

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»**

ВАРБАН Євген Олександрович

УДК 159.923:159.943.8

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2009

Дисертацією є рукопис

Робота виконана в Державному вищому навчальному закладі «Університет менеджменту освіти».

Науковий керівник – доктор психологічних наук, професор

Лушин Павло Володимирович,
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти»,
кафедра педагогіки вищої школи та
прикладної психології, завідувач

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор

Приходько Юлія Олексіївна,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова,
Інститут педагогіки та психології,
кафедра психології і педагогіки, професор;

кандидат психологічних наук,

Колосов Андрій Борисович,
Державний науково-дослідний інститут
фізичної культури і спорту України,
лабораторія оперативного та поточного контролю підготовки
спортсменів збірних команд України, старший науковий
співробітник.

Захист дисертації відбудеться «_17_» квітня 2009 року о 11⁰⁰___ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.455.02 в ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» за адресою: 04053, м. Київ-53, вул. Артема, 52-А, зал засідань.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 04053, м. Київ-53, вул. Артема, 52-Д.

Автореферат розісланий «_17_» березня 2009 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Н.М. Скоробагатько

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Особливості сучасної соціальної реальності, що проявляються у високому темпі та масштабності соціально-політичних та економічних змін, соціальній нестабільності та протиріччях, негативних тенденціях розвитку суспільства (безробіття, злочинність, наркоманія тощо), вимагають від особистості гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих життєвих випробовувань. Вміння особистості керувати своїм станом та поведінкою під час життєвих криз є показником її зрілості. Проте, зростання серед сучасної юнацької молоді психологічного неблагополуччя та невміння конструктивно долати життєві кризи, і, як наслідок, широке поширення в юнацькому середовищі алкогольної та наркотичної залежності, збільшення кількості дівчат, що надають сексуальні послуги за плату, доводять, що особистість в цей віковий період ще не є зрілою та не готова до життєдіяльності в умовах, що змінюються.

В останні роки феномени життєвої кризи, особливості її переживання та подолання є предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології. Аналіз досліджень показав, що різні концептуальні напрями у своїй єдності утворюють складну, багаторівневу систему, яка є методологічною базою для вивчення цих феноменів. Так, в останні роки активно досліджувалися *різні аспекти емоційно важких та складних життєвих ситуацій* (Л.І.Анциферова, І.В.Бринза, О.А.Будницька, Л.Ф.Бурлачук, Л.В.Виноградова, Х.В.Гаспарян, О.А.Єфімова, О.Ю.Коржова, І.В.Сергєєва та ін.); *особливості подолання життєвих криз та важких життєвих ситуацій* (Р.А.Ахмеров, Ф.Ю.Василук, Н.Ю.Воляннюк, Л.Г.Дікая, О.О.Зайва, Т.Л.Крюкова, О.В.Лібіна, С.К.Нартова-Бочавер, А.В.Махнач, Е.Л.Носенко, Т.М.Титаренко та ін.); *особливості психодіагностики стратегій подолання життєвих криз* (О.В.Лібіна, О.В.Лібін, С.К.Нартова-Бочавер, Т.Л.Крюкова та ін.); *особливості надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в критичній життєвій ситуації* (Н.Р.Бітянова, О.Ф.Бондаренко, П.В.Лушин, С.Д.Максименко, Н.М.Пилипенко, В.Г.Ромек, Т.М.Титаренко, Н.Ф.Шевченко та ін.), *процес подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці* (Х.В.Гаспарян, Н.М.Загрядська, О.О.Зайва, М.С.Замишляєва, Ю.І.Лановенко, Т.В.Понарядова та ін.).

Незважаючи на певну вивченість даної проблеми, аналіз показав, що відсутнє єдине визначення життєвої кризи та процесу її психологічного подолання, вивчаються окремі аспекти даної проблеми, що не дає цілісної картини. Частіше життєві кризи досліджуються в онтогенетичному ракурсі, головним чином, як вікові, де основний

наголос робиться на кризах дитинства та підліткового віку, а кризи життєвого шляху особистості в юнацькому та дорослому віці залишаються ще недостатньо вивченими. Проте, на наш погляд, саме особистість в юнацькому віці є найбільш вразливою щодо різноманітних життєвих криз, через свою спрямованість на самоствердження та успіх у житті, юнацький максималізм, відсутність власного життєвого досвіду, які часто призводять до негнучкості, деструктивності у виборі стратегій подолання виникаючих життєвих негараздів. Разом з цим, юнацький вік розглядається як особливий в онтогенезі, оскільки його змістом є становлення людини як суб'єкта власного розвитку, саме в цьому віковому періоді гостро стає питання щодо сенсу життя (М.Й.Боришевський, Л.С.Виготський, І.С.Кон, С.Л.Рубінштейн, Д.І.Фельдштейн). В той же час, період юнацтва є сензитивним до навчання психологічному подоланню життєвих криз через розвиток вольового та інтелектуального потенціалу особистості (Е.Еріксон), комунікативних навичок, рефлексії та усвідомлення своїх психічних станів, як станів власного «Я», актуалізацію потреби в активному ставленні до себе, самостійності оцінок своїх досягнень та поведінки, намаганні діяти на основі цих оцінок (М.Келесі, І.С.Кон, Ф.Райс, А.О.Реан) тощо.

Крім цього, актуальність обраної проблеми полягає в тому, що особистість в юнацькому віці, стикаючись з життєвими кризами, намагається самостійно їх подолати, часто використовує метод «спроб та помилок» і набуває в такий спосіб свій власний досвід їх подолання. Молоді люди не знають, у кого шукати допомоги, або ж не вміють це робити. Тому такий стихійний досвід може породжувати розчарування, нервову напругу, тривогу, невпевненість у собі, а часто і агресивність, негативізм тощо, що, в свою чергу, може негативно впливати не тільки на розвиток особистості, а і на її життєдіяльність, стиль поведінки. На наш погляд, є нагальна потреба в організації цього стихійного процесу через спеціальну підготовку юнаків та дівчат до можливих життєвих криз, їх переживання та психологічного подолання.

Актуальність й недостатня розробленість даної проблеми визначили вибір теми дисертаційного дослідження «Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти АПН України (нині ДВНЗ «Університет менеджменту освіти») «Технології навчання, виховання та соціальної інтеграції дітей з прийомних сімей» (державний реєстраційний номер 0104U004031).

Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Центрального

інституту післядипломної педагогічної освіти АПН України (протокол №5 від 16 травня 2007 р.) та узгоджена в Раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол №6 від 19 червня 2007 р.).

Мета дослідження полягала у визначенні та описі стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці, гендерно-вікових та особистісних особливостей, що впливають на ці стратегії, а також розробці та апробації програми тренінгу психологічного подолання життєвих криз у даному віці.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі **завдання**:

1. На основі аналізу сучасної літератури визначити сутність поняття життєвих криз, проаналізувати підходи до їх розуміння, розгляду особливостей переживання та стратегій подолання.
2. Виявити стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.
3. Дослідити та визначити основні закономірності, гендерно-вікові й особистісні особливості подолання життєвих криз в юнацькому віці.
4. Розробити й апробувати програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці.

У своєму дослідженні ми виходили з **припущення**, що в юнацькому віці існують типові стратегії подолання виникаючих життєвих криз. Тому підготувати особистість до «зустрічі» з життєвими кризами можна за допомогою спеціально розробленого тренінгу, який базується на характерних особливостях розвитку самопізнання й самореалізації в юнацькому віці та спрямований на оволодіння прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів, формування необхідних знань, навичок, умінь щодо переживання та подолання життєвих криз й складних життєвих ситуацій, що можуть виникнути.

Об'єкт дослідження – особливості перебігу життєвих криз в юнацькому віці.

Предмет дослідження – стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці.

Для розв'язання поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження**:

а) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та дослідних даних (виявлення стану досліджуваної проблеми, підходів до аналізу саморегуляції, визначення основних понять дослідження);

б) емпіричні – спостереження, проєктивні методи, бесіда, психологічне діагностування за методиками: особистісний опитувальник Г. Айзенка (форма А), опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана (The Coping Strategy Indicators) в адаптації Н.О.Сироти, В.М.Ялтонського,

«Зручна інтерперсональна дистанція» (SID) М.Дюка та К.Новиські (M.Duke, K.Novisky) в адаптації Н.О.Сироти, В.М.Ялтонського, опитувальник «Як я долав життєву кризу», проєктивні рисунки – «Я і криза», «Я долаю кризу», «Я після кризи»; констатувальний і формувальний експерименти (дослідження параметрів змістового та процесуального компонентів стратегій подолання, створення і впровадження програми подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій);

в) статистичні методи обробки експериментальних даних – розрахунки мір варіативності результатів, кореляційний аналіз (χ^2 Пірсона, кореляційний аналіз за Ч.Спірменом), критерій розбіжностей Манна-Уїтні та t-критерій Стюдента. Для статистичного опрацювання було використано пакет комп'ютерної програми «SPSS for Windows», версія 12.0.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів. *Вперше проведено* теоретико-експериментальне вивчення особливостей переживання та подолання життєвих криз в юнацькому віці. *Поглиблено та уточнено* зміст понять «життєва криза», «переживання життєвої кризи», «стратегії подолання життєвих криз» в юнацькому віці. *Виявлені та описані* стратегії подолання життєвих криз, що базуються на спрямованості поведінки людини на смисло- та цілеутворення, самовдосконалення, активні практичні дії щодо усунення ситуації, ігнорування та пошук допомоги у інших людей. *Набули подальшого розвитку* психологічні знання щодо загальних закономірностей переживання й подолання життєвих криз в юнацькому віці, а також гендерно-вікових та особистісних особливостей, що впливають на стратегії подолання життєвих криз. *Розроблено та апробовано* програму тренінгу, що дає можливість подальшого обґрунтування необхідності підготовки юнаків та дівчат до психологічного подолання життєвих криз.

Практичне значення одержаних результатів полягає у:

- розробці та апробації програми психокорекційного тренінгу, спрямованого на формування та розвиток навичок подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій, який може використовуватися у навчальних програмах шкіл та ВНЗ, а також в процесі фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів;
- розробці та апробації комплексу методик діагностування особливостей перебігу та стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці, який може використовуватися в роботі практичних психологів соціальних працівників та соціальних педагогів;
- можливості використання результатів дисертаційного дослідження практичними

психологами, соціальними працівниками та педагогами при розробці програм комплексної психодіагностики, плануванні психопрофілактичної роботи з людьми, що пережили життєву кризу, а також для розвиваючої профілактичної роботи з юнаками та дівчатами;

- застосуванні узагальнень отриманого емпіричного матеріалу як науково-методичного знаряддя для викладання курсів вікової психології, соціальної роботи, педагогіки, а також спеціалізованих курсів для підвищення кваліфікації соціальних працівників та соціальних педагогів з метою поглиблення психологічних знань студентів та слухачів курсів підвищення кваліфікації щодо особливостей процесу переживання та подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій;

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** автором у навчальний процес підготовки студентів-психологів у Слов'янському державному педагогічному університеті (довідка № 68-08-37 від 18.03.2008), Університеті менеджменту освіти АПН України (довідка № 806 від 10.06.2008), курсів підвищення кваліфікації працівників галузі Держаного інституту розвитку сім'ї та молоді Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (довідка № 01/1756 від 30.11.2007), в роботу психологічної служби Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана (довідка від 10.01.08).

Апробація результатів дисертації: основні теоретичні та практичні положення роботи, результати дослідження доповідалися та обговорювалися на засіданнях кафедри психології Київського державного лінгвістичного університету, на засіданнях кафедри педагогіки вищої школи та прикладної психології Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти та кафедри педагогіки та психології Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана (1997-2008 рр.), на міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Проблема особистості в сучасній науці: результати й перспективи досліджень» (Київ, 23-25 березня 1998 р.), на науково-практичній конференції «Становлення гімназії-сім'ї в контексті життєтворчості особистості» (Київ, 19 квітня 1998 р.), на міжнародній науково-практичній конференції «Молодь на зламі тисячоліть: нове тисячоліття – нові проблеми?» (Київ, 16 травня 2000 р.), на науково-практичній конференції «Теоретичні та практичні підходи до впровадження нового покоління освітньо-професійних програм і навчальних планів підготовки фахівців: шляхи розвитку» (Київ, 6-8 лютого 2007р.), на міжнародній науково-практичній конференції «Методологія та технологія практичної психології в системі вищої освіти» (Київ, 17-18 травня 2007 р.).

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 13 одноосібних публікаціях автора, у тому числі 4 одноосібних статтях, надрукованих у провідних наукових фахових виданнях, затверджених ВАК України. 2 статтях у нефарових виданнях, 3 статтях у науково-методичних посібниках, 4 тезах доповідей на наукових та науково-практичних конференціях.

Структура дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків (3), списку використаних джерел (216 найменувань, з них 16 іноземними мовами). Основний зміст дисертації викладено на 159 сторінках. Дисертація містить 20 таблиць та 5 малюнків. Повний обсяг дисертації – 191 сторінка.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність обраної проблеми, визначено мету, об'єкт, предмет дослідження, його гіпотезу, завдання; визначено наукову новизну, теоретичне та практичне значення; наведено відомості про їх апробацію, впровадження в педагогічну практику.

У першому розділі *«Теоретико-методологічні засади дослідження проблеми життєвих криз та стратегій їх подолання в юнацькому віці»* висвітлено результати аналізу науково-психологічної літератури з проблеми подолання життєвих криз, сутності понять «життєва криза», «стратегії подолання», ролі особистості в сприйманні життєвої ситуації як життєвої кризи. Теоретико-методологічною базою нашого дослідження є: загальнотеоретичні положення наукової психології про сутність особистості, закономірності її формування й розвитку (Л.С.Виготський, І.С.Кон, С.Л.Рубінштейн, Д.І.Фельдштейн), загальні положення діяльнісного підходу (К.О.Абульханова-Славська, Ф.Ю.Василук, Л.С.Виготський, О.М.Леонтьєв), положення про критичні періоди життєвого шляху особистості й шляхи їхнього подолання (Л.І.Анциферова, В.Ф.Моргун, Е.Еріксон, Л.В.Сохань), про особливості процесу психологічного подолання складних життєвих ситуацій та життєвих криз (Л.І.Анциферова, Ф.Ю.Василук, О.А.Донченко, Р.Лазарус, П.В.Лушин, С.К.Нартова-Бочавер, Т.М.Титаренко, С.Фолкман), про форми надання психологічної допомоги особистості в критичних ситуаціях (А.Г.Амбрумова, О.Ф.Бондаренко, Ф.Ю.Василук, Дж.Каплан, П.В.Лушин, В.Франкл).

В процесі вивчення проблеми життєвої кризи були введені такі поняття, як *«психологічна криза»* (А.Г.Амбрумова), *«мотиваційна криза»* (А.А.Файзулаєв), *«психодуховна криза»* (С.Гроф), *«екзистенціальний вакуум»* (В.Франкл), *«біографічна криза»* (Р.А.Ахмеров), *«криза професійного становлення»* (Е.Ф.Зеєр, Е.Е.Симанюк) та ряд

інших. Розуміння кризи як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, якої вона не може уникнути і яку вона не може розв'язати за короткий час і звичним способом, імпліцитно присутнє у всіх типах криз, що виділяються.

Життєва криза викликає перебудову різних підструктур особистості: зміни в емоційній сфері – в почуттях, котрі переживаються по відношенню до свого життя (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників тощо); зміни на пізнавальному рівні – зниження пізнавальних здібностей (пам'ять, увага, мислення), зміни в сприйнятті себе і свого життя; зміни в підструктурі досвіду – можуть зруйнуватися старі звички, навички, на зміну яким приходять нові, що нерідко формуються вже в процесі кризи; змінюється також і підструктура спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання); змінюється ставлення до майбутнього, смисл і цілісність життя; порушення смислової відповідності свідомості і буття суб'єкта; зміни в самосвідомості й Я-концепції особистості.

В своїй роботі ми виходимо з розуміння *кризи* як стану, породженого виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої цілі, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання виниклої проблеми як кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що сприймається особистістю.

Психологічне подолання – широко вживаний, проте недостатньо визначений конструкт, що застосовується для пояснення індивідуальних відмінностей в реагуванні на складні життєві ситуації. Його визначають і як види поведінки й думки, що свідомо використовуються індивідом для того, щоб керувати ефектами передбачення й подолання складної ситуації, і як індивідуальний спосіб взаємодії суб'єкта з ситуацією у відповідності з її важливістю в житті людини. На сьогоднішній день в зарубіжній психології виділяють три основні підходи до розуміння поняття «*психологічне подолання*»: як один з способів психологічного захисту; як якість особистості; як динамічний процес в межах когнітивного підходу.

Під поняттям «*психологічне подолання*» ми надалі будемо розуміти активну взаємодію особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки розвитку ситуації, залежить від значущості ситуації в житті людини та психологічних можливостей особистості і спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації. Така поведінка відрізняється від звичної поведінки людини в буденних обставинах і, за

відсутності готових способів розв'язання, потребує напруги її сил та ресурсів. Крім того, подолання визначається не тільки особливостями ситуації, але й особистісними особливостями й здатністю людини до подолання, сформованими протягом її життя. На те, яким стратегіям подолання надається перевага, впливають такі індивідуально-психологічні особливості, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю.

Загально визнаної класифікації різновидів подолання не існує – вони виділяються дослідниками досить довільно, до того ж одні автори говорять про типи (форми) подолання (Т.Л.Крюкова, А.А.Налчаджян), інші – про способи, прийоми (Л.А.Регуш), треті – про стилі (Д.Леонтьєв, О.Лібіна), четверті – про техніки (Л.І.Анциферова; О.О.Прохоров), п'яті – про стратегії (Л.В.Виноградова, Н.Ю.Волянчук, Т.Л.Крюкова, С.К.Нартова-Бочавер).

Однак основна увага дослідників «подолання» спрямована на вивчення так званих стратегій (механізмів подолання) – переважно свідомих зусиль особистості, що забезпечують активне пристосування особистості до нової життєвої ситуації. Стратегії розглядаються в трьох сферах: когнітивній, афективній та поведінковій. Під терміном *«стратегія подолання»* ми розуміємо активну взаємодію особистості з ситуацією, котра містить дії, прийоми та способи поведінки, що спрямовані на розв'язання проблемної ситуації.

Існують дослідження, котрі виявляють вплив статі і віку на подолання. На думку західних дослідників, зв'язок між дорослішанням і формами подолання досить складний (М.Цайднер, Н.Ендлер). На сьогодні все ще не можна однозначно відповісти на питання про те, чи допомагає дорослішання краще справлятися з життєвими труднощами. Існує дві рівно прийнятні моделі. У відповідності до першої (Е.Еріксон та ін.), становлення, розвиток особистості роблять поведінку подолання більш успішною, вдосконалюючи її стратегії. У відповідності до другої – феноменологічної, ситуаційної моделі (Р.Лазарус, С.Фолкман та ін.), – не буває «хороших, зрілих» чи «поганих, незрілих» стратегій подолання. Вони повинні оцінюватися, виходячи з контексту ситуації і результатів адаптації. Вік може впливати на оцінку складної ситуації особистістю і вибір копінг-стратегій, проте дорослішання не є головною детермінантою адаптивної поведінки і ефективного подолання проблемних ситуацій.

В юнацькому віці збільшується кількість активних перетворюючих стратегій, спрямованих як на зміну зовнішніх обставин, так і на внутрішні зміни, пов'язані з когнітивними та ціннісними перетвореннями ситуації. Достовірно знижується кількість

пасивних стратегій, при стабільній вираженості у всіх вікових групах стратегії уникання. Також відзначено, що загалом специфіка способів поведінки старшокласників тяжіє до типу, що є характерним для дорослих досліджуваних.

Віковий аспект подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо пов'язаний з проблемою гендерних відмінностей. Серед суттєвих відмінностей в процесі подолання автори відзначають вибір різних стратегій чоловіками та жінками в типових ситуаціях. Так, Ф.Стоун та Дж.Ніл встановили, що чоловіки частіше йдуть на пряму активну дію, а жінки віддають перевагу пасивній стратегії або пошуку допомоги.

Аналіз досліджень (Ф.Бланхард-Філдс, Л.Сальські, В.Конвей, Д.Террі) свідчить про те, що в юнацькому віці ще активно продовжується процес навчання способам подолання життєвих труднощів, а головна роль в його успішності належить спільній діяльності з референтним дорослим.

У другому розділі «Емпіричне дослідження вибору стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці» подані методики дослідження переживання та подолання життєвих криз в юнацькому віці; характеризується вибірка досліджуваних; наводяться й аналізуються результати, отримані в процесі емпіричного дослідження. Дослідження проводилося на базі трьох київських вищих навчальних закладів IV рівня акредитації: Академії праці і соціальних відносин (АПСВ) (м. Київ), Київського державного лінгвістичного університету (КДЛУ) і Київського національного економічного університету (КНЕУ). Вибірку дослідження складали студенти 2-го та 3-го курсів, з них – 38 студентів факультету соціального партнерства АПСВ, 58 студентів іспанського факультету і факультету «Схід – Захід» КДЛУ, 53 студента фінансово-економічного факультету КНЕУ. Загальна кількість – 149 осіб, з них 80 дівчат та 69 юнаків віком від 18 до 21 років.

Проведений аналіз особливостей психологічного подолання показав, що ситуації, котрі сприймаються і переживаються юною особистістю як життєва криза, викликані неможливістю задовольнити потреби в безпеці, незалежності, коханні, взаємності, а також пов'язані зі стосунками з найближчим соціальним оточенням і самооцінним ставленням до себе. За результатами опитування, нами було виявлено певну типовість у реагуванні на кризову ситуацію, при її суб'єктивній унікальності для кожного досліджуваного.

Юнаки та дівчата продемонстрували досить багатий набір емоційних, когнітивних і поведінкових способів подолання життєвих криз. Існують деякі відмінності у виборі різних способів подолання між дівчатами та юнаками (критерій розбіжностей Манна-Уїтні коливається у межах від 138 до 162, при $p=0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Способи подолання життєвої кризи юнаками та дівчатами (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Юнаки	Дівчата
Емоційні реакції	58,4	64	45	46,4	78
Використання образів уяви	55,6	57,1	50,2	45,9	69,1
Спілкування	55,5	61,3	39	49,2	72,4
Пошукова активність	54	39,5	69,1	63,8	43,6
Ігнорування	52,3	62,2	43,6	58,7	44,8
Творча діяльність	49,6	61,4	49,6	41,8	45,7
Самоконтроль	48,3	39,9	58,3	61,7	33,4
Самонавіювання	47,8	34,7	51,1	48,5	56,8
Позитивна переоцінка ситуації	46,7	34,9	62,1	47,7	42,1
Переключення уваги	45,4	47,5	46,1	45,9	42,2
Пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки	45,3	36,3	51,1	43,4	50,5
Самозаглиблення	43,3	50,9	43,9	40,3	37,9
само накази	41,4	38,1	50,4	46,2	30,8
Рухова активність (фізична праця, спорт, танці, прогулянки)	41,3	40,3	40,1	41,4	43,5
Використання логіки для пошуку причин	39,5	39,7	41,3	46,1	31,2
Пасивний відпочинок (сон, слухання музики, читання)	38,9	40,9	33,3	35,4	46
Розслаблення, медитація, дихальна гімнастика	36,1	41,6	38,1	33,4	31,4
Підвищення самооцінки	36,5	31,9	41,5	32,3	39,8
Само-переконання	36,1	29,4	38,4	30,4	46,1
Сприймання дійсного як бажаного	35,7	36,1	38,3	20,4	45,8
Перенесення тривоги та проблем на іншу людину	30,9	38,4	15,5	25,1	44,7
Вживання ліків	17,8	15,2	17,3	14,3	24,3
Ризикована поведінка (алкоголь, паління, наркотики)	15,4	10,1	27,3	15,9	8,3
Консультації з фахівцями (психолог-консультант, психотерапевт)	14,2	12	16,3	8,8	19,5
Різні хобі	14,1	16,5	13,7	11,3	15

Так, юнаки віддають перевагу пошуковій активності, використанню самоконтролю та логіки для пошуку причин тощо; дівчата – емоційним реакціям, образам уяви, пошуку підтримки та спілкуванню, перенесенню тривоги та проблем на іншу людину тощо. За критерієм Манна-Уїтні також існують деякі статистично значимі розбіжності між учасниками дослідження різного віку (інтервал від 141 до 159, $p=0,05$). Молодші досліджувані (18-19 років) як способи подолання криз частіше називали емоційні реакції,

спілкування, ігнорування проблеми, кризи, а також перенесення тривоги, проблем на інших людей. 20-21-річні досліджувані показали способи, що спрямовані на самоконтроль, саморегуляцію, а також позитивну переоцінку ситуації та створення соціальної мережі підтримки тощо.

Виокремлення саме таких стратегій подолання життєвих криз підтверджується недостовірними розбіжностями між показниками представників різних статеві-вікових груп досліджуваних за t-критерієм Стюдента, який складає 2,54 на рівні значущості $p < 0,05$, тобто досліджувані, які були нами віднесені до певних типів, в межах одного типу належать до однієї популяції. Коректність виділення даних стратегій подолання підтверджує і підрахунок критерію згоди Пірсона. Значення критерію для різних за статтю вибірок дорівнює 0,576, а для вибірок за ознакою віку – 0,61 на рівні значущості $p < 0,001$. Такий сильний зв'язок показує, що представники різних вибірок в межах одного типу належать до однієї популяції.

На вибір стратегій впливають такі фактори, як стать та вік (табл. 2). Так, юнаки віддають перевагу *стратегіям самовдосконалення та смисло- і цілеутворення*, меншою популярністю користується *стратегія подолання з допомогою інших людей*. Дівчата дещо відрізняються у своїх уподобаннях від юнаків. Вони віддають перевагу *перетворюючій стратегії* та *стратегії смисло- і цілеутворення*, найменш уживаною є *стратегія ігнорування*.

Досить великі гендерні та вікові відмінності спостерігаються у частоті вибору *стратегій самовдосконалення та подолання з допомогою інших людей*.

Дослідженням встановлено 3 рівні прийняття та усвідомлення юнаками та дівчатами способів подолання життєвих криз: низький, високий та невизначений або «розгубленість» (табл. 3).

Таблиця 2

Частота вибору стратегій подолання, (у %)

Стратегії	Всього	18-19 років	20-21 рік	Дівчата	Юнаки
Смисло- і цілеутворення	54,9	48,5	59,8	55,5	56,1
Самовдосконалення	52,8	46,3	59,7	43,8	61,2
Перетворююча	48,3	51,3	42,7	59,7	39,5
Ігнорування	26,9	30,4	21,0	23,4	32,8
Подолання з допомогою інших людей	25,0	33,3	18,7	31,9	16,1

Для досліджуваних, які показали низький рівень прийняття способів подолання, характерним є те, що вони обирають і включають до переліку «Це важливо для мене» усі запропоновані способи, проте через неусвідомленість можливого застосування обраних способів не можуть вибрати їх для використання в майбутньому при виникненні складної життєвої ситуації або кризи. Як правило, для використання в подальшому такі досліджувані обирали невелику кількість способів подолання.

Високий рівень прийняття способів подолання характеризується співпадінням та сильним зв'язком за критерієм рангової кореляції Спірмена (r) між списками прийомів подолання за критеріями «Це важливо для мене» та «Це я буду використовувати в майбутньому». Показник рангової кореляції знаходиться в інтервалі від +0,56 до +0,835 (рівень значущості $p < 0,001$).

Таблиця 3

Рівні прийняття способів подолання життєвих криз, (у %)

	Всього	18-19 років	20-21 рік	Дівчата	Юнаки
Низький рівень прийняття способів подолання	30,6	32,3	29,0	31,2	30,1
Високий рівень прийняття способів подолання	51,6	48,5	53,5	50,7	53,5
Розгубленість	17,8	19,2	17,5	18,1	16,4

Рівень «розгубленість» є характерним для тих молодих людей, які продемонстрували розбіжності між тими способами подолання, які є важливими для них, та тими, які вони будуть використовувати в подальшому житті. Тобто такі досліджувані обрали один перелік способів, як такий, що є важливим для особистості та зовсім інший – як такий, що, можливо, буде використовуватися в майбутньому.

Статистично значимої різниці за віковою та гендерною ознаками не виявлено.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що рівні прийняття способів подолання життєвої кризи та виокремленні стратегії взаємопов'язані – кожен рівень прийняття способів подолання життєвої кризи може включати в себе кілька стратегій подолання, які, в свою чергу, як складові частини, поєднують різні прийоми подолання (табл. 4).

Так, *стратегію смисло- та цілеутворення* обирають тільки представники з високим рівнем прийняття прийомів подолання життєвої кризи, які мають добре

усвідомлений перелік різних способів подолання кризи, з яскраво вираженою спрямованістю на активний пошук, аналіз ситуації та формування нових сенсу та цілей життя. 63,1% цієї групи складають представники, які відрізняються активною особистісною позицією під час переживання та подолання кризи, креативністю та інтелектуальністю у виборі прийомів переживання та подолання тощо. Решта (36,9%) – це досліджувані, які виокремлюються активним бажанням та прагненням налагодження соціальних зв'язків для отримання допомоги в переживанні та подоланні кризи.

Таблиця 4

**Співвідношення стратегій подолання та рівнів прийняття способів подолання
життєвої кризи, (у %)**

Стратегії подолання життєвих криз	Групи, виокремлені за результатами ранжування способів подолання життєвої кризи		
	Високий рівень прийняття способів подолання життєвої кризи	Низький рівень прийняття способів подолання життєвої кризи	Розгубленість
Смисло- і цілеутворення	42,8	-	-
Самовдосконалення	31,3	10,7	3,2
Перетворююча	15,3	-	7,7
Подолання за допомогою інших людей	7,6	14,1	44,9
Ігнорування	3,0	75,2	44,2

Стратегію самовдосконалення також у більшості своїй обирають представники з високим рівнем прийняття способів подолання кризи. Причому, більшість серед них (82,1%) складають молоді люди, які мають активну особистісну позицію під час переживання та подолання кризи, 12,9% складають ті, хто шукають соціальної підтримки. Ще 5% представників цієї групи припадає на тих, хто демонструє певні протиріччя у своєму переживанні та подоланні кризи. Наприклад, одночасно незрозумілість ситуації, шляхів її подолання для особистості та в той же час рішучість, інфантильність та практичність тощо. Проте, ті респонденти, які мають низький рівень прийняття способів подолання життєвої кризи, або ті, хто ще проявляють розгубленість, серед можливих стратегій подолання кризи також обирають вдосконалення та розвиток своєї особистості.

Перетворююча стратегія частіше обирається тими досліджуваними, які мають

високий рівень прийняття.

Стратегія подолання за допомогою інших людей частіше обирається тими, хто шукає допомоги у інших людей (77,4%). Крім цього, в цю групу також потрапили і ті, хто демонструє певні протиріччя у своєму переживанні та подоланні кризи (18,1%) та ті, хто має активну позицію у переживанні та подоланні життєвих криз (4,5%).

Серед тих юнаків та дівчат, які при подоланні життєвої кризи віддають перевагу *стратегії ігнорування*, більшість складають ті, хто до свого арсеналу включає усі запропоновані прийоми подолання кризи, але в майбутньому передбачає використовувати незначну їх частину. Причому серед таких досліджуваних значну частину (76,3%) складають ті, хто мають досить суттєві протиріччя в усвідомленні життєвої кризи, особистісної позиції щодо неї та шляхів її подолання. На другому місці за частотою вибору цієї стратегії ідуть молоді люди, що належать до групи «Розгубленість». Вони характеризуються тим, що ще не змогли остаточно визначитися з єдиним переліком способів подолання, які ними «присвоєні» та можуть ними використовуватися в майбутньому. Наповненість цієї групи забезпечили переважно досліджувані, які належать до групи тих, хто при виборі прийомів подолання кризи шукає допомоги з боку оточуючих людей (57,9%), а також ті молоді люди, які показали певні протиріччя у своєму переживанні та подоланні кризи (34,2%).

Дослідженням встановлено, що такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-емоційна стабільність мають певний вплив на вибір стратегій подолання життєвих криз. Так, для досліджуваних, які обирають стратегії *«перетворююча»*, *«смысло- і цілеутворення»* та *«самовдосконалення»*, характерний інтернальний локус-контролю та високий рівень емоційної стабільності. Ті, хто прагне подолати життєву кризу за допомогою інших людей – це, як правило, екстраверти, проте вони не мають вираженого домінування ні одного з видів локус-контролю. Більшість досліджуваних, яким притаманна стратегія *«ігнорування»*, демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму.

У третьому розділі *«Корекційно-розвиваюча робота щодо психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці»* подається програма тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій та аналізуються результати його впровадження.

Програма тренінгу включає у себе ряд методів та технік активного навчання, котрі допоможуть юнакам та дівчатам:

- оволодіти прийомами й способами регуляції своїх емоційних станів;

- розширити функціональні й операційні можливості, сформувати необхідні навички, уміння, знання, що ведуть до створення «запасу міцності» в складних життєвих ситуаціях;
- побачити свої помилки, виявити недоліки в способах подолання життєвих криз, усвідомити їх.

Тренінг включав чотири етапи:

1. *Інформаційний*. Учасники тренінгу в формі лекційних занять отримували інформацію про кризові життєві ситуації та життєві кризи, особливості їхнього перебігу, стратегії подолання тощо.

2. *Рефлексивно-діагностичний*. Розглядалися, досліджувалися та аналізувалися складні життєві ситуації, котрі мали місце в житті учасників тренінгу, відбувався обмін індивідуальним стихійно набутим досвідом. Оцінювалися позитивні та негативні моменти такого досвіду.

3. *Навчально-розвиваючий*. Цей етап являє собою програму тренінгу з навчання прийомам та навичкам ефективного психологічного подолання життєвих криз та кризових життєвих ситуацій в юнацькому віці, тренування навичок емоційної саморегуляції, впевненості в собі, переконструювання Я-концепції у бік її гармонізації і позитивності.

На цьому етапі перед учасниками тренінгу ставилися та розв'язувалися наступні завдання:

- пізнати й усвідомити себе, свої індивідуальні особливості й можливості, усвідомити свої інтереси, мотиви та ціннісні орієнтації;
- переглянути своє ставлення до себе та оточуючих, прийняти на себе відповідальність за свої вчинки та за своє життя;
- оволодіти прийомами самовдосконалення, самоуправління та самоконтролю;
- оволодіти гнучкістю поведінки, навчитися адекватно реагувати і використовувати нові гнучкі підходи до розв'язання складних життєвих ситуацій.

4. *Етап контролю ефективності* тренінгу. Завданням заключного етапу тренінгу була оцінка ефективності проведеної роботи. Проводилась повторна діагностика, аналізувалися її результати. Ефективність проведеної роботи оцінювалась юнаками та дівчатами, котрі приймали в ній участь.

Для участі в тренінгу залучалися юнаки та дівчата, які демонстрували стратегію «ігнорування». Переважну більшість їх склали студенти, які відрізнялися низьким рівнем прийняття способів подолання життєвих криз (34 особи) та розгубленістю (12 осіб). Крім того, більшість з них характеризувалася високим рівнем нейротизму за методикою Айзенка, а також при рішенні повсякденних проблем вони, як правило,

використовували стратегію уникання, були схильні перекладати відповідальність за труднощі і проблеми та їх вирішення на оточуючих (тобто мали екстернальний локус контролю). Саме тому одним з основних завдань тренінгу було навчання молодих людей способам саморегуляції та самоконтролю, а також формування у них практичних навичок рішення проблем та подолання кризових ситуацій.

Групу досліджуваних, що обирали стратегію «ігнорування» ми розділили на дві: експериментальну та контрольну, всього 46 осіб, по 23 особи в кожній групі. В експериментальну групу нами було відібрано 13 дівчат та 10 юнаків віком від 18 до 21 року. Контрольну групу склали інші 23 досліджуваних. Представники експериментальної групи брали участь у спеціально розробленому тренінгу. Студенти контрольної групи участі в тренінгу не брали. Після тренінгу зі студентами експериментальної і контрольної групи проводилася повторна діагностика з використанням методики «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, процедури ранжування способів подолання життєвих криз та самозвіти учасників тренінгу, щоб перевірити успішність тренінгового навчання.

Основними критеріями успішності навчання вважалися відмінні від стратегії ігнорування форми поведінки, більш високий рівень усвідомлення та прийняття способів подолання життєвих криз, як значущих для особистості та таких, що можуть бути взяті на «озброєння» в майбутньому.

Показники експериментальної і контрольної груп були співставленні між собою, проаналізовані статистично значимі відмінності між ними, отримані за допомогою критерію розбіжностей Манна-Уїтні.

Після повторного опитування за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, представники експериментальної групи, які проходили активне навчання на тренінгу, на відміну від контрольної групи, яка не проходила навчання, показали істотні зміни щодо вибору стратегій подолання. Лише 3 особи з експериментальної групи обрали, як і до тренінгу, стратегію ігнорування, а переважна більшість включили до свого арсеналу нові для себе активні стратегії подолання. Переважна більшість представників контрольної групи не змінили стратегії подолання життєвих проблем. Критерій Манна-Уїтні показує статистично значимі розбіжності між результатами експериментальної та контрольної груп (164 при $p=0,05$).

За результатами повторного ранжування прийомів подолання за критерієм «Це важливо для мене» та «Це я буду використовувати в майбутньому», з 23 представників експериментальної групи 18 осіб показали співпадіння наборів способів подолання, які є для них важливими, та тих, які вони будуть використовувати в майбутньому. Це є

показником високого рівня усвідомлення цих способів та їх прийняття (значення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена варіює в інтервалі від +0,46 до +0,71 на рівні значущості $p < 0,001$). Тобто, ці досліджувані значно покращили свій результат і можуть бути віднесені до групи з високим рівнем прийняття способів подолання життєвих криз. Це підтверджує і t-критерій Ст'юдента, який демонструє недостовірні розбіжності між цими двома вибірками (2,34 на рівні значущості $p < 0,05$). 5 молодих людей з експериментальної групи за даними ранжування показали результат, тотожний тому, який вони продемонстрували до тренінгу, тобто 2 особи залишилися у групі «розгубленість» та 3 – «низький рівень прийняття способів подолання».

Розбіжності між контрольною та експериментальною групою статистично значимі. Критерій Манна-Уїтні дорівнює 161 на рівні значущості $p = 0,05$.

Отримані результати повторної діагностики дають можливість зробити висновок, що активне навчання дало можливість переважній більшості представників експериментальної групи відмовитися від стратегії подолання життєвих криз, яка пов'язана з униканням, ігноруванням проблем та життєвих криз, очікуванням, коли проблема або криза самі якимось чином зникнуть. Ці молоді люди ознайомилися й усвідомили інші, більш активні та конструктивні, прийоми вирішення проблем і опанування життєвих криз, а також внесли їх до свого арсеналу як таких, що можуть бути використані за потребою в майбутньому.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення й нове практичне вирішення наукової проблеми подолання життєвих криз, що виявляється у визначенні сутності поняття життєвих криз, аналізі підходів до їх розуміння, виявленні та описі особливостей переживання та стратегій подолання, основних закономірностей, гендерно-вікових й особистісних особливостей подолання життєвих криз в юнацькому віці. Розроблено та апробовано програму тренінгу психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці (на прикладі студентів).

1. Не існує загальноприйнятої класифікації життєвих криз. В психологічних дослідженнях виокремлюються різні види криз: вікові, екзистенціальні, життєві, біографічні, духовні, особистісні, психологічні тощо. Загалом, в психологічній науці криза розглядається як вид складної життєвої ситуації або як кризова ситуація і вивчається у сукупності подій, переживань, відносин, поведінки та реабілітації. Життєву кризу утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю.

2. В широкому розумінні «психологічне подолання» включає всі види взаємодії

суб'єкта з задачами зовнішнього або внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути до вимог проблемної ситуації чи ухилитися від неї. Це складний, багатоплановий і багаторівневий процес, що реалізується за допомогою великої кількості способів та стратегій. Вибір особистістю конкретних способів та стратегій психологічного подолання визначається суб'єктивним значенням ситуації, що переживається і відповідає переважно одній із задач – розв'язанню реальної проблеми або її емоційному переживанню, корекції самооцінки або регулюванню взаємовідносин з людьми.

3. Продуктивним підходом до розуміння психологічного сенсу стратегій подолання є диференційоване уявлення про спрямованість поведінки людини в ситуації життєвої кризи: на розв'язання проблеми, на переоцінку ситуації, на себе, на інших людей. Такий підхід дозволив систематизувати різноманітні способи подолання та на їх основі за допомогою якісного аналізу розробити класифікацію стратегій подолання, до якої увійшли: *перетворююча стратегія, стратегія смисло- і цілеутворення, стратегія самовдосконалення, стратегія подолання за допомогою інших людей.*

4. На індивідуальний вибір людиною тієї чи іншої стратегії подолання життєвої кризи впливає багато факторів, зокрема, вік. З віком збільшується частота використання стратегій, спрямованих на самовдосконалення, пошук нових сенсів та цілей життя, проте їхнє застосування досить сильно залежить від проблем, з якими зіштовхується людина. Існують і гендерні відмінності у виборі базових стратегій подолання. Юнаки частіше обирають стратегії роботи над самим собою і смисло- та цілеутворення, дівчата – допомоги інших людей. Певний вплив на вибір стратегій подолання мають і такі особистісні характеристики, як локус-контролю, екстраверсія – інтроверсія та нейротизм – емоційна стабільність. Так, досліджувані, які обирають стратегії *«перетворююча», «смисло- і цілеутворення» та «самовдосконалення»*, характеризуються інтернальним локус-контролем та високим рівнем емоційної стабільності. Для тих, хто намагається подолати життєву кризу за допомогою інших людей притаманною є екстраверсія, крім цього, вони не мають вираженого домінування жодного з видів локус-контролю та показників емоційності. Більшість юнаків та дівчат, які обирають стратегію *«ігнорування»*, демонструють екстернальний локус-контролю та високий рівень нейротизму.

5. Психологічно допомогти особистості підготуватися до подолання життєвих криз у майбутньому може спеціальний тренінг, де юнаки і дівчата формуватимуть навички аналізу ситуації та вибору відповідних стратегій подолання життєвих криз.

Подальша робота в цьому напрямку має бути орієнтована на вивчення особливостей процесу подолання життєвих криз в різних вікових періодах. Важливим є

проведення лонгитюдних і крос-культурних досліджень стратегій подолання життєвих криз та їх залежності від певних життєвих ситуацій. Крім цього, актуальною є розробка конкретних методичних прийомів та психодіагностичних методик, які дозволять вивчити механізми прийняття, усвідомлення, вибору певних стратегій подолання та залежність цих механізмів від розвитку складових самосвідомості.

Зважаючи на необхідність навчання особистості особливостям переживання життєвих криз та формування практичних навичок щодо їх подолання, вважаємо за необхідне розробку та адаптацію комплексу тренінгових програм, які можна було б впровадити в навчальні програми шкіл та ВНЗ, а також в процес фахової підготовки та підвищення кваліфікації психологів, соціальних працівників та педагогів.

Основний зміст дисертації відображено у таких публікаціях:

1. Варбан Е. А. Жизненный кризис: попытка определения / Е. А. Варбан // Журнал практикующего психолога. – 1997. – вып. 3. – С. 153–161.
2. Варбан Є. О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Практична психологія та соціальна робота. – 1998. – № 8. – С. 7–9; – № 9. – С. 12–14.
3. Варбан Є. О. Огляд методів діагностики критичних життєвих ситуацій та стратегій їх подолання / Є. О. Варбан // Психологія : зб. наук. пр. / НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 1999. – Вип. 3 (6). – С. 116–123.
4. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – №17 (41), ч. 2. – С. 177–182.
5. Варбан Є. О. Стратегії і тактики подолання життєвих криз особистості / Є. О. Варбан // Життєві кризи особистості : наук.-метод. зб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання ; ред. рада : В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань [та ін.]. – К., 1998. – Ч. 2 : Діти і молодь у кризовому суспільстві : технології допомоги і підтримки. – С. 54–77.
6. Варбан Є. О. Типологія критичних життєвих ситуацій та психологічні особливості реагування на них / Є. О. Варбан // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – К., № 2, 1999. – С. 176–183.
7. Варбан Є. О. Кризові ситуації в юнацькому віці / Є. О. Варбан // Гімназія на зламі століть : [практико-зорієнтований посіб.] / за ред. І. Г. Єрмакова. – К. : Літопис-XX, 1999. – С. 337–343.
8. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху / Є. О.

Варбан // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний посібник / за ред. І. Г. Єрмакова. – К. : Контекст, 2000. – С. 114–121.

9. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука успішного подолання життєвих криз / Є. О. Варбан // Соціальна робота в Україні : теорія і практика / Держ. центр соц. служб для молоді ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – № 1 (13). – С. 147–156.

10. Варбан Є. О. Життєва криза : особливості подолання і шляхи дослідження / Є. О. Варбан // Проблема особистості в сучасній науці : результати та перспективи досліджень : зб. доповідей наук. конф., 23-25 березня 1998 р., Київ / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка ; упоряд. Д. К. Корольов. – К., 1999. – С. 18–22.

11. Варбан Є. О. Деякі особливості надання психологічної допомоги юнакам та дівчатам у критичних життєвих ситуаціях / Є. О. Варбан // Молодь на зламі тисячоліть: нове тисячоліття – нові проблеми? : зб. наукових статей міжнар. наук.-практ. конф., 16 травня 2000 р., Київ / Академія праці і соціальних відносин. – К. : АПСВ, 2000. – С. 94-98.

12. Варбан Є. О. Психологічна компетентність як запорука успішного подолання життєвих криз / Є. О. Варбан // Теоретичні та практичні підходи до впровадження нового покоління освітньо-професійних програм і навчальних планів підготовки фахівців: шляхи розвитку : зб. матер. наук.-практ. конф., 6-8 лютого 2007р., Київ / КНЕУ імені Вадима Гетьмана. – К. : КНЕУ, 2007. – Т. 1. – С. 139-141.

13. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій: деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти : тези доповідей міжнар. наук.-практ. конф., 17-18 травня 2007 р., Київ. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова МОН України, Поліграф-Центр, 2007. – С. 49-50.

АНОТАЦІЇ

Варбан Є.О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», Київ, 2009.

Дисертаційне дослідження присвячено вивченню особливостей використання різних стратегій подолання життєвих криз в юнацькому віці. Уточнено зміст понять «життєва криза», «переживання життєвої кризи», «стратегії подолання життєвих криз». Здійснено експериментальне вивчення загальних закономірностей переживання й подолання життєвих криз в юнацькому віці, а також гендерно-вікових та особистісних

особливостей, що впливають на вибір стратегії подолання. Результати дослідження дали можливість розробити класифікацію стратегій подолання та виявити й описати особливості впливу особистісних характеристик на вибір в юнацькому віці стратегій подолання життєвих криз. Розроблено та апробовано програму психокорекційного тренінгу, спрямованого на формування та розвиток навичок психологічного подолання життєвих криз та складних життєвих ситуацій в юнацькому віці.

Ключові слова: життєва криза, подолання, стратегії подолання, юнацький вік.

Варбан Е.А. Стратегии преодоления жизненных кризисов в юношеском возрасте. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – ГВУЗ «Университет менеджмента образования», Киев, 2009.

Диссертационное исследование посвящено изучению особенностей использования различных стратегий преодоления жизненных кризисов в юношеском возрасте. Уточнено содержание понятий «жизненный кризис», «переживание жизненного кризиса», «стратегии преодоления жизненных кризисов». Осуществлено экспериментальное изучение общих закономерностей переживания и преодоления жизненных кризисов в юношеском возрасте, а также гендерно-возрастных и личностных особенностей, которые влияют на выбор стратегии преодоления.

Продуктивным подходом к пониманию психологического содержания стратегий преодоления является дифференцированное представление о направленности поведения человека в ситуации жизненного кризиса: на разрешение проблемы, на переоценку ситуации, на себя, на других людей. Такой подход позволил систематизировать разнообразные способы преодоления и на их основе при помощи качественного анализа создать классификацию стратегий преодоления, которая включает стратегии, ранее отдельно не выделявшиеся: преобразующая стратегия, стратегия смысло- и целеобразования, стратегия самосовершенствования, стратегия преодоления при помощи других людей.

На индивидуальный выбор человеком той или иной стратегии преодоления жизненного кризиса влияет много факторов, в частности, возраст. С возрастом увеличивается частота использования стратегий, направленных на самосовершенствование, поиск новых смыслов и целей жизни, однако их использование существенно зависит от проблем, с которыми сталкивается человек. Существуют и

гендерные отличия в выборе стратегий преодоления, так юноши чаще выбирают стратегии самосовершенствования, смысло- и целеобразования, девушки – поиска помощи со стороны других людей. Влияют на выбор стратегий и такие личностные характеристики, как локус-контроля, экстраверсия-интроверсия, нейротизм – эмоциональная стабильность.

Психологически помочь человеку подготовиться к преодолению жизненных кризисов в будущем может специально разработанный тренинг, в процессе которого юноши и девушки вырабатывают навыки анализа ситуации и выбора соответствующих стратегий преодоления жизненных кризисов.

С этой целью была разработана и апробирована программа психокоррекционного тренинга, направленного на формирование и развитие навыков психологического преодоления жизненных кризисов и трудных жизненных ситуаций в юношеском возрасте. Доказано, что данный тренинг позволяет помочь юной личности в преодолении жизненных кризисов благодаря формированию навыков анализа ситуации и выбора соответствующих стратегий преодоления.

Полученные результаты исследования могут быть использованы практическими психологами и социальными работниками при разработке программ комплексной психодиагностики, планировании психопрофилактической работы с людьми, которые пережили жизненный кризис, а также для развивающей психопрофилактической работы с юношами и девушками.

Дальнейшая работа в этом направлении должна быть ориентирована на изучение особенностей процесса преодоления жизненных кризисов в разных возрастных периодах. Актуальным является и проведение лонгитюдного и кросс-культурного изучения стратегий жизненных кризисов, а также их зависимости от особенностей конкретных жизненных ситуаций.

Ключевые слова: жизненный кризис, преодоление, стратегии преодоления, юношеский возраст.

Varban. E.O. The Strategies of Life Crisis Coping Behavior in Youth. – Manuscript.

Thesis for Candidate Degree in Psychology. Speciality 19.00.07 – Pedagogical and Age Psychology. – SHEE «University of Education Management». – Kyiv, 2009.

The dissertation research looks into the study of the use peculiarities of various strategies of life crisis coping behavior in youth. The research specifies the definitions of "life crisis", "life crisis experiencing", "the strategies of life crisis coping behavior". The author has carried out an

experimental study of general rules of experiencing and coping with life crises in youth as well as revealed gender, age and identity peculiarities, which influence the choice of coping behavior strategy. The study results enabled the researcher to develop the classification of coping behavior strategies and reveal and describe the characteristic traits of the influence of individual characteristics on the choice of the strategies of life crisis coping behavior in youth. In the course of the research the author developed and approbated the programme of psychoremedial training aimed at the formation and development of the skills of psychological coping with life crises and difficult life situations in youth.

Key words: life crisis, coping, coping strategies, youth.