послуговувалась методикою «Самооцінка адаптивності» Болтівця, що передбачає визначення рівня адаптованості студентів.

Так само як і попередні три дослідниці, чий роботи ми проаналізували, Ю. Калюжна підтвердила наявність кризи у великої частини студентів: понад 40% першокурсників відзначили у себе ознаки кризи і наголосили на тому, що потребують консультативної допомоги. Серед опитаних 2-4 курсів чимало осіб відчували протиріччя між власною індивідуальністю і належністю до професійного кола.

Найнижчі показники адаптивності виявились у студентів першого та четвертого років навчання. Зв'язок полягав у факторі появи нових вимог: у першокурсників – до навчання в вищому навчальному закладі, у четвертокурсників – до здійснення практичних завдань. В першому випадку визначеними причинами виступали брак організаційних навичок і низька підготовленість до вступу в університет; в другому – крах побудови планів на майбутнє. Серед основних ресурсів, на які спирались студенти – організація діяльності, підтримка з боку однокурсників і викладачів [13].

Перейдемо до аналізу робіт емоційного стану української молоді за 2022-2023 роки, що може вказувати на ознаки кризи. Дослідження О. Столярчук, опубліковане в 2023 році, дає змогу оцінити зміни, які відбувались в емоційній сфері студентів 18-23 років м. Київ з 2021 по 2022 рік. Науковиця вивчала зміст та детермінації особистісної кризи, зумовленої повномасштабною війною України з російською федерацією. В дослідженні взяли участь 112 осіб, серед яких як ті, хто перебував в зоні бойових дій чи територіях, наближених до неї, так і ті, хто знаходився за кордоном.

О. Столярчук відзначила суттєве зростання рівня фрустрованості у більшості студентів: як видно на рис. 2.3., у понад 75% осіб, опитаних у 2022 році, показники фрустрації знаходяться вище середньої позначки. Серед інших особливостей – підвищення рівня стресостійкості у 40% студентів і втрата ресурсів у 17%, нестабільний емоційний стан у майже 44% осіб, зниження продуктивності в навчанні, комунікації і повсякденній активності.

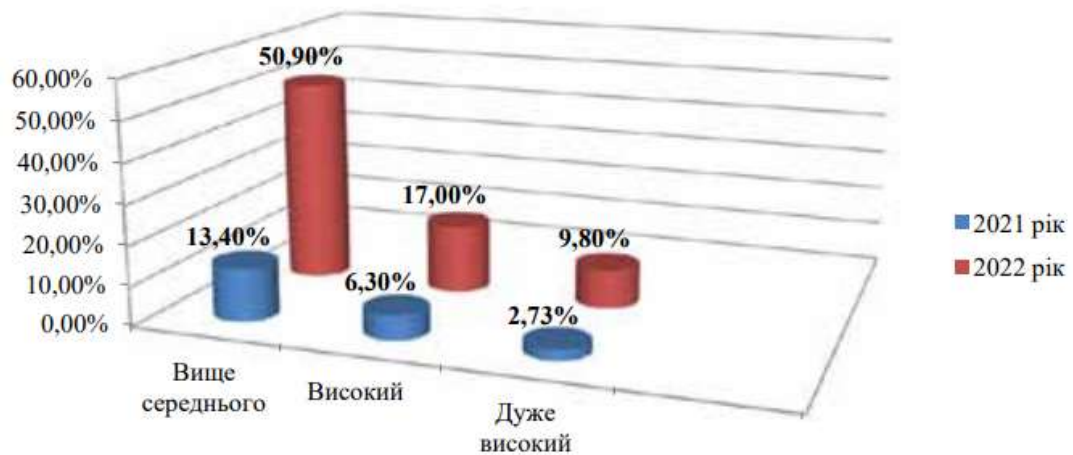


Рис. 2.3. Динаміка високих рівнів фрустрованості студентів за дослідженням О. Столярчук 2022 р.

Застосованими ресурсами, на які вказали понад половину юнаків і які допомагають студентам у владнанні стану, були: спілкування з друзями і рідними, хобі і взаємодія в соціальних мережах.

Провідним компонентом кризи за науковицею стала втрати безпеки, пов'язана з роздумами про сенс існування і справедливість; відчуттям безпорадності, невизначеності і втрати контролю. О. Столярчук відзначила, що хоча гостре переживання кризи значною мірою залежить від зовнішніх обставин і властиве передусім тим особам, які перебували на території, наближеній до бойових дій, важливим лишається фактор внутрішньої реакції.

Посттравматичний стресовий розлад, як можливий наслідок переживання травми, згідно із висновком авторки, можна попередити шляхом психологічного втручання і соціальної підтримки [42].

Авторки Н. Жигайло і Т. Шолубка досліджували питання формування психологічної стійкості студентів під час війни. За підсумками опитування 27 осіб 18-21 року м. Львів було визначено, що понад 60% з них впродовж останніх півроку відчували тривожність, перепади настрою та порушення сну [11].

Дослідниці П. Неделько і О. Стуліка вивчали особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. Експериментальною вибіркою було 40 осіб юнацького віку 17-20 років, серед яких 30 дівчат і 10 юнаків, всі – студенти Маріупольського державного університету, які перебували в місті на момент початку повномасштабного вторгнення російських військ на територію України в лютому 2022 року і залишались там протягом наступного місяця.

Авторки послуговувались методиками «Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості» за Ю. Щербатих та Є. Івлевою; «Оцінка рівня ситуативної реактивної тривожності» за Спілбергом-Ханінім, «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, які сприяли оцінці наявності і вираженості страху, рівня реактивної і особистісної тривожності і діагностиці копінгів, що домінують у суб'єктів відповідно.

Зазначимо, що дослідження було опубліковано в листопаді 2022 року. Ми припускаємо, що респонденти на момент проведення бесіди і опитування перебували на території, підконтрольній Україні і в своїх відповідях виходили не тільки з пережитого досвіду, але й з актуальних переживань.

Робота проводилась в чотири етапи. За результатами першого було зроблено висновок, що 95% осіб юнацької вікової групи, передусім жінок, є вразливими до проявів страхів різного характеру в стресових умовах.

За підсумками другого з'ясовано, що 45% учасників мали помірний рівень реактивної тривожності. На думку авторки, це зумовлено звичністю стресових умов для юнаків.

Аналіз третього етапу дослідження засвідчив про відсутність єдиної копінг-стратегії, яка б домінувала в поведінці осіб юнацького віку. Однак попри травматичний досвід і стресові обставини, студенти вдвічі частіше обирали просоціальні і активні стратегії – розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки проти уникнення.

На четвертому етапі респондентам були поставлені відкриті запитання, які стосувались їх страхів. 82% юнаків відзначили страх смерті близьких, 73% – страх майбутнього, 68% – власної смерті. Інші страхи виявились менш поширеними. Серед них – самотність, голосні звуки, винищення народу та невиконання цілей [27].

На нашу думку, може існувати взаємозв'язок між результатами другого і третього етапів. Ми припускаємо, що юнаки з високим рівнем застосування адаптивних копінг-стратегій мають низький рівень реактивної тривожності. Наявність такої вірогідності підтверджують результати дослідження І. Чухрія [49] та К. Околотенко, Л. Жарик і Н. Коляденко [14].

Науковиця О. Шатілова, описуючи стани студентів в умовах війни, дійшла до висновків щодо можливої інтенсифікації студентських криз, а саме криз першого, четвертого і, особливо, третього років навчання [52].

Психічне здоров'я українців в вересні 2022 року досліджувала організація «Gradus Research» за ініціативи О. Зеленської та у співпраці із громадською організацією «Безбар'єрність» та Міністерством охорони здоров'я України. Було виявлено, що 67% опитаних серед 225 осіб 18-24 років відчували знервованість і стрес впродовж останнього часу. Причини стосувались передусім повномасштабної війни (57%), роботи і фінансових складнощів (понад 33%), сімейних стосунків (30%).

Зазначимо, що загалом було опитано 2 100 осіб від 18 по 60 років, і з усіх вікових груп юнаки частіше за інших відзначали стурбованість робочими питаннями і стосунками: сімейними, романтичними і дружніми, що, на нашу думку, може свідчити про ускладнений процес протікання кризи юнацтва, адже названі аспекти є одними з головних складових формування ідентичності.

Негативні стани, про які повідомили більшість осіб означеної вікової групи – тривожність, виснаженість і відсутність мотивацій. Останні два, а також нав'язливі негативні думки, виявились найбільш поширеними серед юнацької категорії у порівнянні з іншими.

Важливими є результати опитування щодо необхідності психологічної допомоги. Понад половини респондентів юнацького віку зазначили, що відчували таку потребу – це є найбільшим показником серед усіх вікових груп [35].

ПРИЧИНИ ВІДЧУТТЯ ОСТАННІМ ЧАСОМ СТРЕСУ АБО СИЛЬНОЇ ЗНЕРВОВАНОСТІ

Gradus

у статево-віковому розрізі

Війна є домінуючою причиною стресу у всіх статево-вікових групах, однак жінки та люди 55-60 років згадують цю причину частіше. Молодь (люди 18-24 років) натомість дещо рідше за представників інших вікових груп відчуває стрес через війну, проте їх частіше турбують інші питання – робота, сімейні справи, пандемія коронавірусу, спілкування з друзями та романтичні стосунки.

	Загалом	Чоловіча	Жіноча	18-24	25-34	35-44	45-54	55-60
Повномасштабна війна з Росією	72%	68%	74%	57%	71%	70%	74%	86%
Фінансові складнощі	44%	42%	46%	33%	49%	42%	47%	45%
Соціально-політична ситуація в країні	30%	30%	29%	32%	25%	27%	37%	30%
Стан власного здоров'я	25%	22%	28%	28%	22%	22%	29%	32%
Безробіття	25%	24%	25%	24%	24%	25%	24%	27%
Робота, робочі питання	23%	25%	22%	34%	20%	22%	24%	20%
Високий рівень інфляції в країні	23%	28%	19%	24%	22%	18%	31%	21%
Сімейні справи та стосунки	22%	19%	24%	30%	26%	20%	18%	18%
Стан здоров'я близьких	20%	17%	23%	22%	18%	19%	17%	34%
Курс гривні / падіння курсу гривні	19%	23%	17%	18%	21%	19%	21%	13%
Пандемія коронавірусу, карантин	6%	5%	7%	12%	7%	4%	6%	6%
Спілкування з друзями, знайомими	5%	6%	5%	18%	4%	4%	2%	7%
Романтичні стосунки	5%	4%	6%	10%	6%	7%	1%	1%
База: N=	1481	621	860	151	363	457	346	155

Рис. 2.4. Основні передумови виникнення стресу під час повномасштабної війни у осіб 18-60 років відповідно до дослідження «Gradus Research» 2022 р.

2.2. Аналіз сучасних емпіричних досліджень кризових станів юнацького періоду

Відповідно до чотирьох проаналізованих досліджень за 2014, 2015, 2017 і 2018 роки, що відбувались на у м. Кам'янець-Подільський, Київ, Черкаси і Полтава відповідно і з загальною вибіркою понад 480 осіб, що охоплювала вік 17-23 роки, прояви різних аспектів кризових станів пов'язані передусім з тривогою, фрустрацією і критичним оцінюванням власних здібностей, властиві багатьом юнакам. Конкретні числа не вказані, але означення станів як нормативних, а також застосування словосполучень «третина четвертокурсників», «40% першокурсників» свідчать про їх поширеність.

Використані терміни: криза професійної ідентичності, криза апробації, криза фахової готовності, криза професійного становлення, криза особистості студента, криза адаптації, крах побудови планів вказують на причини їх формування, звернені як до внутрішнього, так і до зовнішнього світу суб'єктів. Серед внутрішніх причин – особистісна тривожність. Дослідниці відзначали у студентів страх невизначеності, загострення суперечностей між уявленнями про професію і практикою – невідповідність «очікування – реальність», власною індивідуальністю і належністю до професійного кола, невідповідність професії потребам самореалізації та розвитку особистості.

Стратегії подолання і наслідки неподоланого стану широко проаналізовані не були. Виходячи з відомостей про кризи, характерні для юнацького віку, а також динаміки переживання кризового стану, ми припускаємо, що про деструктивність їх перебігу у значного числа осіб може свідчити тенденція до безробіття, збільшення депресивних станів і рівня самотності.

Знаходимо підтвердження теорії. За інформацією П. Швець, рівень зайнятості серед осіб 15–24 роки впав на 10.3% за 2008–2016 роки, що є найбільшим показником серед всіх групових груп [53]. За словами Л. Кудіної, в

період з 2017 по 2018 рік не працевлаштованих юнаків стало на 2.9% більше (з 15 до 17.9%). Зрештою, рівень безробіття серед української молоді до 25 років у 2021 році склав 19.1% [10]. За даними Держстату, цей показник майже вдвічі більший за загальний рівень незайнятості населення [38].

Цікаво, що за дослідженням 2023 року, відсоток незайнятого населення серед осіб 15-24 років зменшився. Це пов'язують з кількома факторами: еміграцією, відсутністю даних щодо осіб, які перебувають на тимчасово окупованих територіях і небажанням ставити на облік Державного центру зайнятості у зв'язку з мобілізацією до лав Збройних сил України.

Респонденти юнацького віку засвідчили, що відчують складнощі під час переходу від навчання до роботи, зумовлені відсутністю досвіду і навичок адаптації, соціальною незрілістю і незахищеністю, невідповідністю уявленням про професію і високими вимогами з боку роботодавців. Це дає підстави вважати, що причини безробіття часто пов'язані із психологічними особливостями. Автор зазначає, що юнаки знаходяться в зоні ризику соціального відчуження [23].

Як відомо, кризові стани можуть передувати депресії. Нам не вдалось знайти дані щодо динаміки депресії у української молоді, проте дослідження Департаменту здоров'я Америки вказало на негативні тенденції в американському суспільстві. Опитування понад 600 тисяч американців, серед яких, зокрема, підлітки і молодь засвідчило, що рівень депресії у осіб 18-21 років зріс на 47% в період із 2009 по 2017 рік [57].

Висвітлюючи самотність, українські дослідники посилаються передусім на іноземні джерела. За інформацією «BBC», опублікованою у 2018 році, майже 10% 16-24-річних осіб постійно або часто почувають себе самотньо, що є найвищим значенням серед усіх вікових груп [24]. Дослідження центру служби європейської комісії з питань науки і знань дозволило зрозуміти, що рівень суб'єктивного почуття самотності 18-24-річних був в чотири рази вищим у 2020 році порівняно з 2016 [47]. Портал центру громадського здоров'я МОЗ України опублікував дані

2023 року, згідно з якими самотність відчували 27% респондентів 19-29 років, що також є найбільшим показником серед всіх вікових груп [40].

Відповідно до проаналізованих досліджень за 2022-2023 роки, що відбувались серед українців 17-24 років, які зустріли повномасштабне вторгнення на території України, а на момент опитування знаходились як в Україні, так і поза її межами, основними проявами негативних станів юнаків були виражена фрустрація, стрес, тривожність, відсутність мотивації, страх, емоційна нестабільність і виснаженість – їх, відповідно до різних досліджень, відчували понад половини опитаних. Виходячи з результатів нашої роботи на попередніх етапах, це може свідчити про переживання особами кризи. Останні три аспекти, що стосуються емоційної сфери, відзначали декілька дослідників. Специфічні фактори стресу, пов'язані передусім з занепокоєністю робочими питаннями і відносинами, дозволяють припустити що деякі юнаки переживали кризу ідентичності, кризу відносин.

Безумовно, додався виражений екзистенційний компонент, викликаний травматичним досвідом, що стосується роздумів про сенс існування і справедливість, страхів щодо майбутнього, пов'язаних тепер не стільки із професійною сферою, скільки зі страхом смерті.

Водночас частина опитаних виявила помірний рівень переживань. Як ми припустили, і що підтверджують дослідження науковців, це може свідчити про застосування юнаками адаптивних копінг-стратегій. Інше опитування вказало на відкритість осіб до психологічних заходів і їх відчуття потреби в допомозі.

На нашу думку, аналіз наведених нами досліджень сприяє підтвердженню нашої гіпотези про те, що кризові стани в юнацькому віці призводять до підвищення рівня таких негативних емоційних проявів, як фрустрація, тривожність, страхи, екзистенційні внутрішні конфлікти, показник яких суттєво спровокований ситуацією війни.

Це безпосередньо пов'язано з низькою запровадженістю психокорекційних заходів, які б мали, з одного боку, запобігати розвиткові негативних наслідків переживання кризових станів юнаками, а з іншого – застосовуватися задля опанування кризи, зміни самосприйняття, корекції тих ознак, що ще не набули патологічного характеру і пов'язані з вираженістю певних симптомів, таких як фрустрація, тривога, стрес, страх, підвищена емоційність. Ми не знайшли ґрунтовних українських досліджень, які б стосувались психокорекції криз в умовах воєнного стану. Вважаємо, що їх запровадження сприятиме покращенню ситуації в майбутньому.

Отже, кризи є поширеним явищем серед юнаків студентського віку в сучасних реаліях. Про це свідчать результати емпіричних досліджень станів осіб юнацького віку за 2014-2023 роки, в яких відзначалось підвищення рівня фрустрації, тривоги, страху, втомлюваності – у більшості досліджень; низький рівень оцінювання себе і своїх здібностей; найбільший серед громадян всіх вікових категорій рівень занепокоєності робочими питаннями і особистими стосунками – у деяких дослідженнях, екзистенційні внутрішні конфлікти. В своїх висновках науковці вказували на наявність кризи у значної частини студентів першого, третього, четвертого та шостого років навчання: кризи професійної ідентичності, кризи апробації, кризи фахової готовності, кризи професійного становлення, кризи адаптації, кризи життєвих планів.

Причини стосувались як внутрішніх, так і зовнішніх факторів: особистісна тривожність, загострення суперечностей між уявленнями про професію і практикою, власною індивідуальністю і належністю до професійного кола, невідповідність професії потребам самореалізації та розвитку особистості.

В умовах війни причини і зміст переживань студентів стали ширшими. Масштабувались фрустрація; втомлюваність – досягши виснаженості, що відзначало багато юнаків; страхи, пов'язані з порушенням потреби в безпеці і роздумами про сенс існування; деякі негативні фізіологічні прояви.

Попри переважне застосування адаптивних копінг-стратегій і, за деякими дослідженнями, низький рівень реактивної тривожності у багатьох осіб, багато юнаків відзначили необхідність в психологічній допомозі.

Увага науковців має бути звернена на дослідження українських і іноземних науковців, згідно з якими спостерігається негативна тенденція до підвищення рівня безробіття серед молоді, збільшення частки осіб, які переживають депресивні стани і самотність. Це може свідчити про деструктивність перебігу криз юнацького періоду, зокрема – означених вище, в наш час.

РОЗДІЛ 3

СПЕЦИФІКА ПСИХОКОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аспекти психокорекції кризових станів осіб юнацького віку в період війни

Грунтуючись на даних щодо сутності криз, можливих причин їх виникнення, специфіки юнацького віку і особливостей переживання кризових станів в цей період і з огляду на воєнний час, отриманих в ході дослідження, ми вважаємо доцільним схарактеризувати аспекти, які ми враховуватимемо при складанні психокорекційної програми.

На нашу думку, незалежно від того, чи спровокувало розвиток кризи дорослішання людини, чи критична ситуація, психолог має сприймати окреслений стан як переломний момент в житті особистості, який, хоч і супроводжується складнощами, може стати поштовхом для зростання: призвести до переосмислення і якнайкращого розуміння своїх потреб, істин, цінностей та ідеалів; сприяти формуванню нових навичок; дозволити побудувати адаптивні моделі мислення й, зрештою, реалізувати новоутворені плани, покращити життя. Таке бачення спеціаліст має передати людині в межах психокорекційної роботи.

Працюючи з будь-якими кризовими станами, передусім, звісно, кризами ідентичності, кризами професійного становлення, кризами самореалізації, кризами життєвих планів, які, відповідно до деяких досліджень, є поширеними, важливо враховувати вікову специфіку. Так, специфіка юнацького періоду полягає в завершенні становлення ідентичності; переході від підліткового до дорослого життя; процесу усвідомлення своєї індивідуальності, затвердженні самостійності, формуванні незалежності і водночас приналежності до групи.

Провідний тип діяльності юнаків – навчально-професійний. У віці 15-25 років індивіди намагаються вирішити завдання професійного самовизначення; спробувати себе в різних ролях – плануючи майбутнє, здійснюючи професійний вибір, навчаючись за обраним фахом, займаючись реалізацією планів й набуваючи досвід, зрештою – розпочинаючи кар’єру. Завершується важливий етап, який стосується побудови ціннісних орієнтацій та ідеалів, стійкого світогляду, внаслідок чого, зокрема, юнаки стають проактивними, усвідомлюють свою соціальну відповідальність. Зростання індивідуальних контактів і прихильностей над колективно-груповими, спроби формування дорослих стосунків виступають передумовою для будівництва родини.

В ідеалі молоді люди успішно поряються з вищезгаданими етапами, але через переважання труднощів над ресурсами, що виникає зокрема в умовах воєнного часу, процес може ускладнюватися. Втім, безсумнівно, що його проходження властиве всім. Це підтверджують емпіричні дослідження, згідно з якими, після початку російсько-української війни навесні 2014 року і після розгортання її повномасштабної фази взимку 2022 року, молодь відзначала у себе страх нереалізації планів, страх невизначеності, стрес, пов’язаний з робочими питаннями і особистими стосунками.

Зазначимо, що проблеми війни і ситуацій, породжених війною, також турбували осіб юнацького віку. Деякі страхи осіб стосувались безпосередньо воєнних дій і їх можливих наслідків, а пошук сенсу – не тільки професійної сфери, але й життя загалом.

Інший момент, на який ми вважаємо за потрібне звернути увагу задля окреслення в програмі психокорекції стосується особливостей переживань юнаків. Раніше ми визначали деякі характерні ознаки. Зіставивши їх з отриманими даними в ході емпіричного дослідження, відзначимо переважання фрустрації, стресу, тривоги, страху, виснаженості, емоційної нестабільності, почуття власної

незначущості й неготовності до майбутнього, внутрішніх суперечностей екзистенційного характеру.

Всі роботи, в яких вивчались копінг-стратегії і які ми брали до уваги, підтверджували взаємозв'язок тривожності із застосуванням адаптивних копінгів.

Згідно з деякими дослідженнями, індивіди не нехтують можливостями звертатися про допомогу й окреслюють свою потребу, зокрема, в психологічній. Це говорить, по-перше, про наявність труднощів, які трактуються особами з числа окресленої вікової групи як такі, що їх складно вирішити самотійно; по-друге, про необхідність розробки відповідних заходів для індивідів; по-третє, про великий потенціал роботи з ними, з огляду на їх відкритість; готовність до співпраці.

Про важливість надання юнакам допомоги в подоланні кризових станів свідчить те, що більшістю сучасних дослідників, які вивчали означену тему, було підтверджено їх наявність у студентів. Зі статистичних даних стало відомо, що існує тенденція до зростання числа безробітних осіб, показників депресії і самотності серед молоді.

Отже, програма тренінгу психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку під час війни має бути складена із врахуванням:

- 1) коректного і точного визначення кризи;
- 2) розуміння особливостей процесів, які відбуваються в юнацький період;
- 3) ознак відомих негативних станів: фрустрації, стресу, тривоги, виснаженості; почуття власної незначущості, екзистенційних суперечностей та ін.; специфіки страхів, що можуть виникати у зв'язку з перебігом кризи і, зокрема, перебігом кризи в умовах війни;
- 4) прагнення осіб до саморозвитку, відкритість до співпраці;
- 5) знання процесів, які відбуваються в суспільстві; статистичних показників, як-от безробіття серед молоді.

Заходи з психологічної корекції передбачають застосування психологом методів і технік психологічного дослідження, зокрема психодіагностичних; психологічного консультування; психологічного тренінгу – у разі вибору групової форми проведення; окремих технік психотерапії. Фахівець має дотримуватися професійних принципів і норм етичного кодексу.

Зустрічі можуть здійснюватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Втім, на нашу думку, групова форма сприятиме швидшим і надійнішим результатам з огляду на:

- 1) можливість апробації навичок, що набуваються в процесі корекції в комфортному, спеціально створеному середовищі;
- 2) помірне відчуття стресу; напруги, що виникає в учасників у різні моменти роботи: під час комунікації з іншими юнаками і психологом, в процесі виконання завдань чи обговорення результатів, що дозволяє їм усвідомити і подолати наявні складнощі;
- 3) можливість взаємодіяти з декількома учасниками, моделювати стосунки різного характеру;
- 4) встановлення зв'язків з іншими особами свого віку, зворотний зв'язок з їх боку;
- 5) усвідомлення нормативності своїх переживань внаслідок порівнянь з іншими учасниками;
- 6) спостереження і можливість корегування поведінки спеціалістом.

Важливим в умовах війни є питання безпеки учасників, що має бути враховано під час організації заходів.

Програма тренінгу має складатися відповідно до окреслених в першому розділі етапів психокорекції:

- 1) психодіагностичний (діагностично-аналітичний): встановлення контакту; опрацювання запиту; збір інформації; всебічна діагностика; з'ясування суміжних труднощів; встановлення мети; визначення стратегій подальшої роботи;

2) корекційний (психоедукація та, власне, психокорекція): застосування заходів задля корекції проблемного стану і формування навичок із самодопомоги, що передбачає роботу з різноманітними техніками, зміну деструктивних форм і стратегій поведінки та мислення на адаптивні і сприяє зміні самосприйняття, зменшенню інтенсивності негативних емоційних проявів, покращення міжособистісної комунікації, усвідомлення індивідами своїх потреб і їх реалізація, зрештою – опанування кризового стану;

3) контрольньо-аналітичний: стабілізація стану, закінчення роботи та оцінка кінцевих результатів.

На кожному етапі людині в кризовому стані має бути надана підтримка; всі фази передбачають застосування таких методів психологічного обстеження як спостереження і діалог. За необхідністю, наприклад в разі виявлення додаткових симптомів в процесі роботи, може бути проведена додаткова діагностика, відповідно, план програми може бути дещо скорегований.

Обрані до початку групової роботи й зазначені в програмі методи діагностики сприятимуть всебічному дослідженню проявів кризових станів учасників. Структура викладена в логічному, на нашу думку, порядку. Техніки дібрані з урахуванням аналізу інших дослідників і призначені для допомоги у якнайшвидшому досягненні поставленої перед тренінгом мети та завдань.

Тренінг призначений для юнаків, які переживають кризу, вираженість ознак якої можна спостерігати на другій фазі: відчувають наростання напруги, але не досягли її пікового рівня, не мають ознак патології.

3.2. Програма тренінгу психокорекції кризових станів осіб юнацького віку

Тема: «Психокорекція кризових станів юнацького періоду».

Мета: допомога в нормалізації стану, розвитку навичок самопомоги і запобігання деструктивним наслідкам.

Завдання:

1. Здійснення коректної і повної діагностики.
2. Виконання заходів з психокорекції і психоедукації, що передбачає

сприяння у:

- 2.1. Усвідомленні причин кризи.
- 2.2. Зміні ставлення до кризового стану.
- 2.3. Актуалізації ресурсів.
- 2.4. Зміні негативних автоматичних думок.
- 2.5. Зміні самосприйняття і сприйняття світу.
- 2.6. Розвитку навичок міжособистісної комунікації.
- 2.7. Зменшенні інтенсивності негативних емоційних проявів.
- 2.8. Усвідомленні своїх потреб.
- 2.9. Усвідомленні шляхів досягнення своїх потреб.
- 2.10. Реалізації актуальних потреб.
3. Коректне завершення роботи.

Що, своєю чергою, можливо реалізувати шляхом створення комфортних умов і наданням підтримки на кожному етапі.

Форма роботи: групова.

Цільова аудиторія: особи 18-23 років, які переживають кризу ідентичності.

Характеристика групи: мала група: 6 учасників.

Характеристика занять: 6 занять, 1 раз на тиждень, 120 хв.

Зміст програми:

Етап перший. Діагностичний. Формування групи.

Мета: визначення особливостей емоційного стану, наявності чи відсутності патологій та можливостей знаходження осіб в колективі задля редагування програми під потреби учасників і формування групи.

Крок 1. Знайомство: вітання і бесіда в межах попередньої зустрічі в дистанційному форматі.

Крок 2. Надання інструкції і виконання тестів.

Хід проведення: психолог просить учасників прочитати твердження і обрати актуальні для них відповіді. Відведений час на виконання кожного тесту – 10-15 хвилин.

2.1. «Діагностика психологічного благополуччя, RPWB».

Мета: визначення рівня психологічного благополуччя за шкалами: позитивне ставлення, автономія, керування оточенням, особистісний зріст, ціль в житті і самоприйняття.

2.2. «Симптоматичний опитувальник, SCL-90».

Мета: визначення рівня вираженості психопатологічної симптоматики за шкалами: соматизація, нав'язливість, сенситивність, депресія, тривожність, ворожість, фобія, параноїдальність, психотизм.

2.3. «Самооцінка психічних станів».

Мета: визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності.

2.4. «Прогноз».

Мета: визначення рівня нервово-психічної стійкості.

Крок 3. Завершення зустрічі: відповіді на питання учасників, прощання.

Крок 4. Підбиття підсумків: інтерпретація, аналіз і узагальнення результатів.

Крок 5. Редагування програми під потреби учасників.

Крок 6. Формування групи і створення групового чату.

Етап другий. Корекційний. Опанування кризового стану.

Тема 1. Знайомство. Діагностика. Початок роботи з кризою.

Актуалізація ресурсів.

Мета: покращення стану шляхом зміни ставлення до кризи, актуалізації ресурсів і здійснення якісної міжособистісної комунікації.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми, визначення очікувань.

Мета: створення комфортних умов.

Крок 2. Обговорення правил групи.

Мета: залучення до активності, організація порядку.

Хід проведення: психолог запрошує учасників до обговорення правил, якими вони будуть керуватися під час зустрічей. Питає думку щодо цілей їх застосування, пропонує роз'яснити і висловити свою думку:

1. «Я-висловлювання».
2. Безоцінковані судження.
3. Взаємоповага.
4. Добровільність відповідей.
5. Активність.
6. Дотримання рекомендацій щодо виконання вправ.
7. Часткова конфіденційність.

Крок 3. Виконання вправи «Інтерв'ю».

Мета: знайомство, залучення до активності.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам розбитись на пари і взяти інтерв'ю одне в одного: дізнатись ім'я, вік, місце навчання чи роботи, хобі, декілька цікавих фактів з життя. Відведений час на виконання – 6 хвилин. Після цього протягом 30 секунд слід представити людину групі.

Крок 4. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Хто я?».

Мета: діагностика компонентів особистісної ідентичності, знайомство.

Хід проведення: спеціаліст пропонує учасникам надати 20 відповідей на питання «Хто я?». Відведений час на виконання – до 12 хвилин. Після цього просить позначити негативні та позитивні твердження. Завдання презентують. За дозволом учасників, психолог збирає відповіді.

Крок 5. Мінілекція «Кризові стани. Екзистенційні данності».

Мета: едукація, зміна ставлення до кризового стану.

Хід проведення: психолог надає визначення кризи, позначає особливості перебігу кризових станів, розповідає, які кризи характерні для юнацького віку і які кризи можуть переживати українці під час війни, наголошує на можливих позитивних наслідках переживання кризи.

Крок 6. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Лінія життя»

Мета: діагностика, занурення в тему тренінгу.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам намалювати лінію свого життя і позначити на ній важливі моменти. Відведений час на виконання – до 12 хвилин. Далі психолог просить розповісти, які події позначили учасники, що вони відчували в ці моменти, як їм вдалось впоратися із труднощами.

Крок 7. Мінілекція і обговорення «Копінг-стратегії. Ресурси»

Мета: едукація, діагностика, сприяння зміні неадаптивних копінгів на адаптивні.

Хід проведення: психолог надає визначення копінг-стратегіям, розповідає про види копінгів, наголошує на тому, що їх можна змінити. Питає в групи думку стосовно того, які копінги з перелічених вони вважають адаптивними і які могли б допомогти їм впоратися з труднощами. Розповідає, що може виступати ресурсами в складні моменти.

Крок 8. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Скринька ресурсів».

Мета: актуалізація ресурсів, зняття напруги.

Хід проведення: спеціаліст запрошує групу обдумати ресурси, на які вони спирались в складні моменти. Окреслює можливі варіанти: особистісні якості і переконання, спогади і мрії, люди і підтримка з їх боку, обставини, що приносили радість і їх окремі складові. Далі учасники мають уявити скриньку, до якої зможуть покласти свої ресурси – як вона виглядає, де знаходиться, як виглядає це місце, які звуки і запахи там лунають. Слід подумки скласти свої ресурси в скриньку і залишити її в безпечному місці своєї свідомості. Психолог рекомендує повертатись туди і відкривати скриньку в складні часи.

Крок 9. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Коло компліментів».

Мета: об'єднання, підтримка.

Хід проведення: ведучий пропонує групі сказати компліменти одне одному. Учасники по черзі мають повернутись до свого сусіда праворуч і схарактеризувати його трьома позитивними рисами.

Крок 10. Надання інструкції до вправи «Я є. Я маю. Я можу. Я буду».

Мета: закріплення знань.

Хід проведення: спеціаліст рекомендує учасникам записати у своїх нотатках чотири аспекти: те, якими рисами в собі вони пишаються; те, на кого можуть покластися; те, якими знаннями й навичками володіють; те, що робитимуть в складні часи. Завдання виконується вдома.

Крок 11. Завершення роботи: обговорення зустрічі, прощання.

Мета: комфортне завершення роботи.

Тема 2. Робота з автоматичними думками. Зміна самосприйняття.

Мета: зміна самосприйняття шляхом усвідомлення і зміни негативних автоматичних думок.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми.

Крок 2. Мінілекція і обговорення «Негативні автоматичні думки».

Хід проведення: психолог описує когнітивно-поведінкову модель, згідно з якою емоції і дії людини багато в чому залежать від її думок. Надає визначення і характеризує негативні автоматичні думки. Пропонує учасникам пригадати останні декілька ситуацій, в яких вони почувались невпевнено. Задача учасників – виявити думки щодо себе чи навколишнього світу, їх вплив на емоції і поведінку у відповідні моменти, виокремити думки, що часто повторюються.

Крок 3. Мінілекція і обговорення «Фільтри мислення».

Хід проведення: психолог описує фільтри мислення, крізь які люди часто оцінюють свою поведінку: фокус на негативному, знецінення позитивного, перебільшення, катастрофічне бачення, емоційне мислення, чорне-біле мислення, надвисокі стандарти, читання думок, генералізація, персоналізація провини. Пропонує учасникам виявити і проговорити фільтри через які вони, можливо, мислили на попередньому етапі, описати ситуації і результат проведеного аналізу.

Крок 4. Виконання і обговорення вправи «Декатастрофізація».

Хід проведення: спеціаліст пропонує попрацювати з фільтром катастрофічного бачення. Для цього учасник має описати перешкоду, яка стоїть на заваді його меті. Психолог ставить питання, спрямовані на з'ясування того, що в найгіршому і найкращому випадку може трапитись в процесі подолання цієї перешкоди; її можливі наслідки. Діалог відбувається допоки учасник не усвідомить абсурдність своїх переживань.

Крок 5. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Адвокат і прокурор».

Хід проведення: ведучий запрошує групу до виконання вправи. Для цього він називає думку, що позначає негативне самосприйняття людини і виступає прокурором, шукаючи докази «за» це твердження. Учасники намагаються спростувати думку, знайти докази «проти», виконуючи роль адвокатів.

Крок 6. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Переформулювання і позитивна переоцінка».

Хід проведення: психолог пропонує учасникам переформулювати свої негативні думки. Заслуховує відповіді і запрошує групу до обговорення і доповнення.

Крок 7. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Все одно ти молодець».

Хід проведення: ведучий пропонує виконати вправу. Учасник має назвати три риси, які, на його думку, негативно його характеризують. Людині ліворуч слід сказати: «Все одно ти молодець» і описати позитивні аспекти названих рис.

Крок 8. Надання інструкції до вправи «Копінг-картка».

Хід проведення: спеціаліст рекомендує учасникам поспостерігати за своїми автоматичними думками впродовж наступних чотирьох тижнів і скласти копінг-картки: на одній стороні записувати негативні автоматичні думки, на іншій – їх позитивні відповідники.

Крок 9. Завершення роботи: обговорення зустрічі, прощання.

Тема 3. Робота з емоціями: усвідомлення і опанування.

Мета: опанування інтенсивних негативних емоцій шляхом їх усвідомлення і застосування психологічних технік.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми.

Крок 2. Надання інструкції і виконання вправи «Море хвилюється».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам стати в коло і по черзі зобразити своєю фігурою певну емоцію. Завдання групи – вгадати, яку емоцію показує учасник.

Крок 3. Мінілекція «Психічні стани і емоції».

Хід проведення: психолог називає і характеризує базові емоції людини: радість, подив, огида, страх, сум, гнів; психічні стани, властиві особам під час переживання кризи: стрес, фрустрація, тривога, страх. Пояснює їх фізіологію, функції, значення, наводить статистику.

Крок 4. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Каракулі».

Хід проведення: спеціаліст вмикає музику, пропонує групі вслухатись в ритм і зобразити образи, які він навіює. Далі учасники мають поглянути на свої рисунки і визначити їх зміст, схарактеризувати емоції, що виникають, співвіднести їх із своїм станом, описати переживання, дати малюнку назву.

Крок 5. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Я – емоція».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати і зобразити на папері негативну емоцію, яку вони нещодавно відчували. Відведений час на виконання – 5 хвилин. Після цього людина має побудувати монолог зі сторони малюнку, починаючи зі слів, наприклад, «Я – страх» і описуючи причину його виникнення, функцію і значення в житті.

Крок 6. Мінілекція і обговорення «Техніки для зняття напруги».

Хід проведення: психолог характеризує техніки, які учасники можуть використовувати для зменшення інтенсивності стресу, тривоги і страху шляхом контролю дихання, м'язової релаксації, переключення уваги, заземлення, усвідомлення: «Дихання за квадратом», «Дихання 4-7-8», «Дихання в долоні», «Прогресивна м'язова релаксація», «Рахунок», вправа «5-4-3-2-1», «Крила метелика», «Оцінка ймовірності події». Надає загальні рекомендації щодо здорового способу життя і покращення свого емоційного стану шляхом зміни фізичного: повноцінний сон, збалансоване харчування, оптимальний рухливий режим, дотримання гігієни, медичний контроль. Закликає учасників до аналізу їх образу життя.

Крок 7. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «5-4-3-2-1».

Хід проведення: спеціаліст просить учасників назвати п'ять предметів, які вони можуть побачити, чотири предмети, які вони можуть почути, три предмети, які можуть відчувати на дотик, дві – на смак, одну – на запах. Просить зафіксувати і схарактеризувати почуття, яке виникло внаслідок виконання вправи.

Крок 8. Надання інструкції, виконання і обговорення вправ «Дихання 4-7-8», «Прогресивна м'язова релаксація».

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам сісти в комфортній позі. Далі зробити вдих на чотири рахунки, затримати подих на сім, видихнути на вісім. Поступово напружувати і розслаблювати м'язи тіла від обличчя і до ніг.

Крок 9. Надання інструкції до вправи «Щоденник емоцій».

Хід проведення: психолог рекомендує учасникам вести щоденних емоцій впродовж, як мінімум, наступних трьох тижнів, щодня позначаючи принаймні одну яскраву емоцію за схемою: «ситуація – емоція – думка». Для зниження інтенсивності негативних емоцій радить використовувати знання і навички, набуті на останніх двох зустрічах. Наголошує на необхідності фіксуватися в стані, який виникає після виконання технік.

Крок 10. Завершення роботи: обговорення зустрічі, прощання.

Тема 4. Робота з потребами: усвідомлення і реалізація.

Мета: реалізація потреб шляхом їх усвідомлення, планування і покрокового виконання.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми.

Крок 2. Мінілекція і обговорення «Екзистенційні потреби»

Хід проведення: ведучий розповідає, які категорії потреб існують, тлумачить кожну групу: фізіологічні; безпекові; соціальні, зокрема потреба в визнанні, повазі, дружбі, коханні; творчі, пізнавальні; естетичні; потреба в самореалізації. Закликає до обговорення.

Крок 3. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Колесо балансу», «Колесо балансу майбутнього».

Хід проведення: спеціаліст пропонує учасникам намалювати два кола: перше – маленьке, друге – велике, розбити їх на вісім секцій: робота, здоров'я, сім'я, друзі, хобі, відпочинок, саморозвиток і духовність. В першому варто

замалювати кожну з секцій настільки, наскільки, на думку людини, реалізована відповідна сфера життя. Друге слід використовувати задля планування: вписати всередину кожної секції тези-плани, які сприятимуть подальшій реалізації і досягнення балансу. Відведений час на виконання – до 16 хвилин.

Крок 4. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Мій ідеальний день».

Хід проведення: ведучий просить учасників уявити і в деталях описати свій ідеальний день і почуття, які виникають при виконанні вправи.

Крок 5. Надання рекомендації.

Хід проведення: психолог рекомендує учасникам впродовж тижня зробити вісім невеликих кроків, які наблизять їх до реалізації в вісьмох сферах життя.

Крок 6. Завершення роботи: обговорення зустрічі, прощання.

Тема 5. Самореалізація в професійній діяльності.

Мета: втілення потреби в самореалізації шляхом її конкретизації, покрокового планування і виконання.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми.

Крок 2. Обговорення роботи.

Хід проведення: ведучий запитує в учасників, чи вдалось їм наблизитись до своїх цілей. Учасники діляться відповідями.

Крок 3. Обговорення теми.

Хід проведення: спеціаліст питає в групи досвід вступу до університету, пошуку роботи, проходження співбесід – що було легко, які труднощі виникали. Учасники обмінюються досвідом.

Крок 4. Мінілекція «Працевлаштування».

Хід проведення: ведучий розповідає про групи професій, майданчики пошуку роботи, особливості створення резюме і проходження співбесід, види інтерв'ю при прийомі на роботу.

Крок 5. Надання інструкції, виконання і обговорення рольової гри «Співбесіда».

Хід проведення: психолог пропонує учасникам розбитись на пари і програти ситуацію співбесіди. Одна особа має втілювати роль роботодавця, інша – кандидата на посаду. Наприкінці завдання учасники аналізують свою роботу, зазначають переваги і недоліки своєї ролі.

Крок 6. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Три життя».

Хід проведення: ведучий закликає учасників згадати їх дитячі мрії і уявити, що вони були втілені в трьох різних життєвих сценаріях. Учасники описують, з якою професією пов'язане кожне життя, свої почуття щодо цього.

Крок 7. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Планування»

Хід проведення: психолог просить учасників згадати плани, які вони зазначали в «Колесі балансу» в секції «Робота». Тепер їх слід конкретизувати, розбивши на тиждень, місяць, рік, два, п'ять та десять років. Відведений час на виконання – до 16 хвилин. Плани можна корегувати згодом.

Крок 8. Надання рекомендації.

Хід проведення: спеціаліст рекомендує учасникам виконати означені плани на тиждень.

Крок 9. Завершення роботи: обговорення зустрічі, прощання.

Етап 3. Контрольно-аналітичний. Закріплення результату. Підбиття підсумків.

Тема 6. Закріплення результату. Підбиття підсумків.

Мета: узагальнення знань, аналіз і закріплення результатів.

Крок 1. Початок роботи: вітання, уточнення стану учасників, оголошення теми.

Крок 2. Обговорення виконаних завдань.

Хід проведення: психолог питає в учасників, чи вдалось їм реалізувати плани на тиждень; чи допомагало ведення щоденника емоцій; чи використовували

вони техніки, виокремлені в межах попередніх занять. Учасники обмінюються досвідом, говорять про знання та навички, які вони здобули в процесі психокорекційної роботи.

Крок 3. Переосмислення вправи «Хто я?».

Хід проведення: ведучий повертає учасникам відповіді, які вони надавали на питання «Хто я?» на першій зустрічі. Група обговорює, що змінилось за цей час, які уявлення про себе зникли, а які – з'явилися на їх місці.

Крок 4. Надання інструкції, виконання і обговорення вправи «Коло компліментів».

Хід проведення: ведучий пропонує групі сказати компліменти одне одному. Учасники по черзі мають повернутись до свого сусіда праворуч і схарактеризувати його трьома позитивними рисами.

Крок 5. Надання контактів.

Хід проведення: спеціаліст надає учасникам контакти і посилання, які можуть бути корисними у випадку виникнення труднощів і потреби в психологічній допомозі.

Крок 6. Завершення роботи: позитивне підкріплення, обговорення зустрічі, відповіді на питання, прощання.

Методи психологічного дослідження, застосовані на більшості етапів: спостереження, бесіда, інтерв'ю, тестування, опитування, інтерпретація, порівняння, узагальнення, аналіз.

Методи психологічного консультування, застосовані на більшості етапів: вітання, діалог, активне слухання, стимулюючі питання, конкретизація очікуваного результату, інформування, роз'яснення, рекомендація, переформулювання, підтримка.

Узагальнюючи вищесказане, психологічна корекція кризових станів має бути втілена з урахуванням специфіки юнацького періоду і особливостей перебігу криз на цьому життєвому етапі. До провідного процесу юнацтва належить

завершення становлення ідентичності, що пов'язано із навчально-професійною діяльністю, побудовою ціннісних орієнтацій, зростанням важливості індивідуальних контактів.

Особливості переживань стосуються підвищення рівня фрустрації, тривоги, страху, внутрішніх конфліктів, зниження рівня оцінювання себе і своїх здібностей, а в умовах війни – перегляду своїх поглядів щодо життя, порушень потреб в безпеці тощо.

Психолог має усвідомлювати наслідки деструктивного перебігу кризи, які можуть охоплювати складнощі в працевлаштуванні, формування депресивних станів, самотність. Водночас важливо розуміти, що чимало юнаків визнають наявність проблем і є відкритими до співпраці з психологом.

Програма тренінгу психологічної корекції складена з урахуванням цих складових. Вона призначена для юнаків, які переживають кризу, вираженість ознак якої можна спостерігати на другій фазі та містить шість групових занять, що поєднані метою у сприянні нормалізації стану і попередженню деструктивних наслідків.

Психокорекція передбачає діагностику, здійснення заходів з корекції, спрямованих на допомогу в усвідомленні причин і значення кризи, опануванні інтенсивних за вираженістю негативних емоцій, актуалізацію ресурсів, навчання адаптивним моделям мислення і поведінки, спрямованих на зміну ставлення до себе і навколишнього світу, розвиток навичок міжособистісної комунікації, усвідомленні своїх потреб, зокрема професійного характеру.

Важливим в умовах війни є питання безпеки учасників, що має бути враховано під час організації заходів.

ВИСНОВКИ

Організація і втілення ефективних заходів психологічної корекції кризових станів осіб юнацького віку можливі лише за умов: розуміння сутності, передумов розвитку і значення криз в житті людини; змісту процесів і переживань юнацького віку, зокрема в реаліях війни і з урахуванням актуальних тенденцій; специфіки психологічної корекції як виду психологічної допомоги. Поетапне дослідження означених аспектів дозволило нам дійти до наступних висновків.

1. Кризовий стан – це стан, породжений проблемою чи низкою проблем, що постали перед людиною на життєвому шляху, які вона не може розв'язати в визначений часовий період і з залученням звичних і доступних їй ресурсів, у зв'язку із чим відчуває певні труднощі; необхідність переосмислення попередніх істин та ідеалів, психоемоційні та фізіологічні прояви, викликані передусім стресом й фрустрацією; у разі успішного подолання якого настає перехід на новий етап розвитку.

2. Розрізняють нормативні і ненормативні кризові стани – залежно від того, чи викликані вони процесом дорослішання, чи зумовлені переживанням життєвих ситуацій. Особи юнацького віку, для яких є характерним процес становлення ідентичності, що охоплює навчально-професійний розвиток, формування світогляду і встановлення близьких міжособистісних стосунків – зміна соціальної ситуації і соціальної ролі, а також завершення фізіологічного зростання, зазнають вплив обидвох груп факторів.

3. Відповідно до емпіричних досліджень, юнакам можуть бути властиві кризи професійної ідентичності, кризи апробації, кризи фахової готовності, кризи адаптації, кризи життєвих планів, а, виходячи з тлумачення війни і воєнного стану, які несуть загрозу життю та здоров'ю громадян, обмеження прав і свобод – кризи безпеки, кризи здоров'я, кризи особистісної автономії, кризи значущих

відносин – що зазвичай не є характерним для юнацького віку і може виступати фактором, що обтяжує перебіг процесів цього періоду.

4. Визначними проявами, які відчувають особи юнацького віку у зв'язку із переживанням кризи є: підвищення фрустрації, тривоги, страху – на емоційному рівні; зниження мотивації на вольовому; втомлюваність на фізичному; критичне оцінювання себе і своїх здібностей на рівні сприйняття – пов'язані передусім з загостренням суперечностей між уявленнями про навколишній світ і обрану професію з реальністю. Воєнні події ускладнюють протікання криз, зумовлюючи, відповідно, вираженість фрустрації, виснаженості, негативних фізіологічних проявів, формування страхів щодо майбутнього, пов'язаних тепер не стільки з професійною сферою, скільки з життям і смертю в цілому, провокуючи роздуми про сенс існування, екзистенційні конфлікти. Означені стани потребують психологічної корекції.

5. Чимало осіб юнацького віку визнають наявність проблеми і є відкритими до співпраці з психологом. Своєчасне надання допомоги може запобігти деструктивному розвитку кризи і її наслідків. Про наслідки можемо судити з огляду на негативні тенденції до підвищення рівня безробіття серед молоді, збільшення частки осіб, які переживають депресивні стани і самотність.

6. Найбільш ефективним є психологічне втручання, що здійснюється на другій фазі розвитку кризи, яка характеризується значним наростанням напруги. Оскільки криза і стани, породжені нею, є тимчасовими явищами, що виникають у клінічно здорових людей, робота із ними лежить в полі компетентності психолога. Винятками, що потребують психотерапевтичного втручання можуть бути довготривалі, глибокі за силою впливу на психіку людини кризи, обтяжені психічними порушеннями.

7. Психокорекція відбувається в декілька етапів, які передбачають діагностику, корекцію, едукацію, підтримку у впровадженні нових форм і стратегій поведінки в життя, стабілізацію стану і підведення підсумків роботи.

Відповідно, метою психологічної допомоги є нормалізація стану, розвиток навичок самопомоги і запобігання деструктивних наслідків. Психологічні заходи мають здійснюватися із дотриманням етичного кодексу та з використанням методів психологічного дослідження, психологічного консультування, психологічного тренінгу – у разі вибору групової форми проведення, окремих психотерапевтичних технік.

8. Корекцію кризових станів осіб юнацького віку можна проводити в індивідуальній та груповій формах, проте ми вважаємо доцільним застосування другої, передусім з огляду на можливість апробації навичок, що набуваються в процесі корекції в спеціально створеному середовищі. Психокорекція передбачає використання методів, спрямованих на діагностику, допомогу в: усвідомленні причин і значення кризи, опануванні інтенсивних за вираженістю негативних проявів, актуалізацію ресурсів, навчання адаптивних моделях мислення і поведінки, спрямованих на зміну ставлення до себе і навколишнього світу, розвиток навичок міжособистісної комунікації, усвідомленні й, відтак, реалізації екзистенційних потреб. Важливим в умовах війни є питання безпеки учасників, що має бути враховано під час організації заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабіч А. В. Шамне А. В. Хронологічні межі підліткового та юнацького віку у західних та вітчизняних періодизаціях розвитку. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. № 279. С.167–174. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2018_279_28 (дата звернення 05.11.2023).
2. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект : матеріали наук. конф., м. Вінниця, 2017-2018 р. Вінниця, 2019. С.167–169. URL: <https://jpvvs.donnu.edu.ua/article/view/7165> (дата звернення 05.11.2023).
3. Білецька О. Д. Психологічні аспекти вікових криз особистості від народження до юнацтва. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. № 11. С.36–42. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/6 (дата звернення 05.11.2023).
4. Борисенко О. М. Особливості соціальної ідентифікації молоді в сучасних умовах суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1. С.3–11. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/872> (дата звернення 05.11.2023).
5. Буковська О. О. Кризова життєва ситуація в реабілітаційній діяльності психолога. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. № 44. С.21–29. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i44/4.pdf> (дата звернення 05.11.2023).
6. Буковська О. О. Розвиток ресурсів особистості у кризові періоди життя. *Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 6 грудня 2017. Чернігів : Десна Поліграф, 2018. С.15–19.*

URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/450> (дата звернення 05.11.2023).

7. Вовк М. В. Особливості переживання фрустраційних ситуацій юнацького віку. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. № 19. С.118–124. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_19_19 (дата звернення 05.11.2023).

8. Вольнова Л. М. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навч. посіб. / за ред. Л. М. Вольнової. Київ : НПУ імені Михайла Драгоманова, 2012. 275с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12349/Volnova_psyhosoc.dopomoga%20u%20kryzy.PDF?sequence=1 (дата звернення 05.11.2023).

9. Гузенко С. М. Життєві кризи в концепціях Л. С. Виготського та Е. Г. Еріксона. *Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2007. № 2. С. 64–68. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/8539> (дата звернення 05.11.2023).

10. Експерти занепокоєні зростанням безробіття серед молоді. *Укрінформ*. 2020. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-economy/3126912-eksperti-zanepokoeni-zrostannam-bezrobitta-sered-molodi.html> (дата звернення 05.11.2023).

11. Жигайло Н., Шолубко Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2022. № 14. С.3–14. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf (дата звернення 05.11.2023).

12. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях : навч. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

13. Калюжна Ю. І. Особливості кризи особистості студента в процесі адаптації до навчання у вищій школі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2018. № 1. С.36-40.

14. Коляденко Н., Околотенко К., Жарик Л. Копінг-стратегії та рівень тривожності студентів медичних спеціальностей під час воєнного стану. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. № 1. С.72–79.

15. Костіна Т. О. Можливості юнацького віку для переосмислення гендерних стереотипів. *Габітус*. 2020. Т. 2. № 12. С.155–159. URL: <http://habitus.od.ua/12-2020-2> (дата звернення 05.11.2023).

16. Краєва О. А. Криза ідентичності підліткового віку та її роль у становленні зрілої особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 7. С.310–321. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162236> (дата звернення 05.11.2023).

17. Кузікова С. Б., Щербак Т. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2020. № 2. С.132–138. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1065> (дата звернення 05.11.2023).

18. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. / за ред. С. Б. Кузікової. 2-ге видання, перероб. та доп. Суми : Університетська книга, 2020. 304с. URL: https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9286/1/+%D0%9A%D1%83%D0%B7%D1%96%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%A1.%D0%91.%20%20%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F%20%D1%96%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_10-2_.pdf (дата звенення 05.11.2023).

19. Кузьміна І. П. Інструментальний компонент професійної ідентичності майбутніх фахівців технічного профілю. *Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. № 1. С.102–106. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/8457/1/21.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

20. Кульбіда-Остапенко Я. Г. Особливості кризових станів студентів. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 1. № 47. С.88–92. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i46/18.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

21. Марчук А. В. Андрагогіка : навч. посіб. / за ред. Ю. Глиняної. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 300 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3218/1/andragogika.pdf> (дата звернення 05.11.2023).
22. Матковська К. А. Гендерні особливості перебігу кризи середини життя. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. № 13. С.69–76. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/7666> (дата звернення 05.11.2023).
23. Молодіжний сегмент ринку праці України в період повномасштабної війни. *Національний інститут стратегічних досліджень*. 2023. URL: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/molodizhnyu-sehment-rynku-pratsi-ukrayiny-v-period-povnomasshtabnoyi-viynu> (дата звернення 05.11.2023).
24. Молоді люди більш самотні, аніж літні – британські вчені. BBC News. 2018. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-43730980> (дата звернення 05.11.2023).
25. Мосійчук В. В. Нормативна криза фахової готовності: психологічні особливості переживання. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 25. С.280–292. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158931> (дата звернення 05.11.2023).
26. Музиченко Л. В. Особистісна ідентичність і проблеми періодизації юності. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2008. Т. 84. С.45–49. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/1d49e485-9fe0-4579-ae6d-fb0b786d8dca> (дата звернення 05.11.2023).
27. Неделько П. Е., Стуліка О. Б. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 2022. № 11. С.18–22. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5630> (дата звернення 05.11.2023).
28. Окул І. Цибух Л. Особливості протікання кризи юнацького віку. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С.68–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2018_9-10_11 (дата звернення 05.11.2023).

29. Папуча М. В. Проблеми психології переживання : монографія. Ніжин : НДУ імені Миколи Гоголя, 2019. 191 с. URL: http://www.ndu.edu.ua/storage/2021/za-hal_psy_lib/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf (дата звернення 05.11.2023).

30. Пилипенко Н. М. Методичні основи тренінгової діяльності практичного психолога закладу вищої освіти. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. Т. 2. № 66. С.98–106. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/254493> (дата звернення 05.11.2023).

31. Пісна Ю. В. Філософські аспекти внутрішньоособистісного конфлікту в дослідженнях К. Хорні. *Epistemological studies in Philosophy. Social and Political Sciences*. 2020. №3. С. 54–59. URL: <https://visnukpfs.dp.ua/index.php/PFS/article/download/1022/1448> (дата звернення 05.11.2023).

32. Поджинська О. О. До проблеми дослідження структури та генези особистісної ідентичності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. № 28. С.183–191. URL: http://ecopsy.com.ua/data/zbirki/2012_28/sb28_21.pdf (дата звернення 05.11.2023).

33. Похлестова, О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. № 9. С.291–299. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/article/view/3762> (дата звернення 05.11.2023).

34. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 12.05.2015 р. № 389-VIII. Дана оновлення 19.10.2023. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text> (дата звернення 05.11.2023).

35. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research Company*. 2022. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research___Mental_Health_Report_full_version.pdf (дата звернення 05.11.2023).

36. Саннікова О. П. Переживання кризи: диференціально-психологічний аналіз. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С.16–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_10_5 (дата звернення 05.11.2023).

37. Сергеєнкова О. П., Синявський В. В. Психологічний словник : словник термінів / за ред.: Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення 05.11.2023).

38. Ситуація на ринку праці та діяльність державної служби зайнятості у січні–вересні 2022 року. *Державна служба зайнятості*. 2022. URL: https://www.dcz.gov.ua/sites/default/files/infodata/09_sytuaciya_na_rp_ta_diyalnist_dsz_2022_.pdf (дата звернення 05.11.2023).

39. Сірко Р. І. Методологічні підходи до психокорекції особистості під час професійної діяльності в екстремальних умовах. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2016. № 77. С.95–98. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/03/The-methodological-approaches-to-the-psychocorrection-of-personality-during-professional-activity-in-extreme-terms-R.I.-Sirko.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

40. Справжня епідемія. Майже кожна четверта людина у світі почувається самотньою. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. 2023. URL: <https://phc.org.ua/news/spravzhnya-epidemiya-mayzhe-kozhna-chetverta-lyudina-u-sviti-rochuvaetsya-samotnoyu> (дата звернення 05.11.2023).

41. Столярчук О. А. Специфіка переживання кризи професійної ідентифікації майбутніми вчителями. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2015. Т. 2. № 2. С.34–38. URL: https://www.researchgate.net/publication/340581053_Specifika_perezivanna_krizi_profesijnoi_identifikacii_majbutnimi_vcitelami (дата звернення 05.11.2023).

42. Столярчук О. А. Зміст і детермінанти переживання студентською молоддю кризи втрати почуття безпеки. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. № 1. С.78–82. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45737/1/O_Stoliarchuk_NVUNU_1_FPSRSO.pdf (дата звернення 05.11.2023).

43. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи : монографія. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/721217/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8 \(%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.\)-1998.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/721217/1/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D0%BA%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B8 (%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA.%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80.)-1998.pdf) (дата звернення 05.11.2023).

44. Філіппова Д. І. Досягнення гармонії між світом людей та будівель шляхом впливу на формування внутрішніх цінностей, уникаючи кризового стану. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали міжнар. наук.- практ. конф., м. Суми, 28 лют.-1 берез. 2019 р. Суми, 2019. С. 109–113. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

45. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. / за ред. Т. А. Кузьменко. Київ : Професіонал, 2005. 656с. URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Tsymbaliuk_Ivan/Psykholohichne_konsultuvannia_ta_korektsiia_Modulno-reitynhovyi_kurs.pdf (дата звернення 05.11.2023).

46. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб / за ред. І. О. Черезова. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohiia%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF (дата звернення 05.11.2023).

47. Чому дедалі більше людей обирають самотність і чи варто цього соромитися? *Українське радіо*. 2021. URL: <http://www.nrcu.gov.ua/news.html?newsID=97539> (дата звернення 05.11.2023).

48. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 45. С.405–428. URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/171996> (дата звернення 05.11.2023).

49. Чухрій І. В. Особливості розвитку адаптивних копінг-стратегій майбутніх фахівців з психології юнацького віку. *Габітус*. 2023. № 45. С.85–88. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/14.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

50. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : словник термінів / за ред. О. П. Чижової. Харків : Прапор, 2007. 640с URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/427530.pdf (дата звернення 05.11.2023).

51. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6. С.148–153. URL: https://lib.iitta.gov.ua/731393/1/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%BB_%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83%D1%8F%D0%BA%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BE%D1%86_%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9.pdf (дата звернення 05.11.2023).

52 Шатілова О. С. Студенти-психологи в умовах війни: окремі стани та емоції. *Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів спеціальності психологія* : матеріали сем. м. Київ, 18. лист. 2022 р. Київ, 2022. С.42–44.

53. Швець П. А. Молодь на ринку праці України: проблеми, тенденції й особливості. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика* . 2018. № 1. С.149–157. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/stvttp_2018_1_16 (дата звернення 05.11.2023).

54. Шевченко Н. Ф. Упевненість у собі як умова подолання життєвої кризи. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали міжнар. наук.- практик. конф., м. Суми, 28 лют.-1 берез. 2019 р. Суми, 2019. С.116–120. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/715403/1/%D0%9A%D0%A0%D0%98%D0%97%D0%98-2019%20%3D03-21.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

55. Шевченко Н. Ф. Індивідуальне психологічне консультування : навч. посіб / за ред. Н. Шевченко. Запоріжжя : ЗНУ. 2018. 224с.

56. Шпак М. М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 31. С.549–558. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/918117.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

57. Binau S. G., Cooper A. B., Duffy M. E., Joiner T. E., Twenge J. M. Age, Period, and Cohort Trends in Mood Disorder Indicators and SuicideRelated Outcomes in a Nationally Representative Dataset, 2005–2017. *American Psychological Association. Journal of Abnormal Psychology*. 2019. Vol. 128, No. 3. P. 185–199. URL: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/abn-abn0000410.pdf> (дата звернення 05.11.2023).

58. Erikson E. *Childhood and society*. New York : W. W. Norton and Company, 1993. P. 246–274. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Erikson_EightStages.pdf (дата звернення 05.11.2023).

59. Erikson E. Identity, youth and crisis. New York : W. W. Norton and Company, 1968. 336p. URL: https://www.academia.edu/37327712/Erik_H_Erikson_Identity_Youth_and_Crisis_1_1968_W_W_Norton_and_Company_1. (дата звернення 05.11.2023).

60. Freud S. The Ego and the Id. 1923. Т. 19. 66p. URL: https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_SE_Ego_Id_complete.pdf (дата звернення 05.11.2023).

61. Horney K. The neurotic personality of our time. New York : W.W. Norton and Company, 1964. 299 p. URL: https://archive.org/details/neuroticpersonal0000horn_o118/mode/2up?q=crisis (дата звернення 05.11.2023).

62. Jung C. Modern man on search of a soul. London : Kegan Paul, 1933. 282p. URL: https://archive.org/stream/in.ernet.dli.2015.218430/2015.218430.Modern-Man_djvu.txt (дата звернення 05.11.2023).

63. Lantz S. Freud Developmental Theory. *National library of medicine*. 2022. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK557526/> (дата звернення 05.11.2023).

64. Stress. *World Health Organization*. 2023. URL: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gclid=Cj0KCQjw4bipBhCyARIsAFsieCymt6ugCQVxy3366E9AtyU-IEqVaPn7H02Ps01-46dkWydYLkq3imEaAlHzEALw_wcB (дата звернення 05.11.2023).