



12). «Привітання». Повторіть позу 1. При видиху опустіть руки і з'єднайте долоні разом перед грудьми. Стійте на повний зріст, ноги паралельно одна іншій на ширині стегон. Підніміть груди і розправте ребра, дивлячись прямо перед собою. Вертикально витягніть хребет і шию.

Цією вправою цикл завершується.

Зробіть кілька вдихів в позі "Привітання", а потім приступайте до виконання наступного циклу. Поза "Привітання" в положенні стоячи є першою позою другого циклу. При наступному вдиху переходите до пози 2 "Підняті руки", а потім в плавній послідовності повторіть всі інші рухи.

У наступних комплексах Привітання Сонцю ми повинні поперемінно міняти опорну ногу з ногою, відставляє назад. Це стосується поз 4 і 9. У першому циклі ліва нога знаходиться позаду, а права стоїть попереду. У наступному комплексі поміняйте ноги, продовжуючи робити це в кожному новому циклі.

Після того, як ви закінчили серії вправ "Привітання Сонця", ляжте на спину, витягніть хребет і дайте тілу повністю розслабитися. Закрийте очі і залишайтеся в цьому положенні одну-дві хвилини. Дихайте легко і вільно.

Ольга Олександрівна Буковська
Олена Леонідівна Гірченко
Олена Петрівна Науменко
м. Чернігів
e-mail: obukovska78@gmail.com

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КРИЗИ МОЛОДДЮ

Актуальність проблеми. Негативні риси життєвих умов сучасної людини пред'являють підвищені умови до її внутрішніх ресурсів, перш за все, до особистісних якостей, завдяки яким вона набуває здатності чинити опір інтенсивному тиску складних життєвих обставин, активно пристосовуватися до швидко змінюваних умов середовища та успішно реалізовувати поставлені життєві цілі. Особливою значущістю, з точки зору психології, вирізняється завдання визначення особистісних ресурсів та шляхів

подолання психологічної кризи людиною задля оптимального її функціонування.

Проблематика психологічної кризи досліджувалась в межах багатьох наук. У психології дослідники зосереджувались на вивченні: вікових особливостей переживання кризи (Л. І. Божович, Д. Б. Ельконін та ін.), специфіки життєвих ситуацій, впливу складних життєвих умов на перебіг психологічної кризи, змін в активності особистості (Л. І. Анциферова, Л. Ф. Бурлачук та ін.), основ надання психологічної допомоги особистості, що знаходиться в кризовій життєвій ситуації (О. Ф. Бондаренко, С. Д. Максименко та ін.).

Однак, незважаючи на значну кількість робіт, недостатньо розробленими залишаються питання дослідження особистісних ресурсів, за рахунок яких людина може долати психологічні кризи зі збереженням оптимального функціонування, хоча певні наукові роботи в цьому напрямку і проводились (І. П. Шкуратова, О. Ю. Рязанцева, А. О. Баканова та ін.).

Аналіз останніх наукових досліджень. У сучасній психології зміст поняття «ресурси» розробляється в гуманістичній психології та теорії психологічного стресу. Ми розуміємо особистісні ресурси як фізичні та духовні можливості і потенції людини, мобілізація яких забезпечує подолання тих перешкод і кризових ситуацій, які з'являються у людини протягом життя та визначають її життєстійкість і якість життя.

Так, І. П. Шкуратова вважає доцільним виділення таких груп особистісних ресурсів, що допомагають справлятися з переживанням кризи:

- 1) світогляд і вірування людини, сила духу;
- 2) інтелект, креативність, інтерес до світу;
- 3) системи навичок, вмінь та знань;
- 4) енергетичний ресурс (фізичне та психічне здоров'я, витривалість, темпераментні характеристики);
- 5) властивості особистості, що спрямовані на протистояння руйнівним впливам (цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю та ін.) [1].

Е. Фромм виділяв три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини в подоланні важких життєвих ситуацій:

1) надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток і бачення його перспектив, те, що сприяє життю і зростанню;

2) раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей і необхідності вчасно ці можливості виявити і використовувати;

3) душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам поставити під загрозу надію і віру та зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм або ірраціональну віру [2].

У складі внутрішніх ресурсів О. О. Сергієнко виділяє когнітивні (інтелектуально-особистісні), емоційні і вольові ресурси суб'єкта, як субсистеми контролю поведінки. Причому інтелектуальні ресурси (що забезпечують когнітивний контроль) вважаються найбільш важливими, але недостатніми для розуміння регулятивних можливостей суб'єкта. Емоційні (інтенсивність емоцій, імпульсивність, лабільність) і вольові (здатність підпорядкувати поведінку цілям, стандартам) ресурси, доповнюючи когнітивні, складають «ресурсну основу контролю поведінки» [3].

Основні ресурси людини за М. Лаадом – віра в Бога, в себе, в ідею; емоції і позитивні і негативні; спілкування і соціальні зв'язки; уява, хобі, творчість; розсудливість, аналіз подій, планування майбутнього; фізична активність і фізичне розслаблення [4].

Отже, кожна людина володіє унікальним, властивим тільки їй набором особистісних ресурсів. Ресурси можуть активно використовуватися, або «бути в запасі», тобто знаходитися в активному або потенційному стані. Коли умови, пропоновані людині ситуацією, виходять за межі актуального ресурсу суб'єкта, активізується його потенційний ресурс. Ресурси специфічні, тобто призначені для задоволення певного кола потреб.

Метою публікації є психологічне обґрунтування домінуючих ресурсів молоді у подоланні психологічної кризи.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на базі Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вибірка склала 90 студентів 3-5 курсів. У дослідженні використовувались три методики. Опитувальник переживання психологічної кризи особистості (С.В. Духновський) призначений для виявлення виразності

ситуаційних реакцій, що пов'язані з виникненням психологічної кризи, а також рівня психологічної стійкості особистості. Діагностика провідних комунікаційних каналів за інтегративною моделлю – BASIC Ph (М. Лаад), яка дозволяє визначити основну, властиву людині, стратегію виходу зі складної ситуації. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.О. Леонтьєва, за допомогою якого досліджувались уявлення опитуваних про майбутнє життя за такими характеристиками, як наявність або відсутність цілей в майбутньому, осмисленість життєвої перспективи, інтерес до життя, задоволеність життям, уявлення про себе як про активну і сильну особистість, яка самостійно приймає рішення і контролює своє життя.

Інтерпретацію результатів, отриманих за тестом «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.О. Леонтьєва, було здійснено окремо для чоловіків та жінок. Всі середні значення, крім «Локус контролю Я», у вибірці чоловіків є нижчими, порівняно з жіночою вибіркою. Так, середнє значення за шкалою «Життєві цілі» у жінок відповідає середньому рівню ($30,38 \pm 6,74$), а у чоловіків ($26,96 \pm 5,91$) є зниженим, порівняно зі стандартним середнім значенням. Таким чином чоловіки більше, ніж жінки, орієнтовані на найближчу часову перспективу при визначенні мети, живуть сьогоднішнім днем. Така ж тенденція спостерігається і за шкалою «Процес життя», адже середнє значення у групі жінок ($29,28 \pm 5,56$) переважає цей же показник у вибірці опитаних чоловіків ($26,33 \pm 5,21$). Отже, жінкам властива більша задоволеність життям таким, яким воно є, натомість чоловіки демонструють незадоволеність актуальним станом справ. Саме тому чоловіки, які живуть теперішнім моментом і не прогнозують життя на значну перспективу в майбутнє можуть виказувати незадоволення власним теперішнім.

Показник «Позитивна оцінка себе і власних вчинків», який взаємопов'язаний саме з самооцінкою особистості, розташований на останньому щаблі ($4,14 \pm 1,84$), і серед решти шкал опитувальника має найменший вираз у студентів. На нашу думку, такі невисокі результати вказують на наявність недостатнього усвідомлення своїх сильних та слабких сторін, імовірну психологічну кризу, проблеми в адаптації студентів.

Середнє значення загального показника опитувальника – індекс задоволеності життям – виражений у студентів на середньому рівні ($24,26 \pm 6,47$).



Рис. 1. Розподіл респондентів за рівнем задоволеності життям

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед студентів високий індекс задоволеності життям відзначений у 18%, середній – у 38% та низький – у 45%. Отже, значна кількість студентів незадоволені актуальним станом речей у житті, відчувають емоційну напругу та психологічний дискомфорт.

Таким чином, сучасні студенти в переважній більшості мають найближчу перспективу, не задоволені актуальною ситуацією, сьогоденням та переживають психологічну кризу.

Дослідження особливостей переживання студентами психологічної кризи дозволило визначити низку результатів, які для можливості їх порівняння було переведено у стандартні Т-бали:

Таблиця 1

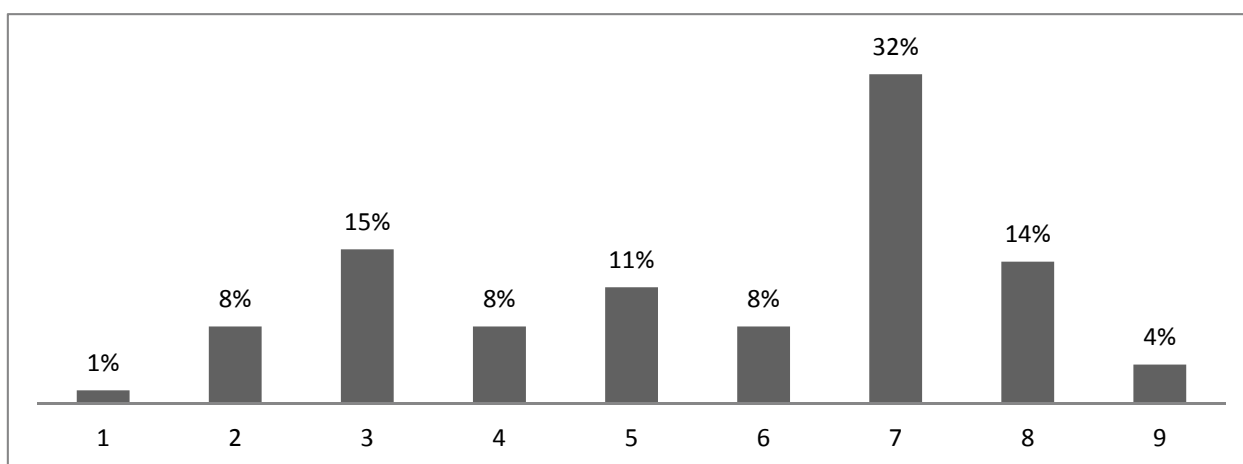
Показники вираженості ситуаційних реакцій студентів, пов'язаних з виникненням психологічної кризи

Показники	Середнє (сирі бали)	Стд. відхилення	Середнє (Т-бали)
Емоційний дисбаланс	16,98	9,02	51
Песимістична ситуаційна реакція	15,31	7,64	51
Реакція негативного балансу	18,46	5,75	50
Реакція демобілізації	13,35	6,22	48
Реакція опозиції	16,58	5,43	53
Реакція дезорганізації	18,40	6,43	51
Психологічна стійкість	29,02	4,45	56

За наведеними даними найвищий бал, який відповідає високому рівню, студенти мають за показником «Психологічна

стійкість» (56 Т-балів), що вказує на виражені віру у власні сили, активність та енергійність, оптимістичне ставлення до життя, підвищений емоційний фон. Решта показників, виражені на середньому рівні. Найменше значення серед яких визначено за показником «Реакція демобілізації» (48 Т-балів). Такі показники свідчать про помірну контактність респондентів, прагнення до налагодження соціальних контактів, прояву соціальної активності.

Крім аналізу вираженості основних показників опитувальника, проаналізуємо розподіл студентів за кризовими профілями, який визначається співвідношенням показника «Індекс ситуаційного реагування» і показника «Психологічна стійкість».



Примітка: 1 – деструктивне переживання гострої кризи з несприятливим прогнозом, 2 – переживання гострої кризи зі сприятливим прогнозом, 3 – конструктивне переживання гострої кризи зі сприятливим прогнозом, 4 – деструктивне переживання кризи з несприятливим прогнозом, 5 – переживання кризи з невизначеним прогнозом, 6 – конструктивне переживання кризи зі сприятливим прогнозом, 7 – психологічне здоров'я зі сприятливим прогнозом, 8 – адаптація зі сприятливим прогнозом, 9 – виснаження з невизначеним прогнозом.

Рис. 2. Розподіл респондентів за домінуючим кризовим профілем

Виходячи з таких результатів, найбільше студентів (32%) мають сьомий кризовий профіль «Психологічне здоров'я зі сприятливим прогнозом». Студенти з такими результатами мають гармонійні міжособистісні відносини, толерантно сприймають обставини, які не можна подолати. Патогенними умовами для даного типу особистості виступає наявність або відсутність здібностей вирішення життєвих труднощів.

Значно менша кількість опитаних (15%) мають третій кризовий профіль, який відображає конструктивне переживання гострої кризи зі сприятливим прогнозом. Переживання переломного моменту в житті (кризи), обумовлюється відносинами суб'єкта з навколишньою дійсністю, а також з самим собою. Прогноз вирішення кризи сприятливий в силу вираженої психологічної стійкості і наявності особистих превентивних ресурсів. Таким чином, студенти даної групи мають ресурси для подолання кризи, але не актуалізують їх. На нашу думку, для них особливо корисною може бути участь у тренінговій програмі, присвяченій практичному використанню ресурсів для подолання психологічної кризи.

Майже така ж кількість опитаних (14%) мають виражений восьмий кризовий профіль – адаптація зі сприятливим прогнозом. У студентів цієї групи можливі труднощі і проблеми в житті, які вони намагаються конструктивно вирішити шляхом додаткового залучення психологічних ресурсів. Сприятливе вирішення кризи можливе завдяки розвиненим, хоч і на середньому рівні, особистих превентивних ресурсів.

П'ятий кризовий профіль домінує у 11% опитаних студентів. Переживання кризи у них обумовлено відносинами з навколишньою дійсністю, а також із самим собою. Прогноз вирішення кризи невідомий і залежить від значної кількості обставин і можливості ефективного використання ресурсів психіки.

Другий, четвертий та шостий кризові профілі домінують у 8% студентів кожний. Зокрема, респонденти, у яких переважає другий кризовий профіль переживають гостру кризу, обумовлену відносинами з навколишньою дійсністю, а також з самим собою. Проте прогноз вирішення кризи для них сприятливий в силу помірної психологічної стійкості і наявності, особистих превентивних ресурсів. Для них можливий розвиток по «активно-гетерономному» типу особистості, ключовими характеристиками якого є: самостійність, критичність до інших, упертість, наполегливість.

Для студентів з переважаючим четвертим кризовим профілем також, як у попередньому випадку, криза обумовлена відносинами з навколишньою дійсністю, а також з самим собою. Проте, зважаючи на відсутність у них компенсаторних здібностей, прогноз подолання

кризи несприятливий. Для опитаних даної групи можливий розвиток по «пасивно-гетерономному» типу особистості, ключовими характеристиками якого є: страх невдачі, невибагливість по відношенню до своїх досягнень, відмова від перспективного цілепокладання. Таким чином, такі студенти досить сильно потребують допомоги з розвитку ресурсів для конструктивного подолання кризи.

Шостий кризовий профіль – конструктивне переживання кризи зі сприятливим прогнозом – з нашої точки зору, досить сильно обумовлений саме соціальною ситуацією розвитку студентів, адже період навчання у виші є перехідним, підготовчим етапом у житті молоді людини. Складовими даного профілю є такі характеристики: високий рівень психологічної стійкості, низька енергійність і висока емоційність, несприятливий психічний стан, недостатня особистісна зрілість, помірне суб'єктивне благополуччя, дисгармонійні міжособистісні відносини. До того ж, крім професійної підготовки, молоді люди саме на даному етапі «закладають» основу для майбутнього сімейного, самостійного життя. Всі вказані особливості і зумовлюють психологічну кризу студентів, сприятливий прогноз вирішення якої обумовлюється вираженою психологічною стійкістю і наявністю особистих превентивних ресурсів – адаптаційно-компенсаторних здібностей для конструктивного подолання кризи.

У 4% студентів визначено дев'ятий кризовий профіль – виснаження з невизначеним прогнозом. Сприятливість і несприятливість вирішення кризи для опитаних даної категорії визначатиме збільшенням (або зниженням) показників «Індекс ситуаційного реагування» і «Психологічна стійкість» у співвідношенні один з одним. У разі підвищення психологічної стійкості можливий сприятливий прогноз в силу збільшення особистих превентивних ресурсів та розвиток особистості по «урівноваженому» типу, ключовими характеристиками якого є стриманість емоцій, помірно виражена тривожність, гнучкість (когнітивна, емоційна, поведінкова) та ін. Проте у разі зниження психологічної стійкості можливий несприятливий прогноз та розвиток особистості по «пасивно-гетерономному» типу.

Найменше студентів (1%) характеризуються переживанням гострої кризи, адже у них визначено перший кризовий профіль. Таких студентів характеризують низький рівень психологічної стійкості, низька енергійність і висока емоційність, несприятливий психічний стан, а також недостатня особистісна зрілість, дисгармонійні міжособистісні відносини. Для студентів з такими результатами можливий розвиток по «пасивно-гетерономному» типу.

Таким чином, 55% студентів переживають кризу з різними прогнозами. Ми вирішили з'ясувати, чи мають вони ресурси для подолання кризи.

Завдяки застосуванню методики BASIC Ph (М. Лаад), було визначено провідні ресурси студентів:

Таблиця 2

Середні значення вираженості копінг-стратегій студентів

Показники	Середнє	Стд. відхилення	Мах. значення
Belief (вірування, переконання)	18,61	6,18	36
Affect (емоції, почуття)	16,50	6,97	36
Social (соціум, стосунки з людьми)	18,49	7,0	36
Imagination (уява, дух творчості)	18,53	6,76	36
Cognition (розум, свідомість)	23,22	6,65	36
Physiologi (фізіологія, тілесність)	17,91	6,52	36

Першу рангову позицію ($23,22 \pm 6,76$) займає стратегія «Cognstion», яка відображає звернення до ментальних здібностей, до вміння аналізувати ситуацію та свої ресурси для її вирішення. Крім того, саме даною стратегією користуються найбільша кількість опитаних (39%).

На другій ранговій позиції за показником середнього значення знаходиться стратегія «Belief» ($18,61 \pm 6,18$). Проте, вона домінує лише у 4% студентів. Таке співвідношення показників вказує на те, що віра, як копінг-стратегія, виражена у опитаних дуже сильно. Дана стратегія передбачає віру у вищі сили, віру у себе і людей.

Третя, за визначеною ієрархією, копінг-стратегія – це «Imagination» ($18,53 \pm 6,76$) домінує у 13% опитаних і передбачає вирішення кризових ситуацій завдяки творчості, фантазії. З нашої

точки зору дана стратегія досить схожа з захисним механізмом психіки – сублимацією, і дозволяє знімати напругу соціально сприйнятливими шляхами.

Наступна рангова позиція – це стратегія «Social» (18,49±7,0), яка переважає у 20% опитаних і відображає схильність вирішувати кризові ситуації через стосунки з оточуючими, спілкування з близькими людьми, фахівцями, які можуть допомогти.

Стратегія «Physiologi» виражена у 10% студентів та займає передостанній щабель (17,91±6,52) відображаючи застосування власних фізичних ресурсів для подолання кризових ситуацій.

Стратегія «Affect» розташована на останній ранговій позиції (16,50±6,97) та домінує у 9% респондентів. Опитані з такими результатами, долаючи кризові ситуації життя, намагаються зрозуміти власні почуття та конструктивно їх виразити.

Невміння конструктивно проявляти свої емоції та екологічно використовувати власну тілесність може негативно вплинути з часом на здоров'я. Ці два ресурси студентів є дефіцитарними і важливо їх розвивати, на що і буде спрямована тренінгова програма. Домінуючі ресурси у студентської молоді – це когнітивні і соціальні. Слід зазначити, що чим більшим набором ресурсів буде володіти особистість, тим конструктивніше, ефективніше вона подолає будь-яку кризу.

Ми виходимо з того, що по-перше віримо в людину, її потенції, її природню здатність боротись, виживати і діяти ефективно; по-друге, особистість, яка переживає кризу задіює звичні для себе домінуючі ресурси, тобто користується обмеженим набором копінг-стратегій; по-третє, вона не бачить, того потенційного розвитку, який стоїть за подоланням кризи.

Метою нашої тренінгової програми є актуалізація віри людини в себе, свої здібності, розширення діапазону активних ресурсів особистості, та побудова найближчої і віддаленої життєвої перспективи.

Тренінгова програма «Мої ресурси» складається з 7-ми двохгодинних тренінгів для підлітків, юнаків та студентської молоді і покликана розширити можливості реагування в кризі та діапазон активних ресурсів й актуалізації особистісних потенцій учасників. Кожне заняття починається з привітання та актуалізації наявних

знань і навичок, якими молодь користується в житті. Закінчується заняття обговоренням, що нового і корисного вони дізналися та як мають намір використовувати здобуті вміння на практиці.

На першому тренінговому занятті ми даємо поняття ресурсу та кризи. Обговорюємо ситуації, коли вони необхідні особистості. Ми визначаємо домінуючі та дефіцитарні ресурси за методикою М. Лаада. Повідомляємо про 6 основних ресурсних каналів, кожен з яких допомагає вийти особистості з кризової ситуації. Вправа, яка використовується «Виявлення ресурсів особистості».

Другий тренінг «Віра» містить обговорення понять віри, духовних цінностей та переконань учасників; значення оптимізму та песимізму у кризових ситуаціях; розвитку самоефективності та рефлексії успіху. Використовуються вправи «Я молодець!», «Я без Бога та я з Богом» та інші.

Третій тренінг «Емоції» присвячений обговоренню природності почуттів, які ми відчуваємо, їх тілесній локалізації та способам вираження, проявлення емоцій (через сміх, плач, приговорювання, письмо і ін.). Навіть негативні почуття можуть підвищувати нашу ефективність. Використовуються вправи «Почуття живуть в моєму тілі», «Техніка емоційної свободи» та ін.

Четверте тренінгове заняття «Спілкування» починається з обговорення найближчих нам людей, важливості дружніх підтримуючих стосунків у сім'ї, приналежності до просоціальної групи та тих важливих функцій, які ми в них виконуємо. Вправи рекомендовані на цьому етапі «Карта соціальних зв'язків», «Мова щасливих стосунків» та ін.

П'ятий тренінг «Творчість» спрямований на актуалізацію здатності уявити додаткові рішення проблем, які виходять за межі звичних. Творчість, дивергентне мислення та розвинена уява – основа даного ресурсу. Нами використовуються вправи на вибір: «Безпечне місце», «Діалог з героєм», «Я через 5 (10) років», арт-техніка «4 подорожі», аутогенне тренування та ін.

Шостий тренінг «Планування» розпочинається з обговорення як ми діємо в незнайомій ситуації (кризі), чи важливо нам оцінити ситуацію, зібрати інформацію, мати реалістичний сценарій майбутнього. Когнітивні стратегії включають складання плану вирішення проблем орієнтуючись на зібрану інформацію,

самоорієнтацію, внутрішню розмову або складання списків недоліків і переваг. Використовуються вправи з майндфулнесу, «Найближча і віддалена перспектива», «Зміна образу життя», «План».

Сьоме тренінгове заняття «Фізична активність» присвячена фізичним, тілесним методам боротьби зі стресом, які включають активність, відпочинок, релаксацію, десенсибілізацію, спорт і фізичну працю, баню і корисну їжу, активні ігри та ін. Нами використовуються вправи на вибір: дихальні техніки, масаж і самомасаж, «ключ Алієва», «Речі в тілі» та ін. На цьому етапі підводяться підсумки тренінгової програми. Виявляється, що учасники дізнались про себе, якими ресурсами вони користувались, що для себе відкрили нового.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок. Таким чином, особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини для усунення протиріччя особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин шляхом трансформації ціннісно-смыслового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу для самореалізації. Наше дослідження присвячене питанням активізації особистісних ресурсів як засобу подолання психологічної кризи, що є важливим аспектом діяльності практичного психолога з молоддю.

Подальші перспективи дослідження ми вбачаємо у необхідності перевірки ефективності тренінгової програми, спрямованої на активізацію особистісних ресурсів з різними категоріями населення.

Список використаних джерел:

1. Шкуратова И.П., Анненкова Е.А Личностные ресурсы как фактор совладания с кризисными ситуациями. *Психология кризиса и кризисных состояний: Междисциплинарный ежегодник*. – 2007. – Вып.4. – С. 17-23.
2. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник / В.Франкл; пер. с англ. и нем. – Москва: Прогресс, 1990. – 368 с.
3. Сергиенко Е. А. Контроль поведения: индивидуальные ресурсы субъектной регуляции. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* – 2009. – №. 5(7). URL: <http://psystudy.ru>
4. Лаад М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства. – Израиль: Центр предупреждения стресса (CSPC) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.silk-highway.org/ru/stepGuide.aspx>.