

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології
Кафедра психології**

Василенко Тетяна Сергіївна

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

**Вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових
ситуацій**

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Т.С. Василенко

Науковий керівник (консультант)

Склярова Ганна Олександрівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ НЕЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	7
1.1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми вікових особливостей особистості	7
1.2. Психологічні особливості особистості різних вікових періодів.....	18
1.3. Поняття про вплив вікових аспектів на переживання особистістю кризових ситуацій.....	26
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ НЕЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	33
2.1. Організація емпіричного дослідження.....	33
2.2. Опис методик та вибірки емпіричного дослідження	35
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	48
Висновки до розділу 2.....	70
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У КРИЗІ, ВІДПОВІДНО ДО ЇЇ ВІКУ	74
3.1. Корекційна програма зі зниження рівня стресу у молодій особистості, яка перебуває в кризовій ситуації	74
3.2. Тренінг подолання стресу для зрілих особистостей.....	80
Висновки до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	101

ВСТУП

В сучасних умовах повномасштабних воєнних дій суттєво зросла роль особистості у подоланні кризових ситуацій в нашому суспільстві. Подальший розвиток людства потребує надзвичайно динамічного, глобалізованого та уніфікованого соціуму, у якому постійно змінюються соціальні орієнтири, які спрямовують розвиток кожної особистості. Це обумовлено в першу чергу наявними викликами до безпеки особистості, обмеженнями та складнощами соціальних зв'язків та функцій, та інтенсивним розвитком технологій, можливістю безконтактного спілкування та необмежених можливостей розвитку людини. За цих обставин особливо гостро постає проблема збереження особистісної цілісності та індивідуальної неповторності людини, що, зокрема, забезпечується особистісною зрілістю, наявністю ресурсів подолання цих викликів та психологічними особливостями особистості різних вікових періодів.

Аналіз теоретико-методологічних джерел з проблеми психологічних особливостей особистості різних вікових періодів виявив відсутність єдиного підходу до психологічних особливостей особистості різних вікових періодів, недостатню розробленість наукових підходів щодо вікових характеристик особистості на тому чи іншому етапі її життя та їх впливу на переживання кризових ситуацій.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення сутності психологічних особливостей особистості різних вікових періодів, обґрунтування чинників та показників вікових аспектів впливу на переживання кризових ситуацій. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «**Вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій**».

Метою дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічних особливостей особистості різних вікових періодів.

2. Проаналізувати вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій.

3. Емпірично дослідити психологічні особливості особистості різних вікових періодів.

4. Виявити вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

5. Розробити рекомендації стосовно профілактики і корекції поведінки особистості різних вікових груп, що опинилися у кризовій ситуації.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості різних вікових періодів.

Предмет дослідження: вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми психологічних особливостей особистості різних вікових періодів та впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій; емпіричні – анкетування, психодіагностичні методики, констатувальний експеримент для вивчення психологічних особливостей особистості різних вікових періодів та виявлення впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

Для емпіричного дослідження впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій застосовано: авторська Анкета з метою виявлення соціально-демографічних показників, вікових аспектів впливу, автобіографічних даних, соціальної ситуації, провідної діяльності та ін. для дослідження психологічних особливостей особистості різних вікових періодів у кризових ситуаціях; Методику «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості» (автор В.О.Ананьєв) яка дозволяє виявити певний щабель на

сходах «дорослішання особистості»: початок «зрілості», помірну зрілість, впевнену зрілість; Опитувальник стресових реакцій (авторів Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С.), який дозволяє виявляти 4 типи основних реакцій - фізіологічних, емоційних, поведінкових та когнітивного оцінювання стресу; Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О.С. Штепа), з метою виявлення як загального рівня психологічної ресурсності особистості, так й його складових, а саме наступних характеристик особистості: Упевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення до мудрості, Робота над собою, Самореалізація у професії, Відповідальність, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси.

Для кількісної обробки даних були використані методи: визначення середніх значень, відсоткових співвідношень коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними показниками вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій, U-критерій Манна_Уїтні для виявлення відмінностей між психологічними особливостями особистості різних вікових періодів між трьома вибірками досліджуваних.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- **розроблено авторську Анкету та рекомендації стосовно профілактики і корекції поведінки особистості різних вікових груп, що опинилися у кризовій ситуаціях;**

удосконалено:

- **застосування психодіагностичних методик для індивідуальної та групової психокорекційної роботи;**

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій, а також

про вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій та психологічні засоби профілактики та корекції поведінки особистості різних вікових груп, що опинилися у кризовій ситуації.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні напрямів психологічної допомоги та розробці системи психологічних засобів профілактики та корекції поведінки особистості різних вікових груп, що опинилися у кризовій ситуації. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами-консультантами у роботі з особистостями, які опинилися у кризових ситуаціях відповідно до вікових періодів.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може стати корисним у розробці та модернізації курсів «Психологія розвитку особистості», «Психологія вікових змін», «Психодіагностика», «Акмеологія», «Кризова психологія», «Психологія стресу та здоров'я особистості», «Психокорекційна робота особистості у кризових ситуаціях».

Експериментальна база дослідження: Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google Форми у соціальних мережах серед учасників Facebook та Viber спільноти та інших месенджерів. У дослідженні прийняло участь 85 осіб жіночої та чоловічої статі віком від 19 до 62 років, з яких 39 осіб представники молоді (від 19 до 29 років) та 46 осіб - зрілі особистості (від 30 до 62 років).

Апробація результатів дослідження: IV Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: Інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку 2022», секція 4. Результати дипломної роботи висвітлено в тезах: «Ознаки психологічного віку особистості». Тези конференції будуть розміщені в цифровому репозиторії за посиланням <https://conf.krok.edu.ua/>

Структура та обсяг дипломної роботи: Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел (101). Загальний обсяг дипломної роботи - 112 сторінок, основний - 106 сторінок. Дипломна робота містить 3 таблиці і 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ НЕЮ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Теоретико-методологічний аналіз проблеми вікових особливостей особистості

Специфічні характеристики віку, визначаються особливостями входу людини, будучи ще дитиною, у групи різного рівню розвитку та у навчально-виховні установи, зміною характеру виховання в сім'ї, формуванням нових видів та типів діяльності, що забезпечують освоєння дитиною суспільного досвіду, системи сформованих знань та норм і правил людської діяльності, і навіть особливостями фізіологічного розвитку. Для поняття вікових особливостей, вікових кордонів немає абсолютного значення — межі віку рухливі, мінливі, мають конкретно-історичний характер і не збігаються у різних соціально-економічних умовах розвитку нашого суспільства.

На думку І.С.Кона [36], співвідношення генетично заданого, соціально вихованого і самостійно досягнутого неоднаково у різних індивідів, навіть які відносяться до однієї вікової когорти, тому вікові категорії мають три системи відліку: індивідуальний розвиток (що може і чого не може людина у певному віці), вікова стратифікація суспільства (що має і чого не можна робити щодо цього віку); за розумінням – це віковий поділ поколінь та відповідні їм соціокультурні нормативи), вікова символіка культури (що відповідає і що не відповідає даному віку; за розумінням – сукупність соціальних очікувань у сфері поведінкових актів, зовнішнього вигляду, форм відносин). Український науковець Г.О. Гончарова наголошує на тому, що, потрібно звертати увагу на сфери людського життя, а саме на ставлення до інших, до себе, до предметів і до діяльності [18].

У сучасній науковій літературі прийнято виділяти різні види віку:

хронологічний вік, біологічний вік, соціальний вік, психічний вік та демографічний вік. Хронологічний вік – це кількість календарних років, прожитих людиною, він є константною величиною, яка обчислюється у роках від моменту народження до моменту виміру. Біологічний вік - це рівень розвитку морфологічних структур та пов'язаних з ними функціональними явищами життєдіяльності організму, які відповідають середньому для всієї популяції рівню, характерному для даного хронологічного віку. Соціальний вік – це те, що визначає поведінку, яку очікує суспільство від людини у певному біологічному віці. Такі поняття, як дошкільний вік, шкільний, студентський, робітничий, пенсійний, шлюбний вік, вік громадянського повноліття, мають явно соціальне походження та сенс. Психологічний вік визначається шляхом співвідношення рівня психічного (розумового, емоційного тощо) розвитку індивіда з відповідним нормативним середньостатистичним симптомокомплексом [34, 86]. Індикатори психічного віку - IQ (розумовий вік), ступінь моральної зрілості, рекреаційний вік (наскільки дозвілля дитини відповідає тому, що статистично типово для віку індивіда), психосексуальний вік (рівень еротичних інтересів та поведінки, який може і не відповідати рівню індивідуальної фізіологічної статі підлітка) [25, 44]. На думку О.О.Кроніка та Є.І.Головахи, саме в психологічному віці нерідко виділяються і суб'єктивно переживаються психологічні особливості особистості різних вікових періодів, таких як: вікова самосвідомість, що залежить від напруженості, наповненість різними подіями життя і суб'єктивно сприймається ступінь самореалізації особистості [16, 42].

Щодо демографічного віку, то він відображає відсоток осіб даного календарного віку, що визначається розподілом на вікові групи, по відношенню до певної кількості населення. На думку Б. Бояка, саме на молодь, як особливої соціально-демографічної групи, потрібно звертати увагу в умовах становлення соціально-правової держави та громадянського суспільства. Молодь, з його точки зору, з об'єкта політики держави переходить у стан повноправного суб'єкта суспільного життя [6].

Українські науковці С.Д.Максименко, С.Б.Кузікова та В.Л.Зливков наголошують, що не лише культура визначає наші соціальні очікування та оцінки щодо вікових властивостей ролей та статусів. У суспільстві держава активно регулює багато сфер людської діяльності з урахуванням вікового принципу. Держава нормує шкільний вік, вік призову на військову службу, шлюбний вік тощо. При цьому рівень біологічного та психологічного розвитку людини може відставати (або випереджати) від запропонованої їй державою ролі, яка орієнтується в даному випадку на «паспортний» (хронологічний вік), одним словом, феномен віку визначає по суті всі сфери життєдіяльності сучасної людини. Це закономірно, оскільки у ньому відбито всі іпостасі людської сутності як біо- і соціокультурної істоти. Причому кожна іпостась, з однієї сторони, має свої детермінанти віку, а з іншої - всі вони взаємопов'язані [57].

Крім соціально-вікового регулювання, яке в суспільстві багато в чому здійснюється державою, кожен соціум має свій культурний «віковий розклад» життєвого шляху індивіда, який багато в чому будується на традиціях, що склалися в ньому [60]. Причому державний «розклад» часто може не співпадати із «розкладом» культурним. Крім того, в сучасному індустріальному суспільстві індивід у процесі життя може орієнтуватися на власний віковий «розклад» життєвого шляху, який визначається його приналежністю до тієї чи іншої субкультури [1]. Саме тому, індивідуальний віковий процес у сучасному індустріальному суспільстві включає біологічний, психологічний, соціальний і культурний розвиток. Всі ці типи розвитку мають власні детермінанти. Проте вони взаємопов'язані. Вікова ідентифікація сучасного члена суспільства перебуває на перетині траєкторій цих процесів, що протікають із різною швидкістю.

Сьогодні визначень до поняття «вік» існує дуже багато. На рівні звичайних уявлень прийнято розрізняти паспортний і соціальний вік, біологічний і педагогічний, медичний та історичний, хронологічний, психологічний та ін. Але важливо відзначити, що у всіх уявленнях віку його

межі вважаються досить умовними. Найчастіше вік визначається або календарним чином (до 16 років, до 30, до 45, до 65, після 75), або за допомогою метафор (молодість, розквіт, «час бурі і натиску», зрілість, вихід на пенсію, старість) [27,40, 49, 53, 62, 79].

У ряді концепцій вік розглядається як сумація різнорідних явищ зростання, загально-соматичного, статевого та нервово-психічного дозрівання, зрілості та старіння, що конвергуються з багатьма складними явищами суспільно-економічного розвитку людини в конкретних історичних умовах [33, 40, 45, 46, 53, 58, 65].

У сучасній психології, на думку І.М.Ушакової [82], «специфіка віку визначається сукупністю багатьох умов, до яких можна віднести особливості фізичного розвитку, систему вимог до людини на певному етапі розвитку і її взаємостосунки з іншими людьми, тип діяльності, до якої вона включена, характер знань, якими вона оволодіває, і специфіку способів опанування цих знань тощо».

Існує думка, що інтерес до проблеми віку спочатку виник саме в антропології, а потім був запозичений іншими науками, насамперед психологією та соціологією.

Проблемою віку займалися багато зарубіжних та вітчизняних дослідників. Це К.А.Абульханова, Л.С.Виготський, Є.І.Головаха, І.С.Кон, В.М.Буганова, М.В.Єрмолаєва, З.О.Кіреєва, Г.Крайг, О.О.Кронік, С.Д.Максименко, В.М.Моргун, В.С.Мухіна, Г.О.Найдьонова, Р.В.Павелків, В.Г. Панок, М.В.Савчин, О.В.Скрипченко, В.І.Слободчиков, Т.М.Титаренко, Е. Еріксон, Б.Д.Ельконін, Т.Томас та інші.

На думку В.І.Слободчикова, вік — це об'єкт, не якась об'єктивна реальність, існуюча як така, що можна вивчати, використовувати і т.д.. Відповідно і уявлення про вік, з його погляду, перестав бути відображенням певної реальності (того, що є), «воно не має відбивного статусу та сенсу» [71].

І.С.Кон, наприклад, зазначав [36], що співвідношення генетично заданого, соціально вихованого і самостійно досягнутого принципово

неоднаково у різних індивідів, навіть які відносяться до однієї вікової когорти, тому вікові категорії мають три системи відліку: індивідуальний розвиток (що може і чого може людина у певному віці), вікова стратифікація суспільства (що має і чого не можна робити щодо цього віку; за розумінням – це віковий поділ поколінь та відповідні їм соціокультурні нормативи), вікова символіка культури (що відповідає і що не відповідає даному віку; за розумінням – сукупність соціальних очікувань у сфері поведінкових актів, зовнішнього вигляду, форм відносин).

Вік людини можна описати з погляду різних її характеристик. Вікові щаблі відрізняються відносністю, умовною усередненістю, що виключає, проте, індивідуальної своєрідності психічного образу людини. Вікова характеристика розвитку особистості відображає певну систему вимог, що пред'являються суспільством до людини на тому чи іншому етапі її життя, та сутність її відносин з оточуючими, її суспільне становище [47]. Специфічні характеристики віку, визначаються особливостями входження людини, будучи ще дитиною, у групи різного рівня розвитку та у навчально-виховні установи, зміною характеру виховання в сім'ї, формуванням нових видів та типів діяльності, що забезпечують освоєння дитиною суспільного досвіду, системи сформованих знань, норм та норм правил людської діяльності, і навіть особливостями фізіологічного розвитку [10]. Поняття вікових особливостей, вікових кордонів немає абсолютного значення — межі віку рухливі, мінливі, мають конкретно-історичний характер і не збігаються у різних соціально-економічних умовах розвитку особистості [53].

Як ми зазначали раніше, у сучасній науковій літературі виділяють різні види віку. Одна з найпопулярніших характеристик віку – кількість календарних років, прожитих людиною. Саме цьому дорівнює хронологічний вік. Хронологічний вік є константною величиною, як ми вже відзначили, що обчислюється у роках від моменту народження до моменту виміру. У культурі сучасного суспільства відповідає певний «нормальний» рівень психобіологічного чи соціокультурного розвитку [59].

Біологічний вік - це «зморшки на нашому тілі», це досягнутий окремим індивідом рівень розвитку морфологічних структур та пов'язаних з ними функціональних явищ життєдіяльності організму, що відповідає середньому для всієї популяції рівню, характерному для даного хронологічного віку [7]. У біологічному віці людини виділяють кілька видів вікових груп, які мають свою шкалу виміру - кістковий вік, вік по тілесному розвитку та статевому дозріванню, зубний вік.

Соціальний вік – це те, що визначає поведінку, яку очікує суспільство від людини у певному біологічному віці [42, 53]. Він є набором нормативно-рольових показників, похідних від вікового поділу праці та соціальної структури суспільства. Такі поняття, як дошкільний вік, шкільний, студентський, робітник, пенсійний, шлюбний вік, вік громадянського повноліття, мають явно соціальне походження та сенс. При цьому слід розрізняти нормативні та фактичні критерії віку. На думку І.Г.Павлової, соціальний вік визначається шляхом співвіднесення рівня соціального розвитку індивіда, оволодіння ним певних соціальних ролей, про те, що статистично нормально серед його однолітків [59]. Тобто, соціальний вік включає переживання віку, пов'язані з реальними досягненнями людини, її соціальним становищем та корелюється середньою тривалістю життя у певній країні.

Що стосується психічного віку, то він визначається шляхом співвідношення рівня психічного (розумового, емоційного тощо) розвитку індивіда з відповідним нормативним середньостатистичним симптомокомплексом. Індикатори психічного віку - IQ (розумовий вік), ступінь моральної зрілості, рекреаційний вік (наскільки дозвілля дитини відповідає тому, що статистично типово для віку індивіда), психосексуальний вік (рівень еротичних інтересів та поведінки, який може і не відповідати рівню індивідуальної фізіологічної статі підлітка) [63]. Ці характеристики психічного віку мають певний зовнішній вимір, але в психічному віці нерідко виділяється і суб'єктивно переживається наступні особливості: вікова

самосвідомість, що залежить від напруженості, подійної наповненості життя і суб'єктивно сприймається ступень самореалізації особистості.

Серед визначень віку можна зустріти й характеристику демографічний вік, який відображає відсоток осіб даного календарного віку, що визначається розподілом на вікові групи, по відношенню до певної кількості населення [53].

Вік є важливою змінною яка надає можливість не тільки розуміння індивідуальної поведінки, а й функціонування та розвитку суспільства загалом [68].

Індивідуальний розвиток особистості у науковій літературі описується наступними поняттями - «онтогенез», «життєвий шлях», «життєвий цикл», «життєві стратегії» та інше. Тобто розвиток людини як біо- та соціокультурної істоти має різні траєкторії, в яких в кожний конкретний момент часу співіснують кілька вікових груп.

Звісно ж, що індивідуальний віковий розвиток може бути зрозумілий як онтогенез, який невіддільний від соціальних та культурних змін, що впливають на нього. Індивідуальний вік, таким чином, є взаємодія біологічного дорослішання, психологічного розвитку та змін у культурному та соціальному середовищах, а його вивчення, на думку В.Ф.Моргуна, має важливе значення з метою розвитку особистості та розуміння її індивідуальної поведінки [53].

У кожній з вікових категорій на думку З.О.Кіреєвої, відображається відповідне їй розуміння часу життя людини як фізичного об'єкта, як біологічного організму, як члена суспільства, як неповторної психологічної індивідуальності [33].

Ознаки відчуття віку можуть мати як фізичні, емоційні й психологічні ознаки. До психологічного відчуття віку належить те, наскільки старою людина почувається, як думає, а також рівнем її емоційного та психологічного здоров'я, благополуччя та інтелектуальною насиченістю життєвими подіями [3, 11, 21, 22, 23, 38, 52].

Поняття «вік», як вважають відомі українські вчені — соціолог Євген

Головаха та психолог Олександр Кронік [42], виявляється у відображенні у кожній віковій категорії відповідного їй розуміння часу життя людини «як фізичного об'єкта, як біологічного організму, як члена суспільства, як неповторної психологічної індивідуальності». При цьому дослідники вказують на найменшу теоретичну та методичну розробленість саме таких категорій як «психологічний вік» та «психологічний час», наголошуючи на тому, що «особистість живе не тільки в «психологічному полі», а й у «психологічному часі» і поза індивідуальним тимчасовим контекстом може бути вичерпно і адекватно зрозуміла» [42].

У сучасній психологічній науці під поняттям психологічного віку особистості, розуміється певний, якісно своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку, що обумовлюється закономірностями формування організму, умовами життя, навчання та виховання і має конкретно-історичне походження [66].

На думку Т.М.Титаренко, на сьогоднішній день відкритим залишається питання про суб'єктивне ставлення людини до свого віку, про те, яким чином об'єктивна хронологічна міра часу життя переходить у самооцінку особистості, яка визначається у свідомості особистості на основі узагальненого відображення особливостей життєвого шляху загалом та його окремих етапів [76].

О.О.Кронік порівнює психологічний вік особистості зі стрілкою терезів, на одній чаші яких минуле, на іншій майбутнє. Коли виявляється більш значущим минуле – людина почувається старшою, коли вагоміше майбутнє – молодше [42]. Ця метафора демонструє, як впливає ставлення до життя на переживання віку. За результатами його досліджень було встановлено, що коли для людини з кожним роком майбутнє не скорочується, а відкриває нові перспективи розвитку, то вона не зупиняється на досягнутому, а спрямована на все більш вагомі досягнення, та саме це веде її до душевної молодості. Навпроти, якщо головне для людини – позаду, та все їй здається реалізованим, то незалежно від паспортного віку людина «стає більш старішою» [42].

На думку науковців [33, 35, 40, 45, 53, 58, 65, 74, 87], які досліджували проблеми віку, у нормативно-ціннісному плані, який набуває особливого значення поза дитинством, кожен вік характеризується специфічними життєвими завданнями, від своєчасного вирішення яких залежить як особистісний розвиток загалом, так й успішність переходу на наступний віковий етап (наприклад, вибір професії та професійна підготовка, створення сім'ї та ін.). З ходом вікового розвитку пов'язані й незворотні психофізіологічні зміни, однак збігу в часі тісно взаємопов'язаних між собою ліній фізичного (фізіологічного), психічного та соціального розвитку індивіда не відбувається. На думку В.М.Буганової, нерівномірність темпу психічного розвитку в масштабі часу, призводить до нерідких розбіжностей ступенів фізичної, психологічної чи соціальної зрілості індивіда, зумовлюючи явища акселерації, психофізичного та особистісного інфантилізму, затримки психічного розвитку та інших [8].

Ще один підхід до дослідження питання психологічного часу та віку особистості пропонує розглянути наявність такого компонента у житті як творчість. На думку П.П.Горностая, творчість одна із способів збагачення психологічного простору-часу з допомогою створення уявних «просторово-часових світів». Розширюючи межі свого життя, свого буття, людина набуває можливості додаткової самореалізації. Тобто людина проживає не одну, а як би кілька життів, умовно стаючи тим, ким у реальному житті вона стати не може чи не змогла [19].

Про важливість здорового способу життя для збільшення тривалості активного життя наголошує О.І.Петрик, що обов'язково відбивається і на самовідчутті віку, роблячи його суб'єктивно молодшим [61].

У сучасній психології поняття психологічного віку пов'язується з різними категоріями психологічного часу особистості – психологічним дорослішанням, зрілістю, старінням (З.О.Кіреєва, Т.М.Титаренко, В.Ф.Моргун та ін.), поняттям сомооцінки віку (О.О. Кронік, Є.І. Головаха) [33, 42, 53, 72, 76]. Як зазначають науковці, самооцінка віку є головною

характеристикою так званої «реалізованості» власного психологічного часу. І саме це особливе переживання свого «внутрішнього» віку і може бути названо психологічним віком особи на відміну від її хронологічного, біологічного та соціального віку. Це визначення, на думку О.О.Кроніка та Є.І.Головахи, не суперечить традиційному розумінню психологічного віку, але є дуже важливим його доповненням [42].

У внутрішньому почутті віку, на думку З.О.Кіреєвої, є багато нюансів, пов'язаних із відчуттям часу [33]. Поряд із відомими вимірами віку існує також і особливий аспект, пов'язаний з його суб'єктивною оцінкою, що передбачає дію глибинних механізмів узагальнення тимчасових відносин. Можна припустити, що людина оцінює себе молодшою або старшою за хронологічний вік, виходячи з більш серйозних підстав, ніж просто довільне бажання бачити себе в тому віці, який здається їй найбільш привабливим, хоча і цей фактор необхідно враховувати.

Є.І.Головаха та О.О.Кронік [42] припускають існування спеціальних механізмів, які лежать в основі цих суб'єктивних оцінок віку. З одного боку, вони вважають за можливе існування у людини деякого «лічильника» річних циклів психофізіологічної активності, на підставі показань якого формуються оцінки власного віку. Друге можливе пояснення цієї розбіжності вони знаходять у соціальних чинниках, або соціальних та вікових аспектах впливу, що зумовлюють оцінку особистістю свого віку. Таким фактором може виступити існуюча в суспільстві система віково-рольових очікувань, які пред'являються до досягнення особистістю певного статусу, що відповідає тому чи іншому віку [70]. З цієї точки зору самооцінка віку є результатом зіставлення особистістю своїх реальних досягнень в різних сферах життєдіяльності з віково-рольовими очікуваннями, що пред'являються до неї. У тому випадку, якщо досягнення людини випереджають соціальні очікування по відношенню до неї, вона почуватиметься старшою за справжній вік; якщо ж людина досягла меншого, ніж від неї чекають у цьому віці, то вона почуватиметься молодшою. Невідповідність між реальним віком людини та її

віковою самооцінкою можуть пояснюватися закономірностями трансформації соціально-часових відносин у життєдіяльності особистості.

Час життя особистості — це не тільки ті роки, які прожиті людиною, а й ті, що має прожити у майбутньому, уявлення про які (тимчасова перспектива) може бути суб'єктивним чинником, впливає на самооцінку віку. На думку Є.Ю.Коржової, протягом життєвого шляху особистості, в адаптаційному процесі одноомментно та у взаємосв'язку відбувається функціонування соматичних, особистісних й соціально-психологічних змін у структурі особистості, які обумовлені багатофункціональністю та різноспрямованістю життєвого шляху [37].

Таким чином, за результатами теоретико-методологічного аналізу проблеми вікових особливостей особистості ми дійшли наступних висновків, що поняття психологічного віку – це характеристика людини як індивідуальності, яка на думку науковців вимірюється у внутрішньому розумінні себе та свого психологічного часу. В деяких межах психологічний вік має зворотній відлік, а саме молодшає коли збільшується частка психологічного майбутнього чи зменшується частка психологічного минулого. Визначення психологічного віку багатовимірне, та він може не співпадати у різних сферах життєдіяльності особистості, та це залежить від відчуття власної самореалізації як у професії так й у сімейній сфері. Особливого значення набуває дослідження психологічного феномену самооцінки віку, який на думку багатьох авторів (Є.І. Головахи, О.О. Кроніка, Г.Крайга та інших) потрібно враховувати як одну з найважливіших компонентів психологічного віку, за допомогою якого відбуваються доповнення у визначенні поняття «психологічний вік». Самооцінка віку також пов'язана із самими віковими етапами та періодами, тобто у молоді та у зрілих за віком особистостей будуть різноспрямовані тенденції в оцінці свого віку.

Отже, на наступному етапі розвитку психологічної науки, поняття «психологічний вік» стало більш глибоким та складноструктурованим. Так, у загальному визначенні психологічний вік свідчить про те, наскільки людина

адаптувалася до вимог середовища, чи відчуває себе самореалізованою у важливих для неї сферах життя та на якому життєвому шляху знаходиться, що й відноситься до розуміння вікових особливостей особистості. Дослідження вікових особливостей особистості потребує подальших досліджень, пов'язаних із наступними характеристиками, а саме досліджень рівня когнітивної оцінки або рівня інтелекту, здатності до навчання, дослідження емоційних та фізіологічних реакцій особистості, її рухових навичок, і навіть таких суб'єктивних чинників, як психологічні ресурси особистості, рівень зрілості особистості та почуття, установки й мотиви.

Психологічні особливості особистості різних вікових періодів

Проблема вікової періодизації психічного розвитку - одна з найважчих проблем психології людини. Зміни процесів психічного життя індивіда не відбуваються незалежно одне одного, вони внутрішньо пов'язані один з одним. Окремі процеси (сприйняття, пам'ять, мислення тощо) є самостійними лініями у психічному розвитку. Кожен із психічних процесів у своєму реальному перебігу та розвитку залежить від особистості загалом, від загального розвитку особистості: спрямованості, характеру, здібностей, емоційних переживань. Звідси виборчий характер сприйняття, запам'ятовування та забування та ін.

Будь-яка періодизація життєвого циклу завжди співвідноситься з нормами культури та має ціннісно-нормативну характеристику [29]. Вікові категорії завжди є багатозначними, тому що відображають умовність вікових кордонів. Це відбивається й у термінології вікової психології: дитинство, юність, дорослість, зрілість, старість [2]. Вікові межі цих періодів життя людини непостійні, значною мірою залежить від рівня культурного, економічного, соціального розвитку суспільства. Що цей рівень, тим паче різнобічно орієнтованими у різних галузях науки і практики, більш творчо розвиненими мають бути люди, які йдуть у самостійну трудову діяльність. А це потребує більш тривалої підготовки. Тому, з одного боку, збільшуються

вікові межі дитинства та юності, а з іншого боку, довше зберігається період зрілості особистості, відсуваючи старість до пізніших років життя та ін.

Як зазначав Л.С.Виготський [13], більшість запропонованих ідей періодизації при уважному їх аналізі виявляються формальними, що не зачіпають суті розвитку. Критикуючи існуючі на той час методи розподілу дитинства на вікові етапи, він писав, що періодизації виходять із зовнішніх, але майже не стосуються внутрішніх підстав, які стосуються тих змін, які у психіці дитини.

Деякі сучасні автори (Р.Бергіус, Х.М.Траутнер) стверджують [67], що зі зростанням знань про явища і факти розвитку взагалі неможливо створити прийнятний проект поділу онтогенезу на зв'язкові вікові періоди. На їхню думку, щодо онтогенезу може йтися лише про великі поділи (пренатальний період, дитинство тощо), а більш дробові застосовні тільки для окремих функціональних областей (пізнавальний розвиток, розвиток емоційної сфери, спілкування тощо).

Мета будь-якої періодизації — позначити лінії розвитку точки, які відокремлюють друг від друга якісно своєрідні періоди. Питання лише тому, що зумовлює цю якісну своєрідність.

Свого часу А.Гезелл, З.Фрейд, Ж.Піаже, Л.С.Виготський та ін. [67], виділяли різноманітні підстави для побудови періодизації. Систематизація цих спроб була здійснена Л.С.Виготським у роботі «Проблема віку» (1984) [14]. Усі існуючі на той час періодизації Л.С.Виготський розділив на три групи, і цей розподіл виявився настільки методологічно вдалим, що сучасні періодизації, що з'являються, часто успішно вписуються в запропоновану ним систематизацію [32].

Першу групу склали періодизації, створені не шляхом розчленування розвитку особистості на етапи, а за аналогією зі ступінчастою побудовою інших процесів розвитку. Цей вид періодизації можна назвати періодизаціями за зовнішнім критерієм.

Такою, зокрема, є відома періодизація С.Холла [40], створена за

аналогією з розвитком суспільства. Він виділяв:

- 1) стадію копання (0-5 років);
- 2) стадію полювання та захоплення (5-11 років);
- 3) пастуську стадію (8-12 років);
- 4) землеробську стадію (11-15 років);
- 5) стадію промисловості та торгівлі (15-20 років), співвідносячи їх із тваринною стадією розвитку суспільства, періодом оволодіння полюванням і рибальством, кінцем дикості та початком цивілізації, періодом романтизму тощо.

Французький психолог Р.Заззо [40], будував періодизацію дитинства відповідно до прийнятих у Франції ступенів навчання та виховання дітей. Він виділяв шість періодів:

- 1) раннє дитинство – 0-3 роки;
- 2) дошкільний вік – 3-6 років;
- 3) початкова шкільна освіта – 6-9 років;
- 4) стадія навчання у середній школі – 9-12 років;
- 5) стадія здобуття загальної освіти – 12-15 років;
- 6) стадія здобуття професійної освіти – 15-18 років.

Р. Заззо вважав, що завданням психологів не встановлення деяких нових вікових стадій, лише психологічне пояснення вже існуючих.

Л.С. Виготський визнавав правомірність такої періодизації, вважав, що процеси дитячого розвитку тісно пов'язані з вихованням дитини, і звертав увагу на позитивний момент таких періодизацій, що полягає у виявленні важливості зміни соціальних позицій дитини, які вирішально обумовлені саме організацією її виховання та навчання [13].

Такі періодизації існують практично у всіх країнах, вони є «суспільно-детерміновані послідовні ланки процесу виховання і є науково правомірними вихідними пунктами для підрозділу психічного розвитку на етапи.

До другої групи (найчисленнішої) Л.С.Виготський відніс періодизації, засновані на якійсь одній (чи кількох), окремо взятій ознаці розвитку [13].

Приклад найпростішої періодизації такого типу він бере у П.П.Блонського, який взяв за основу періодизації дитинства таку ознаку дозрівання організму, як стан зубів дитини, і виділив:

- 1) беззубе дитинство;
- 2) молочнозубе дитинство;
- 3) період зміни зубів;
- 4) стадії прорізування премолярів та іклів;
- 5) постійнозубе дитинство.

Він вважав, що процес розвитку визначається наростанням енергетичних ресурсів організму, які задають час кальцинації — окостеніння скелета, зміни зубів. На думку Л.С.Виготського, такий прямий паралелізм нічим не підтверджений, не кажучи вже про те, що і виділені періоди нерівнозначні: скажімо, час прорізування зубів дуже важливий для дитини, а перехід до постійнозубого дитинства нічим у психічному плані не примітний.

У цю групу Л.С.Виготський містить періодизацію, запропоновану В.Штерном, основою якої є власне психологічний, а не біологічний критерій - власна активність людини. Наприклад, В.Штерн [40], говорить про період, коли дитина тільки грає, про період свідомого вчення з поділом гри та праці, про період юнацтва з розвитком самостійності та початком трудової діяльності. В.Штерну належить і періодизація, в основу якої покладено розвиток мови з виділенням фази першого слова, фази однослівних і двослівних речень, фази граматизації тощо.

До цієї групи можна віднести і періодизацію З.Фрейда. З.Фрейд вважав «системотворчим» чинником розвитку в цілому являється сексуальний розвиток, який починається практично з народження і проходить ряд етапів, що відрізняються пануванням певних ерогенних зон [40].

З.Фрейд визначає такі стадії розвитку особистості:

- 1) моральна фаза (1-й рік життя): ерогенні зони - в області рота; форми поведінки - захоплення, утримання, ссання, кусання, виплювання;
- 2) анальна фаза (2-3-й роки життя): ерогенні зони - в області заднього

проходу; форми поведінки - інтерес до функцій випорожнення;

3) фалічна фаза (з 3 до 6 років): ерогенні зони - в області статевих органів; форми поведінки – дослідження своїх геніталій;

4) латентна фаза (з 5-6 років до 11-12 років, тобто стадія статевого дозрівання): ерогенні зони не виділяються, і специфічних форм поведінки немає;

5) генітальна фаза (фаза статевої зрілості): на чолі з геніталіями активізуються всі ерогенні зони та форми поведін

Ці фази відповідають безстатевому, нейтральному, двостатевому та статево дитинству. Фрейд вважав, що тип особистості визначається тим, на якій стадії зупиняється, фіксується розвиток індивіда.

Особливе місце у періодизаціях другої групи займає періодизація Ж.Піаже, в основі якої лежить розвиток інтелектуальних структур. Розвиток інтелекту він вважав фактором досягнення рівноваги з навколишнім середовищем та описував чотири стадії розвитку:

1) передопераційну стадію мислення (сенсомоторний інтелект) з його рефлексами та пристосувальними реакціями;

2) стадію передпонятійного та інтуїтивного мислення (внутрішніх дій з образами, символами);

3) стадію конкретних операцій;

4) стадію формальних операцій.

Стадії змінюють одна одну в строго зазначеному порядку, і кожна нормальна дитина має послідовно пройти всі стадії. Ж.Піаже приділив основну увагу процесам інтелектуального розвитку, залишивши фактично осторонь питання особистісного розвитку дитини. Але ж рівень розвитку особистості значною мірою залежить від рівня розвитку її інтелектуального потенціалу.

За аналогією до стадій, виділених Ж.Піаже, в основу побудови своєї періодизації Л.Колберг поклав становлення моралі. З цих позицій періодизація включає [40]:

- 1) доморальний рівень, пов'язаний з орієнтацією на уникнення покарання (1-а стадія) та отримання заохочення (2-я стадія);
- 2) рівень конвенційної моралі, пов'язаний з орієнтацією на виправдання очікувань та схвалення інших (3-я стадія), зразок або авторитет (4-та стадія);
- 3) рівень автономної моралі, пов'язаний з орієнтацією на зобов'язання перед суспільством (5-та стадія) та загальноприйняті моральні принципи (6-я стадія).

Усі дошкільнята та більшість семирічних дітей перебувають на доморальному рівні розвитку. Цей нижчий рівень моральної свідомості зберігається у частини дітей і пізніше — у 30% у 10 років та у 10% у 13-16 років. Багато дітей до 13 років вирішують моральні проблеми на другому рівні.

Розвиток вищого рівня моральної свідомості пов'язані з розвитком інтелекту: усвідомлені моральні принципи що неспроможні виникнути раніше підліткового віку, коли формується логічне мислення. Але навіть інтелектуально розвинені дорослі люди можуть мати автономну мораль.

Перераховувати варіанти періодизації цієї групи можна нескінченно. Усі вони названі Л.С.Виготським моносимптоматичними, оскільки на підставі більшості з них лежить лише одна, хоч і важлива, ознака розвитку [13].

Третю групу, за Л.С. Виготському, мають скласти періодизації, з виділенням істотних особливостей самого розвитку.

Л.С.Виготський запропонував власну періодизацію, керуючись діалектичною моделлю розвитку та ідеєю стрибкоподібних переходів до нової якості. Він виділяв у розвитку стабільні та критичні віки (періоди). У стабільних періодах відбувається повільне і неухильне накопичення дрібних кількісних змін розвитку, а в критичні періоди ці зміни виявляються у вигляді стрибкоподібних, незворотних новоутворень. На думку Л.С.Виготського, стабільні та критичні періоди у розвитку чергуються [193].

Насамперед, у віковій періодизації Л.С.Виготського яскраво видно динаміка дитячого розвитку: коротші критичні періоди змінюються тривалішими періодами, які називаються літичними, чи стабільними

(спокійними). У стабільні періоди відбувається поступовий розвиток психіки та особистісних якостей дитини, поступове накопичення знань, умінь, досвіду [51, 101].

Серед періодизацій, заснованих на виділенні істотних особливостей самого розвитку, слід назвати періодизацію Е.Еріксона, яка за повнотою та систематичності опису вікових періодів перевершує багато, розроблених до нього [90]. Періодизація Е.Еріксона охоплює весь життєвий шлях особистості. Розвиток, вважає вчений, складається з трьох взаємопов'язаних, хоч і автономних, процесів:

- 1) соматичного розвитку;
- 2) розвитку свідомого «Я»;
- 3) соціального розвитку.

Весь життєвий шлях, за Е.Еріксоном, включає вісім стадій, кожна з яких має свої специфічні завдання і може сприятливо чи несприятливо вирішуватися для майбутнього розвитку:

- перша фаза (новонароджені, перший рік життя) характеризується первинною довірою або недовірою дитини до оточення;
- друга фаза (раннє дитинство: 2-3-й роки життя) характеризується автономією або соромом і сумнівом;
- третя фаза (дошкільний вік: 4-5-й роки життя) характеризується ініціативою чи почуттям провини;
- четверта фаза (шкільний вік: з 6 до 11-12 років, тобто до статевої зрілості) характеризується почуттям цінності і працьовитості або малоцінності;
- п'ята фаза (юнацтво) характеризується особистісною індивідуальністю, ідентичністю чи дифузією ідентичності;
- шоста фаза (молодість: 20-30 років) характеризується близькістю, інтимністю та солідарністю або ізоляцією;
- сьома фаза (зрілість: 30-40 років) характеризується творчим початком, інтегративністю чи застоєм;

• восьма фаза (старший дорослий вік плюс старість, від 40 років і більше) характеризується цілісністю особистості або роздвоєністю, розпачем.

Центральним моментом концепції Е.Еріксона є уявлення про психосоціальну ідентичність як про підсумкову, інтегруючу властивість особистості [90]. Поняття ідентичності означає тотожність людини себе [55, 80]. Якщо людина має ідентичність, то вона володіє самою собою, тобто в неї:

- **склався цілком певний і особистісно прийнятий образ себе у всьому багатстві відносин особистості до навколишнього світу;**
- **розвинене почуття адекватності та стабільного володіння власним «Я», яке не залежить як від змін «Я», так і від різних ситуацій;**
- **сформована здатність до повноцінного вирішення завдань, що виникають перед ним на кожному віковому етапі.**

Ідентичність - це насамперед показник зрілої (дорослої) особистості, яка у своєму розвитку проходить низку стадій [81].

Е.Еріксон вважає [90], що на кожній новій стадії виникають нові явища та властивості, яких не було на попередніх стадіях. Ці психологічні новоутворення стають центром психічного життя та поведінки людини на певному віковому ступені. Зміст і форма цих новоутворень визначаються умовами спілкування дитини та дорослого із соціальним оточенням, зі світом значущих для нього людей, із соціальними спільнотами, зі світом праці та готовністю дитини (дорослої) до того чи іншого типу спілкування. Однак це спілкування спирається на індивідуальні внутрішні передумови, або, як пише Е.Еріксон, потенційності, що підпорядковуються внутрішнім законам розвитку.

Саме ці внутрішні передумови (потенційності) і визначають вибірковий вплив на індивіда його соціального оточення. Е.Еріксон надавав велике значення вихованню, вважаючи його невід'ємною, інтегральною частиною суспільної системи, за допомогою якої цінності та норми суспільства передаються новому поколінню.

Таким чином, нами було проаналізовано різні підходи до періодизацій психічного розвитку особистості. Кожна з яких має визначені науковцями стадії або етапи розвитку особистості та яскраво демонструє психологічні особливості особистості різних вікових періодів.

Поняття про вплив вікових аспектів на переживання особистістю кризових ситуацій

Поняття «криза» (від грец.krISIS - рішення, поворотний пункт, результат) - переломний момент, тяжкий перехідний стан, загострення, небезпечний нестійкий стан [64]. Науковці визначають кризу як ситуацію емоційного та розумового стресу, яка потребує значної зміни уявлень про світ та про себе за короткий проміжок часу [30]. Найчастіше подібний перегляд уявлень тягне у себе зміни у структурі особистості. Ці зміни можуть мати як позитивний, і негативний характер. За визначенням Т.М.Титаренко [30], особистість, яка перебуває у кризі, не може залишатися колишньою; іншими словами, їй не вдається осмислити свій актуальний психотравмуючий досвід, оперуючи знайомими, шаблонними категоріями або використовувати прості звичні моделі пристосування. Слово «криза» сприймаємо як свого роду попередження: слід щось зробити, доки не сталося щось гірше. Не завжди становить небезпеку сама криза, а скоріше те, що ми втратили шанс.

У своїй роботі «Випробування кризою. Одиссея подолання», Т.М.Титаренко стверджує [78], що криза може спричинити зростання і дозрівання. У подоланні кризи можна назвати дві сторони: небезпека особистісного зростання і потенціал особистісного зростання. Криза - стан людини при блокуванні її цілеспрямованої життєдіяльності у певний момент розвитку особистості [48]. Затяжна, хронічна криза несе у собі загрозу соціальної дезадаптації, суїциду, нервово-психічного чи психосоматичного страждання. Патологічне подолання кризи властива людям з вираженою акцентуацією характеру, незрілим світоглядом та життєвими установками («світ прекрасний» – «світ жахливий») [4, 73]. Саме такі люди, на думку

Т.М.Титаренко [75, 77], потребують допомоги у період переживання кризи, яка розглядається не лише як важкий та відповідальний період життя, але як безвихідь, що робить подальше життя безглуздим.

Представники як теоретичного так й прикладного напрямку вважають, що у ситуації кризи при спробі оволодіння стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного навантаження [57, 75]. Емоційні напруження та стреси можуть призводити або до оволодіння новою ситуацією, або до зриву та погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі стресові події можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо поранений через особистісні особливості [5].

У вітчизняній та зарубіжній літературі представлені різноманітні класифікації ситуацій [30, 40, 54, 57, 82]:

- **критичні ситуації (Ф.Ю. Василюк);**
- **конфлікти, ситуації фізичної небезпеки, ситуації невідомості (К. Левін);**
- **афектогенні життєві ситуації (Ф.В. Бассін);**
- **конфліктні ситуації, які ведуть до психологічної кризи (А.Г. Амбрумова);**
- **- важкі ситуації (А.Я. Анцупов, А.Н. Шипілов) та ін.**

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається з перешкодою у реалізації важливих життєвих цілей та не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів [66]. Виділяються два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами у природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя [9]. Ситуації, що стосуються критичного розряду, у своїй основі можуть мати об'єктивний та суб'єктивний компоненти. Об'єктивний компонент представлений впливами зовнішнього, предметного та соціального світу, тоді як суб'єктивний полягає у сприйнятті та оцінці людиною ситуації як критичної. Виходячи з цього, критичну ситуацію можна охарактеризувати як соціальну ситуацію, динаміка якої розвивається за двома напрямками [75]:

а) особистісному, коли внутрішній конфлікт, що формується, обґрунтований характерологічними особливостями особистості і з'являється першим, незалежно від благополучної ще у цей час зовнішньої ситуації; тільки потім внутрішня конфліктна напруженість психіки починає видозмінювати форми поведінки та спілкування людини, створюючи приводи та причини для погіршення зовнішньої ситуації та перебудови її в конфліктну, аж до стресової;

б) ситуаційному, коли ціла низка несприятливих зовнішніх впливів, психотравмуючих стимулів падає на ґрунт не виразно працюючих захисних механізмів психіки, низьку толерантність до емоційних навантажень.

Кризи психічного розвитку, вікові та життєві кризи широко представлені в різних психологічних дослідженнях. Розрив, протиріччя між актуальною та потенційною формами спільного існування і створюють, на думку різних учених, явище кризи, коли дитина, юнак, дорослий чогось прагнуть, самі не знаючи, що душі завгодно. Вікові кризи супроводжують людину протягом усього життя. Форма, тривалість та гострота кризи може змінюватись в залежності від індивідуальних особливостей людини, соціальних умов, особливостей виховання у сім'ї [50, 97]. Вікові кризи закономірні та необхідні для розвитку. Виникає внаслідок таких криз реалістична життєва позиція допомагає людині знайти нову відносно стабільну форму взаємовідносин із навколишнім світом.

Життєві кризи є предметом пильної уваги багатьох вітчизняних та зарубіжних психологів [13, 17, 27, 30, 40, 77, 91, 95]. Поділяючи людське життя на періоди, стадії, вони звертають увагу на труднощі переходу від однієї стадії до іншої. При цьому наголошуються на особливості кризових явищ у жінок та у чоловіків, аналізуються фактори, що ініціюють кризи [12]. В залежності від наукової орієнтації одні дослідники бачать причини криз в біологічному розвитку людини, звертають увагу на сексуальні зміни, інші більшого значення надають соціалізації особистості, треті — духовному, моральному становленню.

Науковцями досліджено дитячі вікові кризи, кризи підліткового віку, вікові кризи молодості, зрілих періодів життя та старості. Останні, виникають помітно рідше, ніж у дитинстві та у підлітковому віці, і протікають, як правило, приховано, без виражених змін у поведінці. Саме кризи молодіжного віку, зрілих періодів життя та старості найменш досліджувані. У особистостей вікових періодів від 16 до 60 років відбуваються процеси перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації, на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємовідносин з оточуючими та надають глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості.

Перша подібна криза припадає приблизно на 16-20 років. В цьому віці особистість формально вважається дорослою. Більше того — дорослою вона вважає себе сама, і відповідно намагається це довести собі та решті світу, що можливо інтерпретувати як віковий аспект впливу цього періоду, а саме, самоактуалізацію особистості (юність) у навколишньому середовищі. Термін «самоактуалізація» вперше запропонував відомий американський психолог Абрахам Маслоу [19]. Він визначив самоактуалізацію як бажання людини стати тим, ким вона може стати, прагнення повністю реалізувати свої таланти, здібності та можливості, досягти вершини свого потенціалу.

Згодом відбувається наступний етап, який акцентує наступний віковий аспект впливу цього періоду та формує справжню, дорослу відповідальність: отримання паспорту особи, для чоловіків це призов до армії, перша робота, університет, можливо, перший шлюб. Це можливо інтерпретувати як віковий аспект впливу самовизначення особистості (молодість), а саме процес вибору і визначення людиною власних цінностей, способів і норм поведінки, а також критеріїв, за якими вона сама оцінює себе і свої поступки). За спиною перестають стояти батьки, починається справжнє самостійне життя, наповнене численними надіями на майбутнє.

Наступна вікова криза припадає приблизно на тридцятиліття. В цей час особистість оцінює зроблене і вже більш тверезо дивиться в майбутнє, що можливо інтерпретувати як віковий аспект впливу Особистісна зрілість

(початок зрілості). Яка на думку Т.М. Титаренко характеризує стан розвитку особистості, що виявляється у високому ступені особистісної конструктивної активності та особистісної функціональної продуктивності людини [77]. Їй починає хотітися спокою, стабільності. Багато хто в цьому віці починає «робити кар'єру», інші, навпаки, приділяють більше часу сім'ї в надії знайти якийсь «сенс життя», щось, що всерйоз зайняло б розум і серце.

Наступна вікова криза випадає на 40-45 років [24]. Людині бачиться попереду старість, а за нею найстрашніше – смерть. Тіло втрачає силу та красу, з'являються зморшки, сиве волосся, долають хвороби. Настає час для першого бою зі старістю, час, коли б'ються то в любовні пригоди, то з головою йдуть у роботу, то починають робити екстремальні вчинки на кшталт стрибків з парашута або сходжень на Еверест. У цей період деякі шукають порятунку в релігії, інші – у різних філософіях, треті ж навпаки стають цинічнішими та злішими. Цей період, на нашу думку можливо інтерпретувати як віковий аспект впливу Самоствердження особистості (зрілість), який реалізовує потребу людини досягти певного соціального статусу або підвищити свою самооцінку, що дуже тісно пов'язано.

Наступна вікова криза припадає на 60-70 років. Людина в ці роки, як правило, виходить на пенсію і не знає, чим себе зайняти. До того ж здоров'я вже не те, старі друзі далеко, а когось може бути, немає в живих, діти виросли і живуть давно вже своїм життям, навіть якщо і в одному будинку з батьками [15]. Людина раптово розуміє, що життя добігає кінця і вона вже не в центрі її круговороту, що її вік — завершується. Вона відчуває себе втраченою, може впасти у депресію, втратити інтерес до життя. Цей період, на нашу думку можливо інтерпретувати як віковий аспект впливу Усвідомлення власних переживань та досвіду свого життя (мудрість).

Таким чином, нами було проаналізовано поняття про вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, які можуть бути детерміновані як зовнішніми умовами, так й самооцінкою психологічного віку та індивідуально-особистісними особливостями особистості. Визначено, що

найменш дослідженими були кризи у діапазоні наступних вікових періодів від 16 до 60 років, коли у структурі особистості відбуваються перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації, на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємодії з оточуючими та надають глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості. Нами було визначено наступні вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, а саме Самоактуалізація особистості (юність), Самовизначення особистості (молодість), Особистісна зрілість (початок зрілості), Самоствердження особистості (зрілість), Усвідомлення власних переживань та досвіду свого життя (мудрість). Отже, на наступному етапі магістерської роботи нами буде проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних особливостей особистості різних вікових періодів.

Висновки до розділу 1

У першому підрозділі нами було проведено теоретико-методологічний аналіз проблеми вікових особливостей особистості, за результатами якого ми дійшли наступних висновків: поняття психологічного віку – це характеристика людини як індивідуальності, яка вимірюється у внутрішньому розумінні себе та свого психологічного часу. Визначення психологічного віку багатовимірне, де особливого значення набуває дослідження психологічного феномену самооцінки віку, який потрібно враховувати як одну з найважливіших компонентів психологічного віку. Самооцінка віку також пов'язана із самими віковими етапами та періодами. Загальне визначення психологічного віку свідчить про те, наскільки людина адаптувалася до вимог середовища та відчуває себе самореалізованою у важливих для неї сферах життя та на якому життєвому шляху знаходиться, що й відноситься до розуміння вікових особливостей особистості.

Нами було проаналізовано та визначено, що існують різні підходи до періодизацій психічного розвитку особистості. Кожна з розглянутих та проаналізованих нами періодизацій яскраво демонструє психологічні

особливості особистості різних вікових періодів.

За результатами аналізу поняття про вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, визначено, що найменш дослідженими були кризи у діапазоні наступних вікових періодів від 16 до 60 років, коли у структурі особистості відбуваються перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації, на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємодії з оточуючими та надають глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості. Нами було визначено наступні вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, а саме Самоактуалізація особистості (юність), Самовизначення особистості (молодість), Особистісна зрілість (початок зрілості), Самоствердження особистості (зрілість), Усвідомлення власних переживань та досвіду свого життя (мудрість). Отже, на наступному етапі магістерської роботи нами буде проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних особливостей особистості різних вікових періодів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Для реалізації мети, поставленої у рамках дослідження впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій та при його організації ми виходили із загальноприйнятих процедур та основних методичних положень щодо проведення психологічного дослідження. Основними принципами його організації та проведення були положення Етичного кодексу психологів [26], а саме відповідальність, компетентність, захист інтересів досліджуваного та конфіденційність. Крім того, для найбільш оптимальної організації та проведення дослідження нами був використаний принцип економії сил, ресурсів і часу, з цією метою дослідження проводилося нами дистанційно, за допомогою Google Форми. Цей принцип декларує, що матеріальні, часові та інтелектуальні затрати на проведення дослідження повинні співвідноситися з його проблемою, цілями, завданнями і одночасно бути мінімально витратними для вирішення поставленої проблеми [43, 28]. У згоді із даним принципом, нами була визначена оптимальна програма дослідження, яка починалася з конкретизації теми нашої роботи (це дозволило визначити коло конкретних питань, на які наше дослідження має відповісти), виявлення об'єкта і предмета. Постановку завдань щодо роботи в цілому і зокрема саме емпіричного дослідження. Та обрання методів, конгруентних заявленим цілям і завданням. Отже, нами була розроблена Google Форма, яка була розрахована на 30 хвилин для проведення дослідження. Також, у соціальних мережах Facebook та Viber, нами було запропоновано усім бажаючим пройти це дослідження, яке проходило у декілька етапів.

На першому етапі, що проходив із березня по жовтень 2022 року, нами було проведено теоретичний аналіз та узагальнення сучасної наукової

вітчизняної та зарубіжної літератури стосовно вікових особливостей особистості при переживанні кризових ситуацій, психологічні особливості особистості різних вікових періодів, а також сучасної вітчизняної й зарубіжної літератури щодо поняття про вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій. Поглиблене розглядання питань, пов'язаних з умовами кризових ситуацій зумовило необхідність розкриття у рамках даної магістерської роботи актуальних кризових ситуацій на життєвому шляху особистості, які досліджували описували у наступних запитаннях розробленої нами авторської Анкети: Найбільш важливі позитивні події в їх житті у минулому; Найбільш важливі негативні події в їх житті у минулому; Найбільш важливі позитивні події в їх житті у майбутньому; Найбільш важливі негативні події в їх житті у майбутньому.

На другому етапі, що тривав в період з жовтня по листопад 2022 року була визначена вибірка випробовуваних, підібрані та обгрунтовані психодіагностичні методики, спрямовані на діагностику досліджуваних показників, а також проведене емпіричне дослідження, з метою виявлення впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

У нашому дослідженні взяло участь 85 осіб жіночої та чоловічої статі віком від 19 до 62 років, з яких 39 осіб представники молоді (від 19 до 29 років) та 46 осіб - зрілі особистості (від 30 до 62 років).

Тестування проводилось серед учасників Facebook та Viber спільноти у період з жовтня по листопад 2022 року.

У рамках другого етапу дослідження було здійснено емпіричне дослідження за допомогою обраних для проведення даного дослідження та детально описаних у підрозділі 2.2 психодіагностичних методик, яке має за мету доповнення загальної отриманої за допомогою тестування нижчеописаними методиками дослідження.

На третьому, заключному етапі даної магістерської роботи, який проходив з листопада по грудень 2022 року, проведена обробка результатів та математичний аналіз отриманих даних, а також психологічна інтерпретація

результатів, отриманих у ході дослідження.

Отже, нами було організовано, проведено та оброблено отримані результати дослідження впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій.

2.2. Опис методик та вибірки емпіричного дослідження

Вибір методів емпіричного дослідження обумовлений поставленими завданнями. Нами було розроблено авторську Анкету на 19 підпунктів для дослідження соціально-демографічних показників та аналізу вікових аспектів впливу на переживання кризових ситуацій, а саме ситуацій, які пов'язані із: Самоактуалізацією особистості (юність), Самовизначенням особистості (молодість), Особистісною зрілістю (початок зрілості), Самоствердженням особистості (зрілість), Усвідомленням власних переживань та досвіду свого життя (мудрість). Також, за допомогою авторської анкети ми досліджували: автобіографічні дані; соціальні ситуації, у яких знаходилися досліджувані; їх діяльність та ін.

На наступному етапі магістерської роботи нами було проведено емпіричне дослідження з метою виявлення психологічних особливостей особистості різних вікових періодів.

З метою виявлення рівня зрілості особистості ми використовували Методику «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості» (автор В. О. Ананьєв) яка дозволяє виявити певний щабель на сходах «дорослішання особистості»: початок «зрілості», помірну зрілість, впевнену зрілість [39].

З метою виявлення стресових реакцій, які відчуває особистість при переживання кризових ситуацій, нами було використано опитувальник стресових реакцій (ОСР) (в модифікації Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С.) [85].

Для дослідження психологічної ресурсності особистості нами було застосовано Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О.С. Штепа), з метою виявлення як загального рівня психологічної

ресурсності особистості, так й його складових, а саме наступних характеристик особистості: Упевненість у собі, Доброта до людей, Допомога іншим, Успіх, Любов, Творчість, Віра у добро, Прагнення до мудрості, Робота над собою, Самореалізація у професії, Відповідальність, Знання власних ресурсів, Уміння оновлювати власні ресурси, Уміння використовувати власні ресурси [88, 89].

Авторська Анкета включала в себе наступні запитання:

1. Скільки вам повних років?
2. Ваша стать?
3. Ваша освіта?
4. Ваш сімейний статус
5. Скільки неповнолітніх дітей ви маєте?
6. На наступний час Ви працюєте?
7. Яке ваше фінансове становище?
8. Додайте найбільш важливі позитивні події в Вашому житті у минулому?
9. Додайте найбільш важливі негативні події в Вашому житті у минулому?
10. Додайте найбільш важливі позитивні події в Вашому житті у майбутньому?
11. Додайте найбільш важливі негативні події в Вашому житті у майбутньому?
12. Ви були безпосереднім свідком військових дій?
13. Чи перебували ви в ситуації загрози вашому життю, здоров'ю, цілісності чи майну?
14. Чи були ви свідком насилля, спричиненого військовими?
15. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від вашої родини?
16. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від ваших друзів?
17. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від колег по роботі?

18. Чи звертаєтесь ви по допомогу до громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних та інших організацій?

19. Чи отримуєте ви психологічну допомогу від фахівця психолога?

Ці запитання та запитання опитувальників було додано у розроблену нами Google Форму, яка була розрахована на 30 хвилин для проведення дослідження. Потім ми запросили досліджуваних у різних месенджерах доєднатися усіх бажаючих та пройти дослідження.

Таким чином, за результатами нашого дослідження, в ньому прийняло участь 85 осіб жіночої та чоловічої статі віком від від 19 до 62 років, з яких 39 осіб представники молоді (від 19 до 29 років) та 46 осіб - зрілі особистості (від 30 до 62 років).

На рисунку 2.1 Статеві особливості вибірки досліджуваних зображено кількість представників жіночої та чоловічої статі:

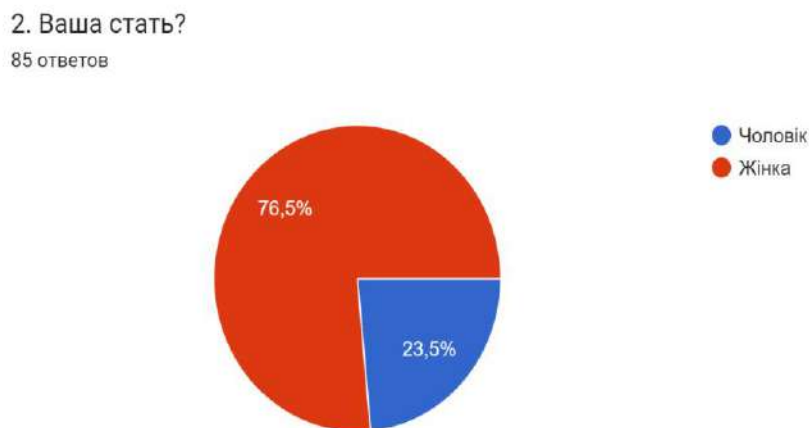


Рис.2.1 Статеві особливості вибірки досліджуваних.

Отже, в нашому дослідженні, присвяченому впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій, прийняло участь 23,5 відсотків чоловіків та 76,5 відсотків жінок.

Далі, на рисунку 2.2 Рівень освіти вибірки досліджуваних зображено відсоток представників досліджуваного нами контингенту, який нами було поділено на наступні показники: Середня освіта, Середня спеціальна освіта,

Вища освіта, Дві та більше вищих освіти.

3. Ваша освіта?

85 ответов

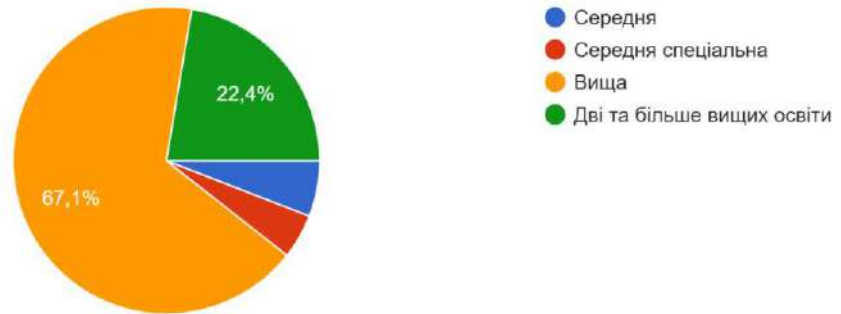


Рис.2.2 Рівень освіти вибірки досліджуваних

Отже, в нашому дослідженні прийняло участь 67,1 відсотків представників з вищою освітою; 22,4 відсотків представників із двома та більше вищими освітами; 5,9 відсотків представників з середньою освітою та 4,7 відсотків представників із середньою спеціальною освітою.

Далі, на рисунку 2.3 Сімейний статус досліджуваних зображено відсоток представників досліджуваного нами контингенту, який нами було поділено на наступні показники: Самотній/самотня; Маю стосунки; Перебуваю у шлюбі; Розлучений/розлучена; Вдовець/вдова

4. Ваш сімейний статус

85 ответов

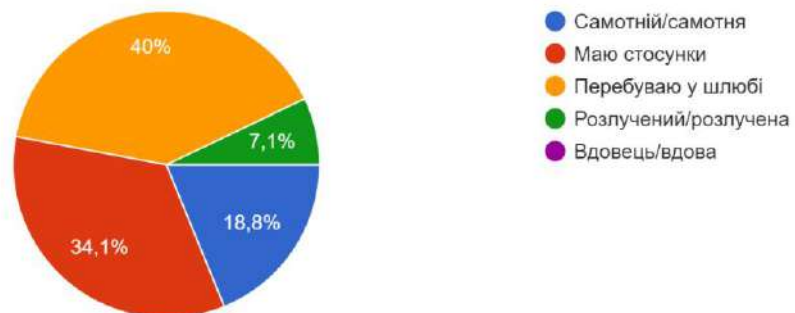


Рис.2.3 Сімейний статус досліджуваних

Отже, в нашому дослідженні прийняло участь 40 відсотків тих, хто перебуває зараз у шлюбі; 34,1 відсоток тих, хто має стосунки; 18,8 відсотків тих, хто зараз є самотнім або самотньою та 7,1 відсоток розлучених.

При аналізі відповідей на запитання про наявність неповнолітніх дітей, досліджувані відповіли наступним чином, результати представлено на рисунку 2.4 Наявність неповнолітніх дітей у досліджуваних.

5. Скільки неповнолітніх дітей ви маєте?
85 ответов

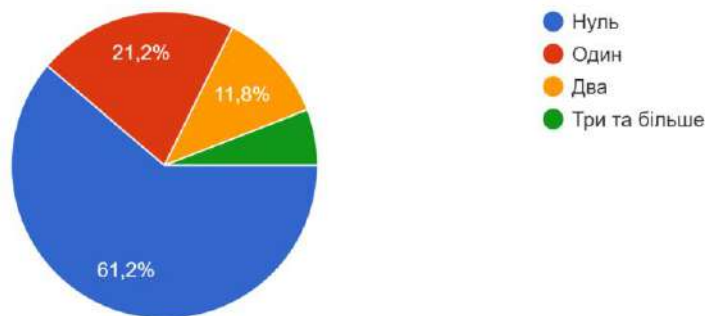


Рис. 2.4 Наявність неповнолітніх дітей у досліджуваних.

Отже, в нашому дослідженні у 61,2 відсотків відсутні неповнолітні діти; у 21,2 відсотків одна неповнолітня дитина; у 11,8 відсотків дві неповнолітні дитини; у 5,9 відсотків три та більше дітей.

Далі, на рисунку 2.5 Наявність роботи у досліджуваних зображено відсоток представників досліджуваного нами контингенту, який нами було поділено на наступні показники: Так, працюю в Україні; Так, працюю, за межами України; Ні, не працюю, втратив/ла роботу після 24 лютого 2022 року; Ні, не працюю, як і до 24 лютого 2022 року.

6. На наступний час Ви працюєте?

85 ответов

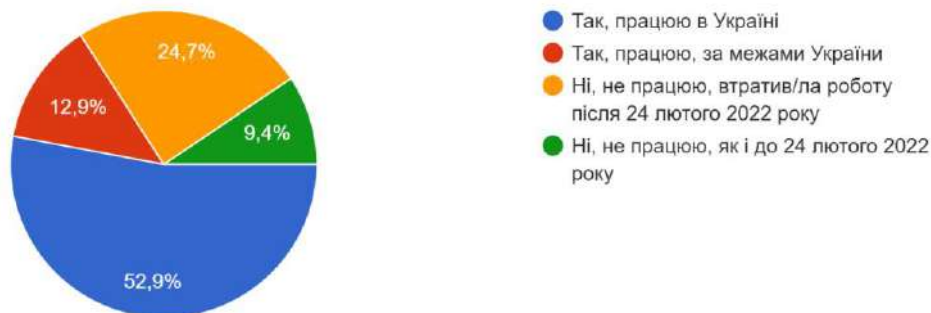


Рис. 2.5 Наявність роботи у досліджуваних

Отже, в нашому дослідженні 52,9 відсотків досліджуваних відповіли – «Так, працюю в Україні»; 12,9 відсотків досліджуваних відповіли - «Так, працюю, за межами України»; 24, 7 відсотків відповіли – «Ні, не працюю, втратив/ла роботу після 24 лютого 2022 року» та 9,4 відсотків досліджуваних відповіли – «Ні, не працюю, як і до 24 лютого 2022 року».

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз фінансового становища представників досліджуваного контингенту та був розподілений нами за наступними критеріями: Я заможній/заможна; Стабільне, я забезпечений/забезпечена всім необхідним; Грошей вистачає лише на саме необхідне; Грошей не вистачає навіть на необхідне. Результати представлено у діаграмі на рис. 2.6.

7. Яке ваше фінансове становище?

85 ответов

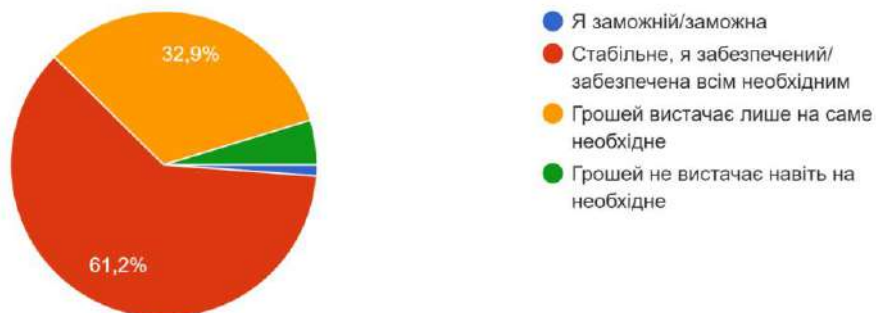


Рис.2.6 Фінансове становище досліджуваного контингенту

Виходячи з отриманих нами результатів, виявлено, що до категорії «Заможних» себе відносять 1,2 відсотка досліджуваних; до категорії фінансового становища «Стабільне, я забезпечений/забезпечена всім необхідним» себе відносять 61,2 відсотка досліджуваних; до категорії «Грошей вистачає лише на саме необхідне» себе відносять 32,9 відсотків; до категорії «Грошей не вистачає навіть на необхідне» себе відносять 4,7 відсотків.

Відповіді на запитання 8-11 нашої Анкети, а саме «Найбільш важливі позитивні події в їх житті у минулому», «Найбільш важливі негативні події в їх житті у минулому», «Найбільш важливі позитивні події в їх житті у майбутньому», «Найбільш важливі негативні події в їх житті у майбутньому» було класифіковано нами як вікові аспекти впливу, а саме такі які впливають як позитивно так й негативно на життєвий шлях особистості, саме тому вони, на наш погляд заслуговують додаткової уваги та будуть аналізовані нами за допомогою сучасного методу статистичного аналізу, а саме статистичному методу Словесних хмар [20] та проаналізовано у підрозділі 3.1. Виявити вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій. У цьому підрозділі нами буду поділено досліджуваних на дві групи Молодь (до 30) та Зрілі особистості (після 30) та буде виявлено вікові аспекти впливу на особистість досліджуваних тих кризових ситуацій, які суттєво вплинули на життєвий шлях особистості досліджуваних. На думку науковців Л.Ф.Бурлачука та О.Ю.Коржової, саме аналіз негативних та позитивних подій як минулого так й майбутнього має не тільки дослідницький інтерес з метою розробки профілактичних та психокорекційних програм, але ще має психотерапевтичний ефект для розвитку рефлексії, самоаналізу, когнітивної оцінки власних ресурсів з метою подолання кризових ситуацій [31].

Далі, нами було проаналізовано, чи були наші досліджувані безпосередніми свідками військових дій, та на це запитання нашої анкети досліджувані відповіли наступним чином, що представлено на рис. 2.7.

12. Ви були безпосереднім свідком військових дій?

85 ответов

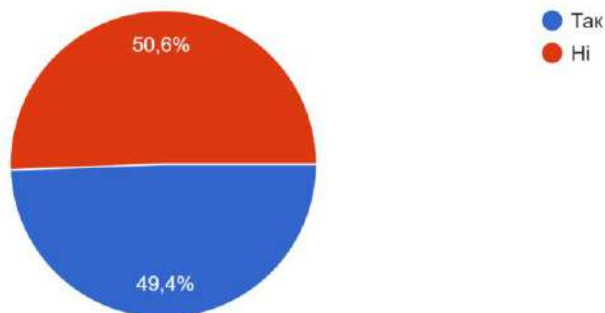


Рис. 2.7 Безпосереднє свідчення військових дій

Отже, за результатами аналізу виявлено, що 50,6 відсотків досліджуваних не були безпосередніми свідками військових дій, а 49,4 відсотків були такими свідками.

Наступним критерієм для нашого аналізу був аналіз кризових ситуацій загрози життю, здоров'ю, цілісності чи майну наших досліджуваних, який представлено на рис.2.8.

13. Чи перебували ви в ситуації загрози вашому життю, здоров'ю, цілісності чи майну?

85 ответов

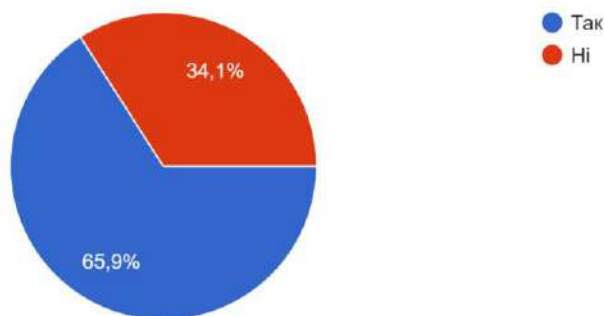


Рис.2.8 Кризові ситуації загрози життю, здоров'ю, цілісності чи майну досліджуваних

За результатами аналізу 65,9 відсотків досліджуваних знаходилися у кризових ситуаціях загрози життю, здоров'ю, цілісності чи майну, а 34,1

відсоток досліджуваних в таких ситуаціях не знаходилися.

Далі, нами було проаналізовано відповіді на запитання, яке стосувалося того, чи були наші досліджувані свідком насилля, спричиненого військовими. На яке більшість, а саме 92, 9 відсотків відповіли, що не були свідками таких подій, а 7,1 відсотків відповіли, що були свідками насилля, спричиненого військовими.

На наступні запитання нашої анкети, а саме 15-17, які відносилися до того, чи отримують наші досліджувані емоційну підтримку від їхньої родини, друзів, колег по роботі більшість досліджуваних відповіли, що вони отримують таку підтримку, а саме 89,4 відсотків від родини, 90,6 відсотків від друзів та 62,4 відсотків від колег по роботі.

На запитання «Чи звертаєтесь ви по допомогу до громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних та інших організацій?» негативно відповіли 82,4 відсотків досліджуваних, тобто до таких організацій за допомогою вони не зверталися. Що стосується відповіді на запитання «Чи отримуєте ви психологічну допомогу від фахівця психолога?» позитивно відповіли 30,6 відсотків досліджуваних, а 60,9 відсотків досліджуваних не зверталися по психологічну допомогу від фахівця психолога.

Що стосується психодіагностичних методик, які використовувалися у дослідженні, то для дослідження стресових реакцій нами було застосовано Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості [39] Даний опитувальник застосовувався нами в тому числі з метою допомогти нашим досліджуваним глибше заглянути в себе, поміркувати над тим, що в собі можна змінити, що варто придбати, від чого позбутися. Тобто, нашим одним з основних наших завдань було не кількісна оцінка «зрілості» особистості наших досліджуваних, скільки з метою зробити це дослідження мотивом до самоаналізу на шляху удосконалення своєї особистості при подоланні кризових ситуацій, які відбуваються зараз у нашому суспільстві у зв'язку із збройною агресією з боку російської федерації.

Далі, ми застосували Опитувальник стресових реакцій (ОСР), який був

модифікований у 2019 році науковцями Цехмістером Я.В., Данилюком І.В., Родіною Н.В., Біроном Б.В., Семенюк Н.С.) [85]. Цій опитувальник був модифікований на вибірці офтальмологічних працівників та створювався на основі адаптації опитувальника стресів (англ. *Student-life Stress Inventory*) американських авторів Б.М.Гадзелли, Д.В.Гінтера, Г.Л.Фулвуда. Ця психодіагностична методика була розроблена у 1991 р. і складалася з 51 пункту. Відповідно до публікації українських науковців «Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю» [85] «пункти відносяться до дев'яти категорій (п'ять категорій стресорів і чотири категорії реакцій на стресори). П'ять категорій стресорів це: фрустрації (А), конфлікти (В), тиск з боку обставин (С), зміни (D) і власні особистісні якості, що можуть призводити до стресу (Е). Чотири категорії стресових реакцій – це фізіологічні реакції (F), емоційні реакції (G), поведінкові реакції (H), а також когнітивне оцінювання стресу (I). Досліджувані мають відповідати на твердження за допомогою 5-бальної шкали Лікерта. Пункти когнітивно-оціночної категорії мають зворотній ключ. Зазначені категорійні шкали в оригінальній версії характеризувались наступними коефіцієнтами α Кронбаха: фрустрації (А) – $\alpha = 0,67$; конфлікти (В) – $\alpha = 0,71$; тиск з боку обставин (С) – $\alpha = 0,75$; зміни (D) – $\alpha = 0,86$; власні особистісні якості, що можуть призводити до стресу (Е) – $\alpha = 0,61$; фізіологічні реакції (F) – $\alpha = 0,83$; емоційні реакції (G) – $\alpha = 0,82$; поведінкові реакції (H) – $\alpha = 0,73$, а також когнітивне оцінювання стресу (I) – $\alpha = 0,77$ ».

Відповідно до цієї модифікованої версії, науковцями були вилучені з опитувальника категорії В та Е, тому що пункти з першої з названих категорій мали дуже складні для розуміння формулювання, що стосувались кількісних та якісних характеристик альтернатив, щодо конфліктних ситуацій, а пункти з категорії Е мали виразно суб'єктивний характер і стосувались самооцінки особистісних характеристик. В цьому опитувальнику використовувалася шкала Лікерта, оцінка за якою характеризує, як часто відбувалася з досліджуваним та чи інша подія: (1 – Ніколи, 2 – Рідко, 3 – Час від часу, 4 –

Часто і 5 – Більшість часу).

Для кожної шкали науковцями було розраховувано психометричні індекси, які характеризували внутрішню узгодженість шкал. Також, дослідниками [85]. проводився розрахунок коефіцієнту α Кронбаха шляхом попередньої стандартизації пунктів. Відомий український науковець Л.Ф. Бурлачук, наголошував на тому, що для шкал опитувальників найбільш характерні є значення коефіцієнту α Кронбаха в діапазоні 0,6-0,8 [20]. Такі значення в дослідженні вважались достатніми. Значення α Кронбаха, які перевищували 0,8, вважались високими. Математичний аналіз емпіричних даних проведеного науковцями дослідження проводився за допомогою статистичного програмного пакету EZR (R-statistics) [20, 93].

«Інструкція до методики: Цей опитувальник містить твердження, які стосуються переживань у Вашому житті за останній рік. Уважно прочитайте його і дайте відповідь, чи має відношення кожне твердження до Вас. Використовуйте шкалу від 1 до 5, яка вказує, як часто це відбувалось з Вами (1= Ніколи, 2= Рідко, 3= Час від часу, 4= Часто і 5= Більшість часу). Запишіть Ваші відповіді у спеціальному бланку».

Обробка результатів дослідження здійснювалася наступним чином: Номера пунктів, що входять до кожної шкали, наведені нижче. За кожним пунктом оцінка відповіді приймає значення від 1 до 5 (1 - Цілком не згоден, 2 - У деякій мірі не згоден, 3 - Нейтральна відповідь, 4 - У деякій мірі згоден, 5 - Цілком згоден). Відповідно розраховується середній бал за шкалою, який є т.зв. «сирим» балом.

Категорія фізіологічних реакцій (F): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14. Суму балів ділимо на 14.

Категорія емоційних реакцій (G): 15, 16, 17, 18. Суму балів ділимо на 4.

Категорія поведінкових реакцій (H): 19, 20, 21, 22, 23, 24. Суму балів ділимо на 6.

Категорія когнітивного оцінювання стресу (I): 25, 26. Суму балів ділимо на 2.

Дані порівнювалися з таблицею значень квартильних оцінок для сирих балів показників опитувальника стресових ситуацій» [85]. В результаті проведеного дослідження, нами були отримані сирі бали, які ми звіряли з таблицею Значення квартильних оцінок для сирих балів показників опитувальника стресових ситуацій.

Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» автора О. С. Штепа. Опитувальник було розроблено і стандартизовано у 2017 році. Опитувальник відповідає вимогам надійності та валідності [89]. Методика «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» призначений для виявлення психологічних ресурсів індивіда. Опитувальник складається з 67 висловлювань. Кожне висловлювання потрібно оцінити знаком «+», якщо індивід з ним згоден, та знаком «-», якщо індивід з ним не згоден. Згідно з О.С. Штепою [88], загалом опитувальник містить 15 шкал:

1. Упевненість у собі. Ця шкала виражає спроможність самостійно приймати рішення, бути наполегливим в робочих та життєвих питаннях, адекватне сприймання причин можливої невдачі, спроможність адаптувати власну поведінку до реальності, довіру до своєї інтуїції, почуттів та досвіду.

2. Доброта до людей. Ця шкала показує наявність концепції про доброту людини, неконкурентність, неконфліктність та повагу до інших.

3. Допомога іншим. Ця шкала виявляє активний альтруїзм, вміння та бажання підтримувати інших та наявність таких цінностей як співпраця і толерантність до інших.

4. Успіх. Ця шкала показує професіоналізм, відчуття власної самореалізації та спроможність до саморозвитку та повному особистісному саморозкриттю.

5. Любов. Ця шкала показує спроможність особистості сприяти розвитку та реалізації близьких, підтримувати їх у стресових обставинах, не заздрити та радіти їхнім досягненням, а також спроможність будувати взаємовідносини з іншими.

6. Творчість. Ця шкала показує спроможність до неординарності у

професійних та життєвих виборах, робити власний вибір в нових життєвих обставинах, відхід від стандартних виборів, та оцінку ситуації, виходячи з власних цінностей.

7. Віра у добро. Ця шкала виявляє впевненість у справедливості навколишнього світу та спроможність до милосердя, віри і надії, а також відсутність відчаю і уміння підтримувати близьких індивідів.

8. Прагнення до мудрості. Ця шкала виявляє спроможність прагнення до істини та знань, навчатися та прагнення використовувати знання для побудови власного уявлення про реальність, а також натхнення та спроможність навчати інших

9. Робота над собою. Ця шкала показує здатність до розуміння себе, рефлексії та аналізу, спроможність до зміни власних особливостей, поведінки та навичок, а також бажання проводити внутрішню роботу над собою.

10. Самореалізація у професії. Ця шкала показує любов до власної професії та успіхи в професійній реалізації, а також спроможність застосовувати власні знання та навички на користь суспільству.

11. Відповідальність. Ця шкала показує спроможність робити прогнози щодо наслідків власних вчинків, робити вибори спираючись на власні цінності та нести відповідальність за власні вибори перед собою та іншими.

12. Знання власних психологічних ресурсів. Ця шкала виявляє здатність до реалістичної оцінки власних особливостей, можливостей та їх меж та розуміння напрямів можливого саморозвитку.

13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси. Ця шкала показує наявність знань про власні способи зменшення психологічної напруги й спроможність застосовувати ці способи на практиці, а також здатність відновлювати та збільшувати власні психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

14. Уміння використовувати власні психологічні ресурси. Ця шкала показує здатність долати стресові ситуації і допомагати іншим та уміння реалізовувати власні ідеї.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Ця шкала оцінює спроможність до здійснення саморозвитку, загальну компетенцію, аналіз власного потенціалу, автономність, уміння підтримувати інших, прагнення і уміння любити, творити і досягати успіху.

Всі шкали опитувальника продемонстрували надійність, валідність та відповідність життєвим, експертним та змістовним визначенням поняття психологічної ресурсності [88]. Так, ця методика дозволяє виявити наявність внутрішніх ресурсів індивіда та його спроможність ці ресурси оцінювати, накопичувати та доцільно використовувати.

Отже, нами було визначено етапи емпіричного дослідження, представлена розроблена нами авторська анкета, проаналізовано вибірка досліджуваного контингенту та відібрано та описано психодіагностичні методики, які будуть використані нами для проведення емпіричного дослідження, метою якого є виявлення впливу вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій, а основними завданнями емпіричного дослідження є емпірично дослідити психологічні особливості особистості різних вікових періодів. Виявити вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій та розробити рекомендації стосовно профілактики і корекції поведінки особистості різних вікових груп, що опинилися у кризовій ситуації.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.

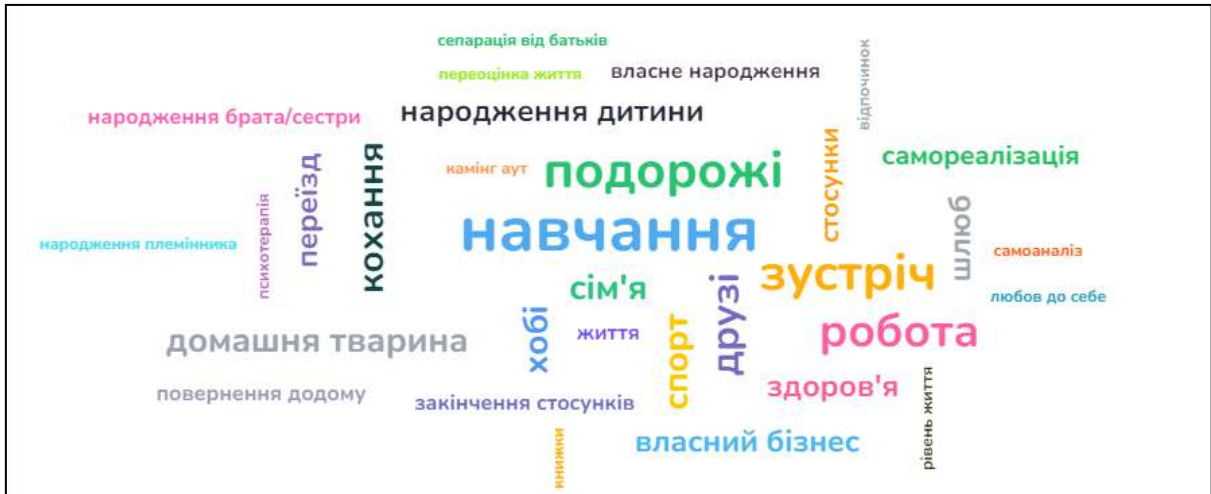
Першим завданням дослідження було проаналізувати особливості впливу вікових аспектів на суб'єктивне переживання кризової ситуації. Для цього вибірку поділили на дві групи: молодь (вік до 30 років включно) та зрілі особистості (вік 31 рік та більше). Анкета опитувальника містила відкриті питання, де респондентів просили перелічити найбільш вагомими позитивні та негативні події в минулому та можливі важливі позитивні та негативні події у майбутньому. Для аналізу різниці у суб'єктивному переживанні вагомих позитивних та негативних подій між молоддю та зрілими індивідами

використовували метод хмари слів [93]. Для цього відповіді особистостей кодували у відповідності до застосованих ключових слів. Найбільш вагому суб'єктивні переживання важливих позитивних подій у минулому для молоді та зрілих індивідів показано на рисунку 3.1.1 (а,б).

З рисунку 3.1. видно, що дві групи відрізняються і за кількістю, і за змістовним вкладом важливих позитивних життєвих подій. Так, загалом, у відповіді молодих особистостей вдалося виділити 33 кодових слова (рис. 3.1.1.а), а для зрілих особистостей таких кодових слів виявилось 47 (рис. 3.1.1.б). Отже, очікувано, зрілі особистості переліковували більше вагомих позитивних подій у своєму житті, що пов'язано з більшим життєвим досвідом.

Для групи молоді найбільш частими позитивними подіями в житті були навчання, зустріч, робота та подорожі. Категорія «навчання» включала такі події як закінчення школи, початок продовження або закінчення навчання у вищому учбовому закладі. Категорія «зустріч» включала знайомство з новими людьми або зустріч після розлуки, зокрема зустріч з коханою людиною, чоловіком або дружиною, друзями або членами родини. Категорія «робота» включала появу або зміну роботи. Категорія «подорожі» включала подорожі, мандри та поїздки в конкретні місця, які респонденти з групи «молодь» репортували, як важливі позитивні події. Іншими частими позитивними подіями в житті молоді були поява домашніх тварин, кохання, поява нових друзів, час, проведений з родиною, народження дитини.

а.



б.



Рисунок 3.1.1. Найбільш важливі позитивні події у минулому у молоді (а) та зрілих особистостей (б).

Далі, з рисунку 3.1.1.б видно, що респонденти групи «зрілі особистості» частіше за все позначали «народження дитини» як важливу позитивну подію минулого. Ця категорія включала як відповідь про народження однієї дитини, так і народження кількох дітей. Іншими важливими категоріями для цієї групи були «навчання», «подорожі», «зустріч» та «шлюб». Категорія «навчання» включала як отримання першої вищої освіти, так і здобуття нової професії або навчання якомусь хобі. Тобто, вміст цієї категорії був ширшим у групи зрілих

особистостей. Категорія «подорожі» була ідентичною до групи «молодь». Категорія «зустріч» частіше за все включала зустріч з чоловіком або дружиною, зустріч з коханою людиною або з другом. Інші важливі позитивні події минулого для цієї групи – це поява чи розвиток власного бізнесу, поява кохання, самореалізація та стосунки з родиною та друзями.

При порівнянні двох груп стає очевидним, що більш зрілі особистості частіше мають дітей і називають їхню появу важливою позитивною подією. Також показано, що для зрілих особистостей меншу роль починають відігравати друзі та домашні тварини, в той час як більш частими позитивними подіями стали шлюб та поява власного бізнесу. Щодо навчання, то ця діяльність залишається важливою, проте частота його згадування є меншою у групи зрілих індивідів у порівнянні з молоддю. Також показано зменшення частоти згадування категорії «робота», частково місце якої, вірогідно, зайняв власний бізнес. Так, на прикладі двох груп показано зміну у життєвому досвіді та сприйнятті важливих позитивних життєвих подій.

Далі, досліджували різницю у сприйнятті важливих негативних подій у минулому для молоді та зрілих особистостей. Результати аналізу відповідей респондентів наведено на рисунку 3.1.2.(а,б). Так, показано, що кількість категорій негативних подій минулого була однаковою для двох груп. При кодуванні ми виділили 34 категорії негативних подій для кожної з груп.

Щодо складу категорій негативних подій двох груп, то він відрізнявся. Так, на рисунку 3.1.2.а показано, що головною негативною подією минулого є війна в Україні. Інші часті негативні події включали смерть близьких, складні стосунки, закінчення стосунків, втрату близьких, сварку з кимось важливим, смерть тварин, зраду та інші. Важливо зауважити, що виділено дві категорії «смерть близьких» та «втрата близьких» в залежності від термінів, які вживали самі респонденти. Категорію «втрата близьких» не було поєднано зі «смертю близьких», оскільки втрата може включати не тільки смерть, а ще й розлуку чи припинення стосунків, і невідомо, що саме мали на увазі респонденти. Загалом показано переважання війни та смерті близьких, тоді як інші негативні

події були названі з приблизно однаковою частотою.

а.



б.



Рисунок 3.1.2. Найбільш важливі негативні події у минулому у молоді (а) та зрілих особистостей (б).

Далі, з рисунку 3.1.2.б видно, що для категорії зрілих особистостей також найбільш вагомими негативними подіями минулого були війна та смерть близьких. Інші часто названі негативні події минулого для групи зрілих індивідів включали хворобу близьких, пандемію, втрату бізнесу та зраду.

Якщо порівнювати дві групи, то можна зауважити, що представники обох груп більшою частиною називали війну та смерть близьких, як найбільші

негативні події. Проте частота уживання цих двох категорій була вищою у групи зрілих особистостей. Переважання частоти другої категорії можна пояснити тим, що зрілі індивіди частіше стикаються зі смертю близьких. Щодо категорії «війна», то можна припустити, що зрілі особистості більшу увагу приділяють соціально-політичним процесам у державі та опиняються під більшим впливом від війни, оскільки мають відповідати не лише за себе, але й за дітей, літніх членів родини тощо. Іншою цікавою відмінністю те, що зрілі індивіди частіше називали пандемію як негативну подію минулого, у порівнянні з молоддю. Це можна пояснити тим, що зрілі індивіди зазнали більшого впливу через локдаун та соціальну ізоляцію. Можна також припустити, що пандемія частково спричинила втрату бізнесу у зрілих індивідів, оскільки ця категорія також з'являється у їхньому переліку, ніж молоді люди, яким звично більш широко використовувати інтернет для комунікації, навчання та роботи [83]. Цікавим є поява зради в переліку негативних подій. Категорія «зрада» включала зраду чоловіка або дружини, а також зраду близьких друзів. Очевидно, що старші особистості зустрічаються зі зрадою близьких частіше, ніж молоді індивіди. Разом з тим в групі рідше згадується закінчення стосунків та складні стосунки. Це можна пояснити тим, що більше індивідів зрілої групи перебувають чи перебували у шлюбі, і складнощі у стосунках виражаються через категорії «розлучення» та «зрада». Загалом показано багате різноманіття негативних подій минулого [84]. Цікавим є те, що молоді індивіди виділяють більше категорій негативних подій ніж позитивних, тоді як у групі зрілих індивідів виділили рівну кількість категорій для позитивних та негативних подій. Найбільш часто названими негативними подіями обох груп були війна та смерть близьких людей.

На наступному етапі досліджували суб'єктивне сприйняття можливих позитивних подій майбутнього у представників молоді та зрілих особистостей. Результати дослідження наведено на рисунку 3.1.3 (а,б).

наступні важливі позитивні події у майбутньому: здобуття освіти, власне житло, весілля, подорожі та допомога іншим. Цікаво, що індивіди в групі «молодь» вважають важливим допомагати іншим та приносити користь суспільству та очікують такої можливості. Загалом, найбільш важливим для багатьох видається закінчення війни в Україні та знаходження хорошої роботи.

Щодо групи зрілих особистостей, то для них вдалося виділити 50 категорій очікуваних позитивних подій. Найбільш важливими позитивними подіями майбутнього для них стануть перемога, закінчення війни та подорожі. В цій групі також індивіди ділилися на тих, хто називав «закінчення війни» і тих, хто репортував «перемога». Загалом, припинення військових дій для багатьох є надзвичайно важливою і очікуваною позитивною подією майбутнього. Іншими важливими категоріями для даної групи були «робота», «самореалізація», «власне житло» та «щасливе сімейне життя». Стосовно категорій «робота» і «самореалізацій», то значна кількість респондентів репортували, що очікують зміну професійної діяльності та реалізацію себе на новій цікавій роботі. Також багато індивідів очікують на появу власного житла та налагодження або зберігання щасливого сімейного життя. Загалом, найбільш важливими для цієї групи стали закінчення війни перемогою України, робота та подорожі.

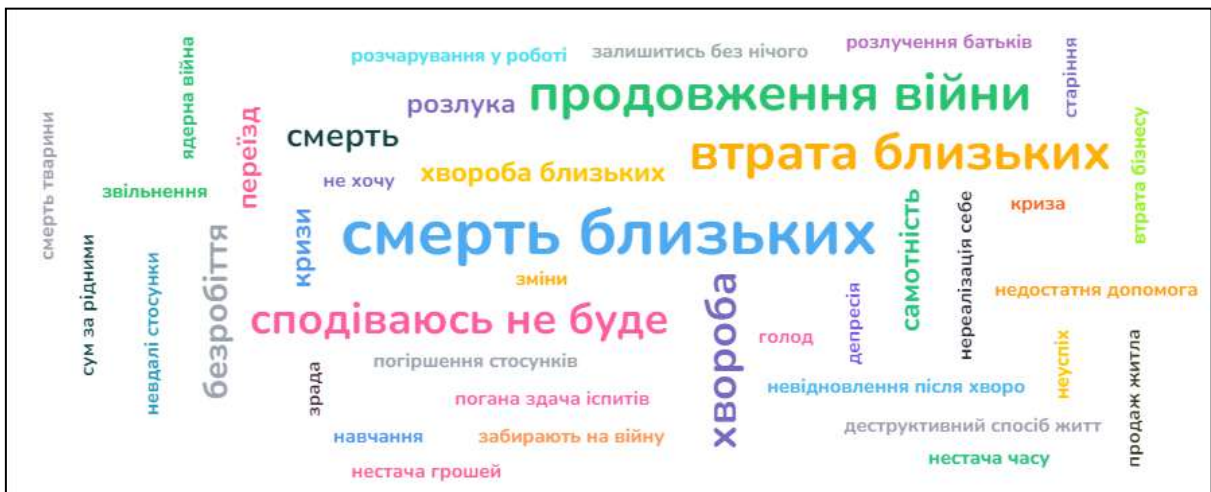
Якщо порівнювати дві групи, то можна зазначити, що найбільш важливими для них є спільні категорії: припинення війни та робота. Важливо, що для групи зрілих особистостей більш частою є категорія «перемога» - отже, для цих індивідів більш важливо, щоб війна закінчилась перемогою України. Також приблизно однакову важливість для двох груп має «власне житло» та «щасливе сімейне життя». Отже, обидві групи очікують на життя у власному домі з родиною. Цікавим є те, що для групи зрілих особистостей категорія «допомога іншим» мала значно меншу важливість ніж для молоді. Разом з тим, для цієї групи більш важливого значення набувають подорожі. Отже, можна стверджувати, що обидві групи найбільш часто називали однакові цінності:

закінченні війни перемогою, власне житло, робота, щасливе сімейне життя, проте були між групами і певні відмінності.

Нарешті, дослідили, які негативні події у своєму майбутньому передбачають молодь та зрілі особистості. Результати дослідження наведено на рисунку 3.1.4 (а, б).

Для молоді виділили 40 категорій. Найбільш частими категоріями були «смерть близьких», «втрата близьких» та «продовження війни». Для даного аналізу також розділили поняття смерть та втрата близьких, адже не зрозуміло, яку саме втрату мали на увазі респонденти. Також більшість індивідів називали продовження війни як найбільш вагомому негативну подію у майбутньому. Інші часто згадувані негативні події включають хворобу та хворобу близьких, смерть та безробіття. Також частою в цій групі була відповідь «сподіваюсь, їх не буде», що свідчить про зрозуміле небажання зустрічатися з негативними подіями які, разом з тим, є частиною реальності. Так, головними негативними подіями майбутнього вважаються смерть та втрата близьких та продовження війни на території України.

а



збільшується ірраціональна надія, що їх не буде.

На період молодості припадає процес самовизначення особистості. У цей час індивід усвідомлює свої цінності та пріоритети у житті. Він починає розуміти, який він, з ким хоче бути, та яким бачить своє життя. Цей період також впливає на бачення кризових подій. Як негативними подіями так і позитивними подіями вважаються процеси пов'язані з самореалізацією та стосунками з близькими. Разом з тим, період зрілості – це період самоствердження особистості. У цей період для індивіда важливо реалізуватися та досягти своїх цілей. Важливими позитивними подіями у цей час виявляють створення сім'ї, придбання житла, та розвиток власного бізнесу, а негативними подіями вважаються невдачі на тлі самореалізації, такі як втрата бізнесу та розлучення. Разом з тим, війна в Україні накладає свій відбиток, і більшість індивідів обох вікових категорій вважає війну головною негативною подією та сподіваються на її припинення. Також цінністю для представників обох груп незалежно від віку важливим є життя та здоров'я їхніх близьких.

Таким чином, показано, що вікові особливості впливали на суб'єктивне переживання кризової ситуації. Дві вікові категорії (молодість та зрілість) мали різне відношення до позитивних та негативних подій. Так, молоді особистості, для яких характерним є період самовизначення, більше уваги приділяють стосункам та навчанню. Зрілі індивіди, які переживають період самоствердження, більше уваги приділяють народженню дітей, роботі, житлу та самореалізації. Для зрілих особистостей більшу важливість мала війна та втрата близьких і меншу – всі інші можливі негативні події. Разом з тим, в умовах військової кризи в Україні, на перший план для обох груп виходила війна та бажання її закінчення, а також страх смерті та втрати близьких. Ці категорії домінували для обох груп.

На наступному етапі нашого дослідження проводили порівняння психологічних особливостей особистостей різних вікових періодів. Всіх респондентів поділили на дві групи (до 30 років – молодь, більше 31 року –

зрілі особистості) та порівнювали їх між собою. На початку досліджували рівень зрілості індивіда за допомогою Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості [39]. Для перевірки різниці між двома групами використовували критерій Мана-Уїтні. Цей тест використовується як аналог t-тесту Ст'юдента для вибірок, розподілення яких відрізняється від нормального, що і було виявлено в даному випадку. Результати дослідження наведено у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Рівень зрілості особистості для двох вікових категорій

Вікова категорія	Діапазон	M(SD)
Молодь	80 – 118	101,46 (10,41)
Зрілі особистості	62 – 120	104,52 (11,76)

Примітка. M(SD) – середнє значення та стандартне відхилення.

Так, показано, що для групи «молодь» діапазон значень коливався від 80 до 118 балів. Середнє значення складало $101,46 \pm 10,41$. Це значення відповідає впевненій зрілості – найвищій категорії за інтерпретацію авторів опитувальника [39]. Для групи зрілих особистостей, діапазон значень був від 62 до 120 балів, і середнє значення становило $104,52 \pm 11,76$, що також відповідає категорії впевненої зрілості. Різниця між двома групами не була статистично достовірною. Отже, не показано достовірної різниці між двома групами за рівнем зрілості. Для того, щоб перевірити, чи залежить рівень зрілості особистості від вік, провели кореляційний аналіз цих двох змінних. Оскільки розподілення змінних відрізнялось від нормального, використовували аналіз кореляції Спірмана. Результат аналізу наведено на рисунку 3.2.1.

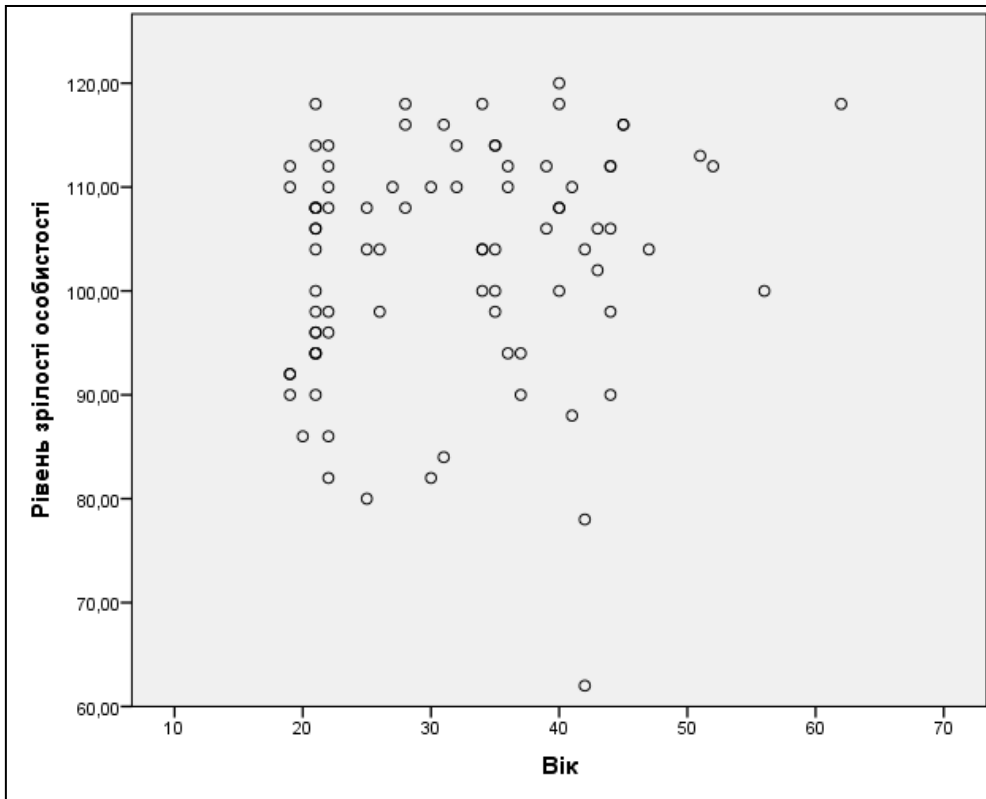


Рисунок 3.2.1. Результати кореляційного аналізу між зміними вік та рівень зрілості особистості

З рисунку 3.2.1 видно, що немає чіткої лінійної залежності між змінними вік та рівень зрілості особистості. Зокрема, показано, що індивіди різного віку можуть мати різний рівень зрілості. Кореляційний аналіз також не виявив чіткої залежності. Коефіцієнт кореляції r_o Спірмана був 0,211, що означає слабку пряму кореляцію (із збільшенням віку зростає зрілість особистості), проте ця кореляція не була статистично значущою.

Інтерпретація аутоаналітичного опитувальника зрілої особистості дозволяє виявити три категорії зрілості: початок зрілості, помірна зрілість та впевнена зрілість. Процентне співвідношення індивідів з різним рівнем зрілості показано для кожної з груп за рисунку 3.2.2 (а, б). Для порівняння груп між собою використовували тест χ^2 -квадрат Пірсона.

а

б

Рисунок 3.2.2. Частотне розподілення за рівнем зрілості у групі

«молодь» (а) та «зрілі особистості» (б).

Так, з рисунку 3.2.2.а видно, що в групі «молодь» не було індивідів на початку зрілості. Частка особистостей з помірною зрілістю складала 46%, а з впевненою зрілістю – 54%. На рисунку 3.2.2.б для групи «зрілі особистості» показано, що частка індивідів на початку зрілості становила 2%, особистостей з помірною зрілістю – 30%, а особистостей з впевненою зрілістю – 70%. Отже, показано, що в групі зрілих особистостей частоті індивідів з впевненою зрілістю є вищою за таку в групі молоді. Разом з тим, різниці у частотному розподіленні особистостей з різним рівнем зрілості між двома групами не була статистично достовірною. Так, показано, що рівень зрілості особистості фактично не залежав від її реального віку.

На наступному етапі досліджували стресові реакції представників двох груп. Задля цього використовували опитувальник стресових реакцій, який дозволяє виявити стресові прояви на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях та встановити, чи використовує індивід когнітивне оцінювання стресу [85]. Проводили порівняння вираження стресових реакцій за кожної зі шкал (фізіологічні реакції, емоційні реакції, поведінкові реакції та когнітивне оцінювання стресу) для груп молоді та зрілих особистостей. Для статистичного аналізу даних використовували критерій Мана-Уїтні, який є непараметричним аналогом t-тесту Ст'юдента та застосовують для порівняння середніх значень змінних, розподілення яких відрізняється від нормального. У даному випадку розподілення за шкалами опитувальника відрізнялось від нормального. Результати дослідження наведено в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Вираження стресових реакцій серед молоді та зрілих особистостей

Шкала	Молодь		Зрілі особистості	
	Діапазон	М (SD)	Діапазон	М (SD)
Фізіологічні реакції (F)	1,29 – 3,21	2,32(0,48)	1,21 – 3,50	2,24 (0,55)
Емоційні реакції (G)	0,36 – 1,36	0,79 (0,26)	0,29 – 1,29	0,79 (0,27)
Поведінкові реакції (H)	1,00 – 3,83	2,10 (0,66)	1,00 – 4,33	2,12 (0,74)
Когнітивне оцінювання стресу (I)	1,00 – 5,00	3,61 (0,96)	1,00 – 5,00	3,53 (1,19)

Примітка. М (SD) – середнє значення та стандартне відхилення

Таблиця 3.2.2 показує, що дві групи респондентів відрізнялися за проявом стресових реакцій лише незначною мірою. Зокрема, для групи «молодь» фізіологічні реакції коливались в діапазоні від 1,29, що відповідає низькому рівню стресових реакцій, до 3,21, що відповідає високому рівню прояву стресу. Середній рівень фізіологічних реакцій для цієї групи складав $2,32 \pm 0,48$ (високий рівень). Для групи зрілих особистостей, рівень фізіологічних проявів стресових реакцій коливався в діапазоні від 1,21 (низький рівень) до 3,50 (високий рівень) із середнім $2,24 \pm 0,55$, що відповідає рівню вище середнього. Фізіологічні реакції на стрес проявляються через такі симптоми як пітіння, проблеми з мовленням, дрож, невгамовність, виснаження тощо [85]. Так, показано, що для молоді рівень фізіологічних проявів стресу був у середньому на високому рівні, а для зрілих особистостей – на рівні вище середнього. Проте різниця між двома групами не була статистично достовірною.

Далі досліджували емоційні прояви стресу. Емоційні стресові реакції у молоді коливались в діапазоні від 0,36 до 1,36, і обидва показники відповідають низькому рівню прояву фізіологічних реакцій. Середнє значення для молоді складало $0,79 \pm 0,26$ (низький рівень). Рівень емоційних реакцій на стрес у групі зрілих особистостей коливався в межах від 0,29 до 1,29, що відповідає низькому рівню прояву стресових реакцій. Середнє значення було на рівні $0,79 \pm 0,27$ (низький рівень). Шкала емоційних реакцій на стрес оцінює такі реакції як почуття страху, тривоги, неспокою, гніву або провини [85]. Отже, встановлено, що і молоді, і зрілі особистості мали однаковий та низький рівень емоційного прояву стресу. Різниці між двома групами не показано.

Далі, проаналізували поведінкові реакції на стрес. Прояв таких реакцій у групі «молодь» коливався в діапазоні від 1,00, що відповідає низькому рівню, до 3,83, що відповідає високому рівню. У середньому поведінкова реакція на стрес становила $2,10 \pm 0,66$ (високий рівень). Для групи «зрілі особистості» реакції коливались в діапазоні від 1,00 (низький рівень) до 4,33 (високий

рівень). Середнє значення склало $2,12 \pm 0,74$, що відповідало високому рівню прояву поведінкових реакцій на стрес. Поведінкові реакції на стрес оцінюють таку поведінку, як плач, образу інших, зловживання алкоголем або наркотиками тощо [85]. Так, показано, що обидві групи мали високий рівень прояву поведінкових реакцій на стрес. Різниця між двома групами є незначною та статистично не достовірною.

Нарешті, дослідили вираження когнітивне оцінювання стресу представників двох груп. У молоді цей показник коливався в діапазоні від 1,00 (низький рівень) до 5,00 (високий рівень). Середнє значення було на рівні $3,61 \pm 0,96$, що відповідає рівню вище середнього. Для групи зрілих особистостей прояв поведінкових реакцій на стрес коливався в діапазоні від 1,00 (низький рівень) до 5,00 (високий рівень) із середнім значенням $3,53 \pm 1,19$, що відповідає рівню вище середнього. Шкала когнітивного оцінювання стресу оцінює наявність думок та аналізу стресових подій, рівня стресу та ефективності способів подолання [85]. Різниця між двома групами є незначною: для молоді характерне когнітивне оцінювання стресу на трохи вищому рівні. Проте різниця між двома групами не була статистично достовірною.

Отже, загалом показано, що і молоді, і зрілі особистості виявили високий рівень фізіологічних та поведінкових реакцій на стрес та низький рівень емоційних реакцій на стрес. Когнітивне оцінювання стресу було вище середнього для обох груп. Загалом, обидві групи показали значний рівень стресу, який проявляється в фізіологічних реакціях та поведінці. Різниця між двома групами була не значною та в межах статистичної похибки.

Зважаючи на значний рівень стресу, з яким стикаються і молоді, і зрілі особистості, надзвичайно важливим постає дослідження психологічних ресурсів, якими вони володіють. Успішне подолання особистістю стресових подій залежить від уміння адекватно оцінити та використовувати особистісні ресурси [41]. О.Штепа у своєму дослідженні стверджує, що психологічна ресурсність індивіда включає його здатність до саморозвитку, автономність та

спроможність перетворювати досвід стресових ситуацій в ресурсний життєвий досвід [89]. Отже, дослідження психологічної ресурсності представників різних вікових категорій надає інформацію про їхню спроможність долати стресові ситуації. Дослідження психологічної ресурсності індивідів двох вікових груп було проведено за допомогою опитувальника психологічної ресурсності, розробленого О.С.Штепою. Результати порівняння наведено в таблиці 3.2.3. Для порівняння груп між собою використовували тест Мана-Уїтні, оскільки розподілення даних за шкалами опитувальника відрізнялося від нормального.

Таблиця 3.2.3

Результати досліджування психологічної ресурсності особистості для біженців та ВПО

Шкала	Молодь		Зрілі особистості	
	Діапазон	М (SD)	Діапазон	М (SD)
Упевненість у собі	2 - 8	5,93 (1,65)	0 – 8	6,39 (1,87)
Доброта до людей	3 - 8	6,81 (1,31)	4 – 8	7,07 (1,09)
Допомога іншим	3 - 8	6,46 (1,40)	4 – 8	6,84 (1,10)
Успіх	4 - 8	6,29 (1,12)	3 – 8	6,32 (1,10)
Любов	3 - 8	5,76 (1,07)	2 – 8	5,93 (1,17)
Творчість	3 - 8	6,66 (1,43)	4 – 8	6,93 (1,02)
Віра у добро	3 - 8	6,07 (1,39)	4 – 8	6,18 (1,21)
Прагнення до мудрості	4 - 8	6,16 (1,01)	2 – 8	6,27 (1,18)
Робота над собою	3 - 8	6,61 (1,20)	5 – 8	7,02 (0,73)
Самореалізація у професії	3 - 8	5,78 (1,42)	3 – 8	5,93 (1,34)
Відповідальність	2 - 8	5,54 (1,34)	4 – 7	5,71 (1,11)
Знання власних ресурсів	2 - 8	6,37(1,76)	3 – 8	7,39 (1,08)*
Уміння оновлювати власні ресурси	2 - 8	5,76 (1,59)	2 – 8	6,71 (1,13)*
Уміння використовувати власні ресурси	2 - 8	6,05 (1,48)	1 – 8	6,80 (1,25)*
Загальний рівень психологічної ресурсності	51 - 105	86,34 (13,26)	51 – 106	91,36 (9,31)

Примітка. М (SD) – середнє значення та стандартне відхилення;

* - за критерієм Мана-Уїтні різниця між групами «молодь» та «зрілі особистості» достовірна при $p \leq 0.05$.

В таблиці 3.2.3 показано, що значення за шкалами опитувальника психологічної ресурсності коливались у представників обох груп. Так, показано, що за шкалою «Упевненість у собі» діапазон значень був від двох до восьми для молоді та від нуля до восьми у зрілих особистостей. Щодо середніх значень, то середній показник упевненості у собі був трохи вищим у групи «зрілі особистості»: $5,93 \pm 1,65$ для молоді та $6,39 \pm 1,87$ для зрілих індивідів. Шкала «Упевненість у собі» виявляє наступні характеристика особистості: самодостатність, спроможність приймати рішення, наполегливість, адекватне сприйняття власних помилок, спроможність змінювати свою поведінку та довіра до себе [89]. Зрілі індивіди продемонстрували вищий рівень ресурсності за цією шкалою, проте різниця між двома групами не була статистично достовірною.

Наступне, діапазон значень за шкалою «Доброта до людей» коливався від трьох до восьми для молоді та від чотирьох до восьми для зрілих особистостей. Середні показники за цією шкалою для молоді були $6,81 \pm 1,31$. Група зрілих індивідів у середньому отримала $7,07 \pm 1,09$. Різниця між двома групами не була статистично достовірною. Шкала «Доброта до людей» показує наступні характеристики: віра в доброту інших, несхильність до конкуренції, неконфліктність [89]. Так, показано, що зрілі особистості більш схильні вірити в доброту інших, ніж молодь, проте різниця не була достовірною.

Наступне, діапазон значень за шкалою «Допомога іншим» коливався від трьох до восьми для молоді та від чотирьох до восьми для зрілих індивідів. Середнє значення для молоді склало $6,46 \pm 1,40$, а для зрілих індивідів – $6,84 \pm 1,10$. Ця шкала показує наступні якості: альтруїзм, спроможність до співпраці, терпимість та здатність підтримувати інших [88]. Так, зрілі особистості мали трохи вищий рівень ресурсності за шкалою «Допомога іншим». Однак, різниця між двома групами не була статистично достовірною.

Наступне, за шкалою «Успіх», група молоді продемонструвала діапазон значень від чотирьох до восьми, а група зрілих особистостей – від трьох до

восьми. Щодо середніх значень, то для молоді цей показник склав $6,29 \pm 1,12$, а для зрілих індивідів – $6,32 \pm 1,10$. Шкала «Успіх» виявляє наступні характеристики особистості: професіоналізм, спроможність до самореалізації та саморозкриття [88]. Так, представники обох груп майже не відрізнялись за цим показником ресурсності.

Далі, значення за шкалою «Любов» для молоді коливалися від трьох до восьми, а для зрілих індивідів – від двох до восьми. Середні значення для молоді були $5,76 \pm 1,07$, а для зрілих індивідів – $5,93 \pm 1,17$. Різниця між двома групами не була статистично достовірною. Шкала «Любов» оцінює наступні характеристики: уміння підтримувати близьких, радіти їхнім успіхам, відкритість до стосунків та несхильність до заздрощів [89]. Так, можна сказати що ресурсність зрілих особистостей за цією шкалою була трохи вищою ніж у молоді, проте різниця і не була статистично достовірною.

Далі, шкала «Творчість» показує, що діапазон для молоді складав від трьох до восьми, а для зрілих особистостей – від чотирьох до восьми. Середнє значення для молоді складало $6,66 \pm 1,43$, а для групи зрілих особистостей – $6,93 \pm 1,02$. Шкала «Творчість» виявляє неординарність у професійних та життєвих аспектах, спроможність діяти нестандартно, відмову від стереотипів, застосування власних критеріїв для оцінки себе та інших [89]. Отже, група молоді мали трохи нижчі значення за цією шкалою, ніж група зрілих особистостей, однак різниця між ними не була статистично достовірною.

Далі, діапазон показників за шкалою «Віра у добро» коливався від трьох до восьми для молоді і від чотирьох до восьми для зрілих особистостей. Середні значення за шкалою становили $6,07 \pm 1,39$ для молоді та $6,18 \pm 1,21$ для зрілих індивідів. Шкала «Віра у добро» показує наступні характеристики: впевненість у справедливості, спроможність до милосердя, віра у Бога, надія, несхильність до відчаю, співчуття [89]. Так, зрілі індивіди та молоді мали майже однаковий рівень ресурсності за шкалою «Віра у добро», і різниця між групами не була статистично достовірною.

Наступне, за шкалою «Прагнення до мудрості» діапазон значень для молоді становив від двох до восьми, а для зрілих особистостей – від чотирьох до восьми. Середні значення для групи молоді було 6,16 (1,01), а для зрілих індивідів – $6,27 \pm 1,18$. Шкала «Прагнення до мудрості» виявляє уміння та прагнення до навчання, використання знань для розуміння навколишнього світу, прагнення до істини, та уміння навчати інших [89]. Так, можна стверджувати, що ресурсність обох груп за цією шкалою була майже однаковою, і різниця між групами не була статистично достовірною.

Далі, показники за шкалою «Робота над собою» коливалися в діапазоні від трьох до восьми для молоді та від п'яти до восьми для зрілих особистостей. Середні значення за цією шкалою становили $6,61 \pm 1,20$ для молоді та $7,02 \pm 0,73$. Шкала «Робота над собою» показує наступні такі якості: розуміння себе, схильність до рефлексії, спроможність до внутрішньої роботи та змін на основі самоаналізу [89]. Так, показано, що ресурсність за шкалою «Робота над собою» була трохи вищою у представників групи «зрілі особистості» ніж у молоді. Проте різниця між двома групами не була достовірною.

Наступне, за шкалою «Самореалізація у професії» діапазон значень і для молоді, і для зрілих індивідів становив від трьох до восьми. Середні показники для молоді склали $5,78 \pm 1,42$, а для зрілих індивідів – $5,93 \pm 1,34$. Шкала «Самореалізація у професії» виявляє наступні характеристики: наявність цікавої професії та задоволення від роботи та спроможність використовувати власні знання та уміння на користь суспільству [89]. Так, можна сказати що ресурсність обох груп за «Самореалізація у професії» шкалою була приблизно однаковою, хоча щіли індивіди мали трошки вищі показники. Однак різниця між ними не була статистично достовірною.

Діла, за шкалою «Відповідальність», діапазон показників коливався від двох до восьми для молоді і від чотирьох до семи для зрілих індивідів. Середні значення для молоді становили $5,54 \pm 1,34$, а для зрілих особистостей – $5,71 \pm 1,11$. Шкала «Відповідальність» виявляє наступні якості: здатність до прогнозу наслідків власних дій, спроможність робити вибір виходячи з

особистих переконань та здатність нести відповідальність перед собою та іншими за власних вчинки [89]. Отже, показано, що молодь мала трохи нижчий рівень відповідальності за цією шкалою ніж зрілі індивіди, хоча різниця і не була статистично достовірною.

Наступне, за шкалою «Знання власних ресурсів» діапазон показників коливався від двох до восьми для молоді та від трьох до восьми для зрілих індивідів. Середні показники склали $6,37 \pm 1,76$, а для зрілих особистостей – $7,39 \pm 1,08$. За даною шкалою різниця між двома групами була статистично достовірною. Ця шкала показує наступні якості: спроможність реалістично оцінити свої можливості та якості та розуміння напрямів саморозвитку. [89]. Отже, спроможність до реалістичного оцінювання власних ресурсів була достовірно вищою для зрілих особистостей у порівнянні з молоддю..

Далі, діапазон показників за шкалою «Уміння оновлювати власні ресурси» коливався від двох до восьми для обох груп. Середні становили $5,76 \pm 1,59$ для молоді та $6,71 \pm 1,13$. Різниця за даною шкалою також була статистично достовірною. Шкала «Уміння оновлювати власні ресурси» показує наступні характеристики: знання та використання способів зниження напруги та здатність збільшувати власні психологічні ресурси [89]. Отже, за цією шкалою зрілі індивіди демонструють достовірно більшу ресурсність, ніж молодь.

Наступне, діапазон показників за шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» коливався від двох до восьми для молоді та від одного до восьми для зрілих індивідів. Середні значення для молоді становили $6,05 \pm 1,48$, а для зрілих індивідів – $6,80 \pm 1,25$. Різниця між двома групами також була статистично достовірною. Шкала «Уміння використовувати власні ресурси» виявляє такі якості як спроможність до самостійного вирішення проблем, здатність допомагати іншим, та самореалізацію за рахунок власного потенціалу [89]. Так, зрілі індивіди мали достовірно вищий рівень ресурсності за шкалою «Уміння використовувати власні ресурси» у порівнянні з молоддю.

Нарешті, за шкалою «Загальний рівень психологічної ресурсності»

діапазон показників складав від 51 до 105 для молоді та від 51 до 106 для зрілих індивідів. Середні значення для молоді становили $86,34 \pm 13,26$, а для зрілих індивідів – $91,36 \pm 9,31$. Обидва показники відповідають середньому рівню психологічної ресурсності [89]. Ця шкала виявляє загальну здатність індивіда до саморозвитку та самоаналізу, спроможність до реалізації особистісного потенціалу, компетентність, автономність і самодостатність, спроможність та інтенцію підтримувати інших, бажання та вміння любити, творити і досягати успіху [89]. Так, показано, що загальна ресурсність особистості була дещо вищою у групі зрілих особистостей у порівнянні з молоддю, проте статистичну достовірність цієї різниці не доведено.

Загалом аналіз психологічної ресурсності двох груп виявив тенденцію до більш високого рівня ресурсності у зрілих індивідів у порівнянні з молоддю. Так, зрілі особистості мали вищі показники за всіма шкалами опитувальника. ВПО продемонстрували вищі бали за всіма шкалами опитувальника, хоча достовірної різниці для більшості шкал не показано. Також важливо, що достовірно вищі показники у групі «зрілі особистості» у порівнянні з молоддю були за шкалами «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси» та «Уміння використовувати власні ресурси». Отже, зрілі особистості краще розуміються на власних ресурсах та вміють ними розпоряджатися. Загальна ресурсність була трохи вищою для групи зрілих особистостей, хоча різниця знову ж таки не була достовірною.

Таким чином, у другому підрозділі ми проаналізували стресові реакції та психологічну ресурсність в умовах кризи у представників двох вікових груп: молоді (до 30 років включно) та зрілих особистостей (31 рік та більше) та дослідили залежність психологічної зрілості від фактичного віку. Спочатку проаналізували психологічну зрілість залежно від віку. Показали, що за рівнем психологічної зрілості дві групи достовірно не відрізнялись. Обидві групи показали значну варіативність за цим показником: і зрілі особистості, і молодь мали представників з різним рівнем психологічної зрілості. У середньому обидві групи досягли впевненої зрілості. Разом з тим встановлено, що в групі

зрілих особистостей частоті індивідів з впевненою зрілістю є вищою за таку в групі молоді. Далі проаналізували, як особистості, що належать до різних вікових груп, переживають стрес. Обидві групи продемонстрували високий рівень фізіологічних та поведінкових реакцій на стрес та низький рівень емоційних реакцій на стрес. Когнітивне оцінювання стресу було вище середнього для обох груп. Різниці між молоддю та зрілими особистостями в рівні стресу не виявили. Нарешті, оцінювали рівень психологічної ресурсності особистості та порівнювали його між групами «молодь» та «зрілі особистості». Встановлено, що зрілі індивіди демонструють тенденцію до вищого рівня психологічної ресурсності, проте різниця між двома групами не була достовірною за більшості шкал. Разом з тим, показано, що для зрілих індивідів характерна достовірно вища спроможність адекватно оцінювати, поновлювати та використовувати свої ресурси. Так, зважаючи на відсутність достовірного впливу віку опитаних на рівень фактичної зрілості особистості, виникла необхідність дослідити залежність проявів стресу та ресурсності особистості як реакції на кризу в залежності від рівня фактичної зрілості індивіда.

Висновки до розділу 2

Даний розділ присвячено організації проведення емпіричного дослідження.

Він містить у собі два підрозділи, перший з яких має за мету опис власне процесу організації емпіричного дослідження. У даного підрозділу наведено відомості щодо формулювання вибірки дослідження, якою виступали 85 осіб чоловічої та жіночої статі віком від 19 до 62 років, з яких 39 осіб представники молоді (від 19 до 29 років) та 46 осіб - зрілі особистості (від 30 до 62 років).

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою Google Форми у соціальних мережах серед учасників Facebook та Viber спільноти з жовтня по листопад 2022 року.

Для проведення дослідження нами була використана авторська Анкета з

19 підпунктів й такі методики: Методика «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості» (автор В. О. Ананьєв); Опитувальник стресових реакцій (авторів Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В., Семенюк Н.С.); Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О.С. Штепа).

У дослідженні прийняло участь 23,5 відсотків чоловіків та 76,5 відсотків жінок серед яких 67,1 відсотків представників з вищою освітою; 22,4 відсотків представників із двома та більше вищими освітами; 5,9 відсотків представників з середньою освітою та 4,7 відсотків представників із середньою спеціальною освітою.

У 61,2 відсотків відсутні неповнолітні діти; у 21,2 відсотків одна неповнолітня дитина; у 11,8 відсотків дві неповнолітні дитини; у 5,9 відсотків три та більше дітей. 52,9 відсотків досліджуваних працюють в Україні, 12,9 працюють, за межами України, 24, 7 відсотків не працюють, або втратили роботу після 24 лютого 2022 року та 9,4 відсотків досліджуваних не працюють.

До категорії заможних себе відносять 1,2 відсотка, до стабільного фінансового становища 61,2 відсотка досліджуваних, до категорії вистачання грошей на необхідне 32,9 відсотків; до категорії невистачання грошей навіть на необхідне 4,7 відсотків.

Виявлено, що 50,6 відсотків досліджуваних не були безпосередніми свідками військових дій, а 49, 4 відсотків були такими свідками. З них 65,9 відсотків досліджуваних знаходилися у кризових ситуаціях загрози життю, здоров'ю, цілісності чи майну, а 34,1 відсотків в таких ситуаціях не знаходилися.

Більшість з них отримують емоційну підтримку від їхньої родини, друзів, колег по роботі, а саме 89,4 відсотків від родини, 90,6 відсотків від друзів та 62,4 відсотків від колег по роботі.

Стосовно звертання по допомогу до громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних та інших організацій негативно відповіли 82,4 відсотків досліджуваних, стосовно отримання психологічної допомоги від фахівця психолога позитивно відповіли 30,6 відсотків досліджуваних, а 60,9

відсотків не зверталися по психологічну допомогу від фахівця психолога.

Таким чином, проаналізували вплив віку особистості на проживання кризової ситуації. Показано, що вікові особливості впливали на суб'єктивні переживання та страхи, які виникають в ситуації військової кризи в Україні. Дві вікові категорії (молодість до 30 років включно та зрілість після 31 року) мале різне відношення до позитивних та негативних подій у власному житті. Зокрема, молоді особистості проходять через період самовизначення. Вони більше уваги приділяють стосункам з іншими особистостями та навчанню. Зрілі індивіди у свою чергу переживають період самоствердження. Відповідно, для них більш важливими були народження дітей, робота, власне житло та самореалізація. Також важливо зазначити, що для зрілих особистостей війна та втрата близьких мали значно вагомніше значення ніж решта негативних подій, на відміну від молоді, які розподіляли свою увагу між різними негативними ймовірностями більш рівномірно. Разом з тим, в умовах військової кризи в Україні, війна та бажання її закінчення виходили на перший план для обох груп. Також представники обох груп боялися смерті та втрати близьких.

Також проаналізували психологічну зрілість, особливості стресових реакцій та рівень психологічної ресурсності в умовах військової кризи у представників двох вікових груп. Встановили, що за рівнем психологічної зрілості група «молодь» і група «зрілі особистості» достовірно не відрізнялись. Обидві групи показали значну варіативність за цим показником. Отже, психологічна зрілість – це індивідуальна характеристика особистості, яка фактично не залежить від віку. У середньому представники обох груп показали рівень впевненої зрілості. Разом з тим виявлено, що в групі зрілих індивідів частіше зустрічаються особистості з впевненою зрілістю ніж в групі молоді. Також проаналізували, чи впливає вік індивіда на стресові реакції. Обидві групи показали високий рівень фізіологічних та поведінкових реакцій на стрес та низький рівень емоційних реакцій на стрес. Когнітивне оцінювання стресу було вище середнього для представників обох груп. Різниці між

молоддю та зрілими індивідами в проявах стресу не виявили. Так, можна сказати, що військова криза в Україні є настільки значною, що викликає сильні стресові реакції у представників всіх вікових категорій. Нарешті, оцінювали рівень психологічної ресурсності індивідів та порівнювали таку ресурсність між групами «молодь» та «зрілі особистості». Показали, що зрілі особистості характеризуються тенденцією до більш високого рівня психологічної ресурсності, хоча достовірної різниці між двома групами за більшістю шкал не показано. Разом з тим, встановили, що для зрілих особистостей характерною є достовірно вища здатність адекватно оцінювати, поновлювати та використовувати власні ресурси. Тож, ресурсність особистості має тенденцію збільшуватись з віком.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ І КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕБУВАЄ У КРИЗІ, ВІДПОВІДНО ДО ЇЇ ВІКУ

3.1. Корекційна програма зі зниження рівня стресу у молодій особистості, яка перебуває в кризовій ситуації

В попередніх двох підрозділах провели комплексний аналіз впливу віку особистості на переживання кризи. В умовах війни в Україні можна впевнено стверджувати, що всі українці переживають період кризи. Зокрема, це твердження узгоджується з тим, що більшість індивідів різного віку назвали війну головною негативною подією минулого (рис. 3.1.2), продовження війни домінувало в переліку можливих негативних подій майбутнього (рис. 3.1.4), а на завершення війни чекали як на важливу позитивну подію майбутнього (рис. 3.1.3). Отже, військові дії в Україні викликають багато стресу, що підтверджуються результатами, отриманими за допомогою опитувальника стресових реакцій (табл. 3.2.1). При цьому показано, що переживання стресу в кризових умовах не залежало від віку особистості. Через те, що індивіди обох груп показали досить високий рівень стресових реакцій, необхідним вважається розробка методів зниження стресу для індивідів різного віку, що опинились в ситуації кризи. Разом з тим розробка комплексу профілактичних та корекційних заходів має бути з урахуванням головних завдань кожної вікової групи [56].

Перше, необхідно розробити профілактичні та корекційні заходи для групи «молодь». Метою корекційної програми є зниження стресу особистості, пов'язаного з війною. Головним завданням цього вікового періоду є самовизначення та самореалізація. У період молодості особистість має відповісти собі на питання «Хто я?», «Який я?», «Чого я прагну?», «Як я хочу презентувати себе світу?». Для молоді самими очікуваними подіями майбутнього, окрім закінчення війни, вбачаються здобуття освіти, пошук

роботи, побудова власного бізнесу та формування сім'ї. Отже, однією з цілей тренінгу стане допомогти особистості усвідомити свої цілі в житті та особистісні якості, які допоможуть дані цілі досягти [92, 94]. Важливо також зазначити, що особистості в групі молоді мали достовірно нижчі показники ресурсності за шкалами «Знання власних ресурсів» ($6,37 \pm 1,76$ у молоді і $7,39 \pm 1,08$ у зрілих особистостей), «Уміння оновлювати власні ресурси» ($5,76 \pm 1,59$ для молоді та $6,71 \pm 1,13$ для зрілих індивідів) та «Уміння використовувати власні ресурси» ($6,05 \pm 1,48$ для молоді та $6,80 \pm 1,25$ для зрілих індивідів). Отже, необхідно також зосередитись на дослідженні власних ресурсів та можливостей їхнього поновлення. Нарешті, показано, що стрес у представників обох груп проявляється в основному через фізіологічні ($2,32 \pm 0,48$) та поведінкові реакції ($2,10 \pm 0,66$), тоді як емоційне проживання стресу було на низькому рівні ($0,79 \pm 0,27$). Отже, важливо також розширити діапазон доступних для проживання емоцій, щоб знизити вірогідність поведінкового відреагування або психосоматичних захворювань. Так, для реалізації зазначених вище цілей був розроблений тренінг «Хто я у всесвіті?».

Цільова аудиторія: молодь до 30 років, яка переживає стрес, пов'язаний з кризовою ситуацією війни.

Цілі тренінгу:

1. Збільшити адаптивність реакції індивіда на стрес.
2. Покращити розуміння та застосування власних ресурсів.
3. Покращити розуміння власного потенціалу
4. Розвинути усвідомлення та проживання власних почуттів.

Передбачуваний ефект тренінгу: особистість краще розуміє власну реакцію на кризову подію та знаходить ресурси, які б допомогли їй в умовах військової кризи реалізувати власний потенціал.

Концепція програми.

Головною метою молодого віку є самоактуалізація та самореалізація. Разом з тим в кризовій ситуації війни в Україні активність, націлена на самоактуалізацію та реалізацію свого потенціалу може бути заблокована.

Тренінг допоможе краще усвідомити власні ресурси та напрямок подальшої діяльності [98, 99, 100].

Програма тренінгу:

1) Знайомство учасників між собою і з тренерами та створення довірливої атмосфери.

Завдання:

1. Пояснення мети і задач програми.
2. Формулювання правил взаємодії в групі.
3. Знайомство учасників тренінгу між собою та з ведучими програми.

4. Надання теоретичної інформації про психологічну ресурсність як інструментарій подолання стресових подій.

Проведення тренінгових вправ.

Вправа 1. «Снігова куля»

Мета: знайомство та запам'ятовування імен усіх учасників тренінгу.

Правила: учасники по колу називають свої імена так: перший учасник називає своє ім'я і вигадує на першу букву свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Олена - охайна). Другий учасник говорить ім'я та характеристику першого і називає свої ім'я та характеристику; Третій називає імена та особливості першого і другого, і так поки не дійде до останнього учасника.

Тривалість вправи – 10-15 хвилин.

Вправа 2. Список почуттів.

Мета: розвинути навички називання почуттів.

Правила: учасники групи, стоячи у колі, кидають один одному м'яч і називають усілякі емоції, почуття.

Обговорення після вправи: чи виникали складнощі під час виконання вправи? Якщо так, то чому?

Тривалість вправи – 10 хвилин.

Вправа 3. Вихід із стресу

Група поділяється на підгрупи по 3-5 осіб та кожна з них отримує завдання вигадати прийоми, що дозволяють людині послабити вплив стресової ситуації на організм. Після виконання завдання необхідно організувати обговорення та детально обговорити кожен прийом чи спосіб.

Тривалість вправи: 15-20 хвилин.

Вправа 4. «Предмет розповідає про господаря».

Мета: виявити власні сильні та слабкі сторони.

Правила: Кожен із учасників бере в руки будь-який предмет, що йому належить, і від імені цього предмета розповідає про свого власника ("Я авторучка Марини, я у неї всього місяць і за цей час я дізналася про неї..."). Інші "предмети" можуть поставити будь-яке питання про господаря.

Така форма самоподання, коли особистість говорить про саму себе в третій особі, ідентифікуючись з неживим предметом, дозволяє бути більш розкутою та поділитися потаємною, полегшує завдання саморозкриття.

Тривалість вправи: часу на проведення цієї вправи необхідно виділити достатньо, можливо, навіть не менше години. Іноді воно затягується, що викликає роздратування в деяких учасників, але дуже важливо задля досягнення потрібного ефекту, щоб кожен учасник «побував предметом».

Вправа 5. «Хто я?».

Мета: отримати зворотній зв'язок від учасників групи та побачити свої якісь до того невідомі сторони.

Правила: учасникам на спину кріпляться великі аркуші щільного паперу. Кожен має написати кожному бодай одну відповідь на запитання «Хто я?». Після цього узагальнені характеристики читаються та аналізуються у групі.

Дана вправа застосовується як прийом організації зворотного зв'язку. На цьому етапі в групі активно використовуються техніки гештальттерапії та психодрами, а також тілесної терапії та нейролінгвістичного програмування. Закономірним на стадії переоцінки є навчання способам вирішення особистих та професійних проблем та зміни відносин до подій та людей.

Тривалість вправи: 20 хвилин.

Вправа 6. «Шлюбне оголошення»

Мета: актуалізувати потребу та інтерес до самоаналізу.

Правила: учасники складають текст шлюбного оголошення, у якому потрібно, перш за все, вказати свої сильні сторони. Потрібно описати характер, звички, особливості спілкування з людьми та ставлення до них, улюблені заняття. Не слід писати наявність машини, дачі, гаража, т.к. особистість має писати про себе, а не про матеріальний стан.

Потрібно налаштувати аудиторію на серйозне ставлення до роботи над оголошенням. Не зовсім звичайна вправа дозволяє учасникам відкрити в собі ті сторони свого характеру, про які вони ще не думали або боялися думати з низки причин. Кожен учасник читає свій варіант, інші ж виступлять у ролі експертів. Уважно вислухавши чергове оголошення, інші учасники можуть зробити корективи, додати те позитивне і привабливе, що забув написати себе сам автор.

Для частини учасників це складне завдання, оскільки вони соромляться себе, своєї зовнішності, їм важко говорити вголос саме про свої позитивні якості. Тож ця вправа дозволяє також подолати внутрішній сором та відкритися іншим учасникам тренінгу.

Тривалість вправи: 10-15 хвилин.

Вправа 7. «Опудало».

Мета вправи: сформувати впевненість у можливості зміни себе, а також показати учасникам, що кожен їхній недолік несе в собі і позитивне навантаження.

Правила: Ведучий пропонує учасникам уявити, що в центрі кола сидить опудало, і учасники по черзі називають будь-яку негативну якість, яка їх не влаштовує: "Опудало таке...". Ведучий їх записує. Потім кожен по колу виправдовує опудало, називаючи, що може бути позитивним у кожній негативній якості. Наприклад, опудало - ліниве. Лінь дозволяє людині зберігати здоров'я, тому що перевантаження несе значну шкоду.

Якості, які дістаються учасникам для виправдання, не повинні збігатися з названими ними раніше. У разі затримки ведучій тренінгу повинен допомогти знайти позитивний момент у кожній негативній якості. Це допомагає особистості себе самоідентифікувати, легше сприймати, в подальшому спираючись на цей досвід знайти можливість для підйому і виходу зі стресу.

Вправа 8. «Лист собі» Це рамкова вправа, яка і починає тренінгову роботу, і завершує її. Відповідно, вона проводиться у два етапи: на початку тренінгової роботи та на стадії її завершення.

Мета: підвищити мотивацію присутніх до роботи на тренінгу, стимулювати їхню рефлексію щодо своїх особистих та професійних цілей участі, актуалізувати досвід роботи та роздумів у рамках тематики тренінгу. Кожен член групи отримує конверт із назвою, символікою та датою проведення тренінгу та аркуш паперу. Спочатку учасники підписують свої конверти. Підписування конвертів необхідно з двох причин. По-перше, це полегшить розподіл запечатаних конвертів на другому етапі роботи, по-друге, підвищить відповідальність учасників за свої слова. З цієї причини небажано, щоб учасники маркували свої конверти лише якимось шифром, вензелем, малюнком чи подібними зображеннями. Далі на чистому аркуші вони у вільній формі записують очікування від тренінгу: які навички хотіли б освоїти та які теоретичні відомості здобути; які питання тренеру хотіли б поставити; чим хотіли поділитися з іншими учасниками групи. Ведучий перед початком виконання завдання попереджає учасників групи про те, що ніхто крім них самих, не матиме доступу до їхніх листів, що зміст листа буде відомий лише самому автору і не передбачає обговорення в групі (звісно, якщо сама особистість не підніме під час обговорення те чи інше питання). Після того, як листи написані, їх потрібно покласти в конверти і ці конверти надійно запечатати. Конверти здаються ведучому, який зберігає їх до останнього дня тренінгу, коли група переходить до другого етапу виконання цього завдання. В кінці тренінгу учасники отримують свої листи, перечитують та

обговорюють в групі, чи все їм вдалось, чого не вистачило та чи отримали вони щось понад очікуваного. Ця вправа завершує тренінг.

3.2. Тренінг подолання стресу для зрілих особистостей.

Важливо також розробити тренінг з подолання стресу для зрілих особистостей. Для цієї групи надзвичайно важливим є самоствердження. У цей період життя індивід має отримати підтвердження від світу щодо своєї успішності. Разом з цим ситуація війни в Україні підсилює відчуття безсилля та власної безпорадності. Отже, індивіди в ході тренінгу мають усвідомити, чого вони вже насправді досягли та що вони хочуть та можуть досягти у майбутньому. Також важливо помітити, що значну важливість для індивідів має щасливе сімейне життя (рис. 3.1.4). Отже в рамках самоствердження особистості важливу увагу треба приділити сімейним та близьким стосункам. Так само як і для молоді, для цієї групи характерним було вираження стресу через фізіологічні ($2,24 \pm 0,55$) та поведінкові ($2,12 \pm 0,74$) реакції, але не через емоційні реакції ($0,79 \pm 0,27$). Тож, важливим також буде формування навичок розпізнавання та вираження своїх почуттів.

Задля збільшення стійкості особистості в стресових умовах та вирішення завдань самоствердження в професійному та сімейному житті був розроблений тренінг «Я можу...».

Цільова аудиторія: зрілі особистості після 30 років, які переживають стрес, пов'язаний з кризовою ситуацією війни.

Цілі тренінгу:

1. Збільшити адаптивність реакції індивіда на стрес.
2. Покращити розуміння власних досягнень у професійному та особистісному житті.
3. Вдосконалити розуміння власного потенціалу
4. Розвинути усвідомлення та проживання власних почуттів.

Передбачуваний ефект тренінгу: особистість усвідомлює свої успіхи та відчуває сили та прагнення до нових досягнень в рамках самоствердження.

Концепція програми.

Головною метою дорослої особистості після 30 років є самоствердження. Разом з тим в кризовій ситуації війни в Україні особистість зіштовхується з почуттям безсилля та складностями у продовженні активних дій по презентації себе світові. Тренінг допоможе особистості краще усвідомити власні досягнення та напрямок подальшої діяльності.

Програма тренінгу:

1) Знайомство учасників між собою і з тренерами та формування довірливої атмосфери.

Завдання:

Пояснення мети і задач програми.

Формулювання правил взаємодії в групі.

Знайомство учасників тренінгу між собою та з ведучими програми.

Проведення тренінгових вправ.

Вправа 1. «Девізи»

Мета: знайомство учасників між собою та самопрезентація.

Можна запропонувати групі наступний варіант знайомства: називаючи своє ім'я, учасники повинні супроводжувати його формулюванням свого життєвого девізу або критерію свого життя. Можливо, хтось із них уже має готовий девіз, з яким і до тренінгу йшов життям. Однак, швидше за все, більша частина групи в перший момент після отримання завдання перебуватиме в деякому збентеженні. Важливо дати групі достатньо часу на роздуми і не розпочинати опитування по колу одразу. Після того, як ця робота буде завершена, тренер може запропонувати групі для ознайомлення або обговорення добірку девізів та висловлювань відомих людей.

Час на виконання: 20-30 хвилин.

Вправа 2. «Автопортрет»

Мета: актуалізувати потребу та інтерес у самоаналізі.

Правила: Кожен із учнів протягом 5 хвилин повинен скласти докладну психологічну характеристику себе, що включає не менше 10-12 ознак. У цій

характеристиці не повинно бути зовнішніх прикмет, це має бути психологічний опис характеру, своїх уподобань, поглядів на світ, на взаємини людей тощо. Після написання параметрів учасники здають їх ведучому. Перемішавши аркуші, ведучий зачитує автопортрети. Інші повинні за текстом дізнатися про автора. Інші учасники також мають право вносити корективи у портрет, наприклад, додати кілька штрихів до особливостей характеру особистості.

Вправа 3. «Мої сильні сторони»

Мета: проаналізувати сильні сторони учасників та надані ними вигоди. Формування мотивації до досягнення успіху.

Правила: учасники формулюють свої сильні сторони, те, що цінно, що вони приймають і люблять у собі, що дає почуття внутрішньої свободи та впевненості у власних силах, що допомагає вистояти у скрутну хвилину. При формулюванні сильних сторін не потрібно зменшувати свої переваги. Вони можуть також відзначити ті позитивні якості, які їм не властиві, але хотілося б виробити їх у собі. На залишення списку подається 5 хвилин.

Потім відбувається обговорення у колі. Необхідно звернути увагу учасників на те, що коли вони висловлюватимуться, необхідно говорити прямо, впевнено, без будь-яких "але...", "якщо...", "може бути...", "я не зовсім впевнений у тому що..." і т.п. На виступ дається 2 хвилини. Слухачі можуть лише уточнювати деталі чи просити роз'яснення, але не мають права оцінювати, погоджуватись або сперечатись. Насамкінець слід провести колективну дискусію, звертаючи увагу на те спільне, що було у висловлюваннях, і на ті почуття, які кожен відчув під час вправи.

Ця вправа спрямована як на визначення своїх сильних сторін, так і на формування звички думати про себе позитивно. Тому при її виконанні необхідно стежити за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Крім того, відбувається формування навичку активного слухання без оцінювання респондента, що знижує рівень зовнішньої і внутрішньої конфліктності особистості.

Тривалість: 2 хвилини на кожного.

Вправа 4. «Мої слабкі сторони»

Мета: визначення кожним учасником своїх слабких сторін, формування звички аналізувати свої недоліки.

Правила: Кожен має розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони, тобто про те, що він усвідомлює як комплекс, як внутрішній бар'єр, страх чи іншу перешкоду, те що наразі заважає розвиткові. Це може бути щось, що є причиною конфлікту у різних ситуаціях, ускладнює життя, взаємовідносини у родині тощо. Важливо, щоб учасники не намагались їх виправдати, приймали їх. Необхідно, щоб вони говорили прямо та відверто. Психологічний коментар: Ця вправа спрямована в першу чергу на визначення кожним учасником своїх слабких сторін, на формування звички аналізувати свої недоліки, але при виконанні у нього має бути можливість спертися на сильні сторони характеру. Перед початком вправи можна зробити паузу на 1 хвилину для осмислення. Після кожного виступу потрібно проводити невелику психологічну підтримку.

Тривалість: 2 хвилини на кожного.

Вправа 5. «Я та стрес»

Мета: розвиток самопізнання та емоційної реакції на стрес.

Учасникам пропонується намалювати малюнок «Я і стрес». Він може бути виконаний у будь-якій формі: реалістичній, абстрактній, символічній, тощо. Важливо звернути увагу учасників на те, що найбільше значення має ступінь щирості, тобто бажання зобразити свої думки, почуття, образи, які прийшли в голову відразу після того, як була озвучена тема.

При обговоренні задають наступні питання.

1. Чи використаний у вашому малюнку колір? Подивіться, які кольори (або який колір) переважає малюнку. Що для вас означає саме цей колір?
2. Де ви зобразили себе? Позначте себе літерою «Я» малюнку.
3. Як ви зобразили стрес? У вигляді живої істоти, абстрактної фігури, конкретної людини?

4. Подивіться, скільки місця займає на аркуші ваші зображення і скільки стрес. Чому?

5. При зображенні себе і стресу чи використовували ви схожі кольори? Які?

6. Чи є на малюнку якийсь бар'єр між вами та стресом? Якщо ви відчували необхідність, намалюйте ще щось, що може захистити вас від стресу.

7. Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Чи ви висите у повітрі? А в житті на кого ви можете спертися? Якщо такі люди існують у вашому реальному житті, але їх чомусь немає на малюнку - дорисуйте їх.

8. Які свої сильні сторони у взаємодії зі стресовою ситуацією ви могли б відзначити? Постарайтеся знайти не менше трьох позицій, за якими ви почуваетесь впевнено. Які особистісні якості допомагають вам досягати успіху?

9. Що б вам хотілося змінити або як би хотілося поліпшити свій стан у стресовій ситуації? Які особисті якості та/або інші фактори заважають вам покращити його?

10. Що ви відчуваєте, коли дивитесь на малюнок?

Час виконання: 15 – 20 хвилин.

Вправа 6. «Аплодисменти» Учасники сидять чи стоять у колі. За бажанням один із учасників виходить у центр кола і називає якесь одне своє досягнення, за яке йому можна поаплодувати, а решта починають йому бурхливо аплодувати. Аплодисменти тривають стільки, скільки цього захочеться індивіду в центрі кола. Коли він вирішує, що йому достатньо уваги, він дякує групі (тим способом, який вибере він сам, — каже «дякую», кланяється, робить реверанс, тисне кожному руку тощо) і повертається до кола. Після цього місце у центрі кола посідає наступний учасник. Процедура триває доти, доки є охочі вийти у коло. У групі, що добре працює, зазвичай кожному хочеться отримати свою порцію шанування в колі. Однак може статися, що хтось виявиться надто сором'язливим. У такій ситуації тренеру

варто запропонувати цьому учаснику все ж таки вийти в центр кола за оплесками; цілком можливо, що м'якого запрошення від тренера буде достатньо, щоб особистість на це зважилася. Якщо і це не спрацює, можна запропонувати групі нагородити цю людину «спеціальною» овацією: учасник залишається на своєму місці в колі, а члени групи, що знаходяться поруч з ним, просто розвертаються до нього. Якщо учасників, що соромляться, двоє, можна запропонувати їм вийти в коло разом. Вправа піднімає настрій учасників, рівень захоплення, і добре завершує заняття в емоційному плані.

Час виконання: 3-5 хвилин на кожного.

Вправа 7. «Подяка»

Мета: завершення тренінгу та надання визнання учасникам.

Ця вправа завершує тренінг.

Добре, якщо воно проходить під музику. Тренер пускає по колу будь-який предмет (м'ячик, маркер і т. д.) і каже, що, як тільки музика зупиниться, гравець, у якого в цей момент буде предмет, повинен подякувати учасникам, що сидять праворуч та ліворуч від нього. Бажано, щоб подяки не були формальними, і кожен учасник говорив про ті вчинки, слова, якості партнера, які були дійсно важливі чи корисні для нього на цьому тренінгу. Якщо учасникам важко розповісти, в чому вони вдячні своїм сусідам, то тренер пропонує їм просто порадувати їх у будь-який спосіб. Це може бути комплімент, виразний жест та інших. У групах, де високий рівень відкритості і розкутості, можна попросити учасників порадувати одне одного піснею, танцем чи іншим творчим завданням. На закінчення тренер сам бере предмет і дякує групі за роботу на тренінгу.

Час виконання: 2-3 хвилини на кожного.

Таким чином, розробили програми по зміцненню стресостійкості та подоланню кризи для молодих і зрілих особистостей. Так, розроблений тренінг «Хто я у всесвіті?» дозволяє молодим особистостям проявити себе в групі, краще зрозуміти свої якості, почуття та реакції та на основі зворотної реакції інших учасників розширити діапазон ресурсів, які можна

застосовувати на подолання стресу. Тренінг також можна використовувати для налагодження навичок комунікації, надзвичайно актуальних для самовизначення особистості, для пошуку особистістю внутрішніх ресурсів за для налагодження власного життя в умовах постійних змін та нестабільності. Тренінг «Я можу...» дозволяє індивідам краще зрозуміти свої досягнення, сильні та слабкі сторони та розвинути емоційний інтелект. Складові частини даного тренінгу нарізно були нами опробовані в різний час в різних тренінгових програмах в 2017-2022 рр, організованих українськими громадськими організаціями за сприяння фонду USAID, доопрацьовувались та змінювались відповідно до життєвих умов. В цілому сформовані обидві тренінгові програми націлено на підвищення психологічної ресурсності особистостей в умовах кризи в Україні, в тому числі пов'язаної з війною.

Висновки до розділу 3

Спираючись на результати дослідження, розробили психологічні тренінги для представників двох вікових груп. Тренінги націлені на зміцнення стресостійкості та подолання кризи. Зокрема, розроблений тренінг «Хто я у всесвіті?» дозволяє молодим індивідам проявити себе в групі, проаналізувати свої якості та риси характеру, почуття та реакції на стресс. Використовуючи зворотній зв'язок від інших учасників, індивіди могли розширити перелік власних психологічних ресурсів, які можна застосовувати для подолання стресу. Тренінг також можна використовувати для вдосконалення навичок спілкування, надзвичайно актуальних для самовизначення індивіда. Наступне, тренінг «Я можу...» дозволяє зрілим особистостям краще зрозуміти власні досягнення, сильні та слабкі сторони, розвинути емоційний інтелект та отримати визнання за свої досягнення. Загалом обидві тренінгові програми спрямовані на збільшення психологічної ресурсності індивідів для зміцнення їхньої спроможності подолання стресу в умовах кризи в Україні, пов'язаної з війною.

ВИСНОВКИ

1. У першому підрозділі нами було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми вікових особливостей особистості. Було впорядковано понятійну базу психологічного віку особистості, яке є характеристикою людини як індивідуальності, що вимірюється у внутрішньому розумінні себе та свого психологічного часу. Визначено, що поняття психологічного віку особистості багатовимірне, а особливого значення набувають дослідження психологічного феномену самооцінки віку, який є найважливішим компонентом психологічного віку особистості. Визначення психологічного віку взаємопов'язано із адаптацією особистості до вимог середовища та відчуттям самореалізації особистості у важливих для неї сферах життя протягом її життєвого шляху, що й було визначено нами як вікові особливості особистості. Нами було проаналізовано та визначено особливості різних підходів до періодизації психічного розвитку особистості, кожен з яких яскраво демонструє психологічні особливості особистості різних вікових періодів.

2. За результатами аналізу поняття про вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, визначено, що найменш дослідженими були переживання кризових ситуацій особистостями у діапазоні вікових періодів від 16 до 60 років, коли у структурі особистості відбуваються перебудови смислових структур свідомості і переорієнтації, на нові життєві завдання, що ведуть до зміни характеру діяльності та взаємодії із оточуючими та надають глибокий вплив на подальший хід розвитку особистості. Визначено наступні вікові аспекти впливу на переживання кризових ситуацій, а саме Самоактуалізація особистості (юність), Самовизначення особистості (молодість), Особистісна зрілість (початок зрілості), Самоствердження особистості (зрілість), Усвідомлення власних переживань та досвіду свого життя (мудрість).

3. Емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості різних вікових періодів виявило що за рівнем психологічної зрілості група «молодь» і група «зрілі особистості» достовірно не відрізнялись. Обидві групи

показали значну варіативність за цим показником. Отже, психологічна зрілість – це індивідуальна характеристика особистості, яка фактично не залежить від віку. У середньому представники обох груп показали рівень впевненої зрілості. Разом з тим виявлено, що в групі зрілих індивідів частіше зустрічаються особистості з впевненою зрілістю ніж в групі молоді. За результатами аналізу впливу віку особистості на переживання стресових ситуацій, виявлено, що обидві групи показали високий рівень фізіологічних та поведінкових реакцій на стрес та низький рівень емоційних реакцій на стрес. Когнітивне оцінювання стресу було вище середнього для представників обох груп. Отже, різниці між молоддю та зрілими індивідами в проявах стресу не виявлено. Таким чином, можна стверджувати, що військова криза в Україні є настільки значною для кожної особистості, що викликає сильні стресові реакції у представників всіх вікових категорій. За результатами аналізу рівня психологічної ресурсності особистостей та порівнювання ресурсності між групами «молодь» та «зрілі особистості» виявлено, що зрілі особистості характеризуються тенденцією до більш високого рівня психологічної ресурсності. Встановлено, що для зрілих особистостей характерною є достовірно вища здатність адекватно оцінювати, поновлювати та використовувати власні ресурси. Тож, ресурсність особистості має тенденцію збільшуватись з віком.

4. Виявлено вплив вікових особливостей особистості на переживання кризових ситуацій. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що вікові особливості впливають на суб'єктивні переживання та страхи, які виникають у ситуації військової кризи в Україні. Дві вікові категорії (молодість до 30 років включно та зрілість після 31 року) мале різне відношення до позитивних та негативних подій у власному житті. Зокрема, молоді особистості проходять через період самовизначення. Вони більше уваги приділяють стосункам з іншими особистостями та навчанню. Зрілі індивіди у свою чергу переживають період самоствердження. Відповідно, для них більш важливими були народження дітей, робота, власне житло та самореалізація. Зазначено, що для зрілих особистостей війна та втрата близьких мали значно вагомніше значення

ніж решта негативних подій, на відміну від молоді, які розподіляли свою увагу між різними негативними ймовірностями більш рівномірно. Разом з тим, в умовах військової кризи в Україні, війна та бажання її закінчення виходили на перший план для обох груп. Також представники обох груп боялися смерті та втрати близьких.

5. З урахуванням виявлених психологічних особливостей особистості різних вікових періодів розроблено психологічні тренінги для представників двох вікових груп. Тренінги націлені на зміцнення стресостійкості та розробки ресурсів для подолання кризових ситуацій. Зокрема, розроблений тренінг «Хто я у всесвіті?» дозволяє молоді проявити себе в групі, проаналізувати свої якості та риси характеру, почуття та реакції на стрес. Використовуючи зворотній зв'язок від інших учасників, ці особистості можуть розширити перелік власних психологічних ресурсів, які можна застосовувати для подолання стресу. Тренінг також можна використовувати для вдосконалення навичок спілкування, надзвичайно актуальних для самовизначення індивіда. Наступний тренінг «Я можу...», розроблений для зрілих особистостей з метою кращого розуміння власних досягнень, своїх сильних та слабких сторін характеру, розвинути емоційний інтелект та отримати визнання за свої досягнення. Загалом обидві тренінгові програми спрямовані на збільшення психологічної ресурсності індивідів для зміцнення їхньої спроможності подолання стресу в умовах кризи в Україні, пов'язаної з війною.

6. Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату нашої дипломної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення впливу вікових особливостей особистості у діапазоні вікових періодів від 16 до 60 років. Доцільним є подальше несуперечливе розширення дослідження психологічних особливостей особистості різних вікових періодів із використанням в тому числі проєктивних методик психодіагностики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / Абульханова К.А., Березина Т. Н. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с
2. Антонова Н.О., Рибачук Л.І. Психологічна зрілість як основа готовності до професійної діяльності психолога / Н.О.Антонова, Л.І.Рибачук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / С.Д.Максименко, Л.А.Онуфрієва. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 7. – С. 29-43.
3. Асланов Г.А. Культура здоров'я як засіб фахової підготовки студентів медичного університету. / Г.А.Асланов. – Л.: Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка, 2014. – №37. – С. 47–54.
4. Байер О.О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О.О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
5. Бірон Б.В. Вплив вдячності на переживання творчою особистістю стресових подій. / Б.В.Бірон, К.О.Портянкіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. - № 2 (43). - С.26-36.
6. Бояк Б. Молодь як особлива соціально-демографічна група в умовах становлення соціальної-правової держави та громадянського суспільства. / Б. Бояк // Наукові записки, 2018.- № 36. - С. 198-209.
7. Брагіна К.Р. Зміни параметрів психологічного віку у студентів за останні 10 років та їх зв'язок із депресивною симптоматикою / К.Р.Брагіна // Архів психіатрії. - 2004. - Т. 10, № 2. - С. 249-251.
8. Буганова В.М. Дискретність психічного розвитку в масштабі часу [Текст] : автореф. дис. на здоб.наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.01 –загальна психологія, історія психології / Буганова Ванда Миколаївна ; Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім.К. Д. Ушинського. – Одеса, 1997. –

24 с.

9. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.С.Булах. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
10. Власова О.І. Модифікація, стандартизація та адаптація анкети негативного дитячого досвіду (АСЕ) / О.І.Власова, Н.В.Родіна, Ю.О.Целікова, Л.К.Ворнікова, Ю.О.Тихоненко // Офтальмологічний журнал. – 2022. - № 1. – С. 63-72.
11. Волинець Н.В. Операціоналізація поняття "психологічне благополуччя працюючої особистості (працівника)". / Н.В.Волинець // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2018. - Вип. 1. – С. 79-89.
12. Ворнікова Л.К. Деякі особливості індивідуально-психологічних особливостей жінок у період вікових змін. International Scientific and Practical Conference «Current Issues and Prospects for the Development of Scientific Research» – Orléans, France: Epi, 2021. – С.101-109.
13. Выготский Л.С. Психология развития человека. / Л.С.Выготский. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с.
14. Выготский Л.С. Проблема возраста. // Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т.; Т.4. - М.: Педагогика, 1984. - С. 244-268.
15. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика. / І.Галецька, Т.Сосновський. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016.– 338 с.
16. Галян О. І. Маркери суб'єктності особистості в діагностиці суб'єктивної якості життя й особистісної самореалізації вимушених переселенців. / О.І.Галян // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2017. - № 2(1). – С. 69-73.
17. Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости. / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова, Л.М. Орлова - М.: Пед. общ-во России; Издат. дом «Ноосфера», 1999. – 272 с.
18. Гончарова Г.О. Динаміка системи ставлень курсантів ВНЗ МВС у кризові періоди професійного навчання / Г.О.Гончарова // Право і безпека. - 2017. -

№ 2 (65). - С. 140-146.

19. Горностай П.П. Психология личности: Словарь-справочник / П.П.Горностай, Т.М. Титаренко – К.: Рута, 2001. – 440 с.
20. Гур'янов В. Г. Посібник з біостатистики. Аналіз результатів медичних досліджень у пакеті EZR (R–statistics) / В.Г.Гур'янов, Ю.Є.Лях, В.Д.Парій, О.В.Короткий, О.В.Чалий, К.О.Чалий, Я.В.Цехмістер: Навчальний посібник. – К.: Вістка, 2018. – 208 с.
21. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М.Гусак, Н.В.Зимівець, В.С.Петрович.– Луцьк: ВАТ „Волинська обласна друкарня”, 2009. – 219 с.
22. Денисов В.Н. Соціальна політика в охороні здоров'я населення. / В.Н.Денисов. – К.: Наука, 2012. – 126 с.
23. Джаббарова Л.В. Взаємозв'язок психологічного благополуччя з особистісною ідентичністю у студентської молоді. / Л.В.Джаббарова // Науковий вісник Херсонського державного університету. - 2017. - Вип. 5(1). - С. 45-50.
24. Долинська Л.В. Вікова психологія: хрестоматія: навч. посібник для студентів ВНЗ. / Л.В. Долинська, Т.М. Лисянська. - К.: «Каравела», 2019. - 486 с.
25. Ермолаева М.В. Психология зрелого и позднего возрастов в вопросах и ответах. Уч. пособие. / М.В.Ермолаева. - М.: Изд-во Московского психолого социального института; Воронеж: Изд-во НПО "Модек", 2004. – 356 с.
26. Етичний кодекс психолога. Режим доступу: <http://surl.li/teju>
27. Заброцький М.М. Вікова психологія. / М.М.Заброцький - К.: МАУП, 1998. – 369 с.
28. Загальна психологія з практикумом: лабораторний практикум частина 2 з дисципліни для студентів денної та заочної форм навчання спеціальності 053 Психологія / укладач Б.В.Барчі. - Мукачево : МДУ, 2017. – 51 с.
29. Заредінова Е.Р. Культурні та особистісні цінності: логіка взаємозв'язку. /

- Р.В.Заредінова // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. - 2017. - №. 2. - С. 197-201.
30. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О.Лукомська, О.В.Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
 31. Каргіна Н.В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук 19.00.01 / Наталія Вікторівна Каргіна. К., 2018. - 270 с.
 32. Касвинов С.Г. Система Выготского. Книга 1: Обучение и развитие детей и подростков. / С.Г. Касвинов. - Харьков: Райдер, 2013. - 460 с.
 33. Киреева З.А. Развитие сознания, детерминированное временем. Монография / З.А.Киреева. – Одеса, 2010. – 380 с.
 34. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості / Т.С.Кириленко. – К.: Либідь, 2007. – 256 с.
 35. Клімов О.О. Психологія професійного самовизначення. / О.О. Клімов. – Ростов–на–Дону: Изд–во «ФеніксВ», 2000. – 512 с.
 36. Кон И.С. Психология ранней юности. / И.С.Кон. - М.: Просвещение, 1989. - 256 с.
 37. Коржова Е.Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций: Методическое пособие / Под ред. Л.Ф. Бурлачука. - К.: МАУП, 1994. - 109 с.
 38. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. / Навч. посібник М.С.Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. – К.: Фірма "ІНКОС", 2012. – 272 с.
 39. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини / За ред. І.Я.Коцана.–Луцьк: РВВ “Вежа”, 2015.– 316 с.
 40. Крайг Г. Психология развития. / Г.Крайг – СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
 41. Кривцова Н.В. Роль відчуття когеренції у зростанні ресурсності особистості та рівнів самоефективності. / Н.В.Кривцова, Б.В.Бірон // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Budapest.

- 2019. - № VII(79), Issue: 197. - С. 70–73.
42. Кроник А.А. Психологический возраст личности. Психология личности в трудах отечественных психологов. / А.А. Кроник, Е.И. Головаха. - СПб: Издательство «Питер», 2000. - С. 246 -255.
43. Ліщинська О. А. Порадник практикуючого психолога / О.А. Ліщинська. – Івано-Франківськ: Галичина, 2000. – 82 с.
44. Лобанова А.С. Робота з підлітками-девіантами: Соціологічний та психологічний аспекти. / А.С.Ліщинська. - К.: Каравела, 2017. - 263 с.
45. Лушин П.В. Личностные изменения как процесс: теория и практика / П.В.Лушин. – Одесса : Аспект, 2005. – 334 с.
46. Лушин П.В. Хаос и неопределенность: от страдания – к росту и развитию: Монография / Лушин П.В. – Киев, 2017. – 144 с.
47. Ляковська І.Л. Психологічні особливості типів переживання кризи середнього віку. / І.Л.Ляковська // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2013. – №41. – С. 120–129.
48. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості : монографія / Сергій Дмитрович Максименко – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
49. Максименко С.Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології / С.Д.Максименко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Вип. 2.12. – С. 5-13.
50. Мартинюк Ю.А. Особливості виховання як чинник формування уподобань стилів у живописі. / Ю.А.Мартинюк // Вісник Львівського університету. - 2020. - Випуск 6. - С. 100–107.
51. Мілютіна К.Л. Модель емпіричного дослідження наслідків дитячого досвіду у дорослому житті. / К.Л.Мілютіна // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ. – 2018. - № 2 (14). – С. 78-83.

52. Міцкевич Н. І. Здоров'я як цінність. / Н.І. Міцкевич // Культура здоров'я, фізичне виховання, реабілітація в сучасних умовах: збірник матеріалів XI Всеукраїнської науково-практичної конференції: відп. за випуск В.П.Горащук. – Луганськ : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013.– С. 178–182.
53. Моргун В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии / В.Ф. Моргун, Н.Ю.Ткачева - М.: Изд-во МГУ, 1981. – 84 с.
54. Найдьонова Г.О. Особливості дисгармонійного розвитку в юнацькому віці. / Г.О. Найдьонова, С.Г.Нечипоренко // Теорія і практика сучасної психології. - 2020. - № 1, Т. 1. - С. 62-69.
55. Омельченко Г.Ю. Культурна ідентичність особистості в умовах глобалізації та інформатизації сучасності. / Г.Ю.Омельченко, С.Г. Пилипенко, Н.І. Моїсєєва // Innovative solutions in modern science. - 2017. - № 1(10). - С. 124-131.
56. Особистісно-професійне зростання: психологічні тренінги: навчально методичний посібник / За ред. проф. Л.В. Долинської, проф. О.В.Темрук. - К.: Каравела, 2017. – 560 с.
57. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика / За ред. С.Д.Максименка, С.Б.Кузікової, В.Л. Зливкова. Київ – Суми: СумДПУ, 2017. – 320 с.
58. Павелків Р.В. Вікова психологія / Р.В.Павелків. – К.: Кондор, 2015. – 469 с.
59. Павлова І.Г. Емоційна зрілість та її основні компоненти / І. Г.Павлова // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д.Ушинського. – 2003. – №5-6. – С. 107-116.
60. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В.Г.Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О.Сухомлинського.– 2014. –Вип. 2(12). – С. 146–151.
61. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя. / О.І.Петрик. – Львів: Світ, 1999. – 119 с.
62. Подоляк Л.Г. Основи вікової психології. / Л.Г.Подоляк. – К.: Главник, 2006.

– 112 с.

63. Поліщук О.М. Особливості особистісної зрілості в ранній дорослості / Поліщук О.М. – Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць – Вип 743. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2015. – 310 с. – С.186-189.
64. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: навчальний посібник. / Ю.О. Приходько, В.І. Юрченко. - К.: Каравела, 2012. - 328 с.
65. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / Ю.Гундертайло, В. Климчук, О.Кляпець та ін. ; за ред. Т.Титаренко ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К.: Міленіум, 2016. – 320 с.
66. Психологія особистості: словник-довідник / за редакцією П.П.Горностая, Т.М.Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.
67. Савчин М.В. Вікова психологія / М.В.Савчин, Л.П.Василенко. – К.: Академвидав, 2005. – 202 с.
68. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія / О.П.Сергеєнкова, О.А.Столярчук, О.П.Коханова, О.В.Пасека – К.: «Центр учбової літератури», 2012. – 376 с.
69. Сингаївська І.В., Васильченко О.М., Абаніна Г.В. Методичні рекомендації щодо виконання та оформлення курсових та дипломних робіт для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання магістратури. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2020. – 40 с.
70. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. / О.В.Скрипченко, Л.В.Долинська, З.В.Огороднійчук. - К.: Каравела, 2019. - 400 с.
71. Слободчиков В.И. Категория возраста в психологии и педагогике развития. / В.И.Слободчиков // Вопросы психологии. - 1991. - №2. - С. 37-49.
72. Сухенко Я. Психологічний час як детермінанта індивідуальної освітньої траєкторії особистості. / Я. Сухенко // Science and Education. – 2018. - № 5-6. - Р. 102-108.
73. Сьянова В. Психологічні особливості прояву акцентуацій характеру в

- юнацькому віці. / В. Сьянова // Психологічні виміри культури, економіки, управління. - 2018. - Т. 11. - С. 253–257.
74. Темрук О.В. Розвиток особистісної зрілості майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки: дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 / Темрук Олена Василівна. – К., 2006. – 198 с.
75. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
76. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах та за межами буденності / Т.М. Титаренко – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
77. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування / Т.М.Титаренко – К.: Главник, 2004. – 96 с.
78. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одісея подолання: навч. посібник для закладів вищої освіти. 3-є вид. доповнене. / Т.М. Титаренко. - К.: Каравела, 2021. - 248 с.
79. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості: навч. посібник для студентів ВНЗ. / Титаренко Т.М. - К.: «Каравела», 2013. - 371 с.
80. Угрин Л.Я. Сутність та основні виміри політичної ідентичності: Теоретичний аналіз. / Л.Я. Угрин // S.P.A.C.E. - 2017. - № 3. - С. 9-13.
81. Урсуленко О.Б. Міська ідентичність як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. / О.Б.Урсуленко // Науковий вісник Херсонського державного університету. - 2020. - № 1. - С. 160-167.
82. Ушакова І.М. Вікова психологія: курс лекцій / І.М.Ушакова. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 123 с.
83. Целікова Ю.О. Вплив негативного дитячого досвіду на формування комунікативної толерантності. / Ю.О.Целікова // Habitus. – 2018. - № 8 (2). – С.125-129.
84. Целікова Ю.О. Ступінь прояву та види негативного дитячого досвіду серед дорослого населення України. / Ю.О.Целікова // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Запорізького національного університету та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. За

- ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ. 2019. - № 1 (15). – С.156 - 167.
85. Цехмістер Я.В. Створення опитувальника стресових реакцій для оцінки медичних працівників офтальмологічного профілю. / Я.В. Цехмістер, І.В.Данилюк, Н.В.Родіна, Б.В.Бірон, Н.С.Семенюк // Офтальмологічний журнал. – 2019. - № 1 (486). – С. 39-45.
86. Чебикін О.Я. Про основні компоненти та механізми прояву емоційної зрілості / О. Я.Чебикін // Науковий вісник ПДПУ ім. К. Д. Ушинського. – 2008. – №12. – С. 72-80
87. Шевяков О.В. Ціннісні орієнтації в контексті якості життя людини. / О.В.Шевяков, П.О.Лукоянов, І.А.Шрамко // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені ВО Сухомлинського. - 2017. - №. 1. - С. 222-227.
88. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. / О.С. Штепа // Проблеми сучасної психології. - 2018. - Т. 39. - С. 380 - 399.
89. Штепа О.С. Особливості зв'язку психологічної та персональної ресурсності особистості / О. Штепа // Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН. – Вип. 21. – Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2013. – С. 782-791.
90. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. / Э.Эриксон - М.: Издательская группа "Прогресс", 1996. – 344 с.
91. Adler A. What your life should mean to you / A. Adler. - Boston: Little, Brown, 1931. - 300 p.
92. Akishina E.M. Prospects for the development of additional education to art direction in accordance with the call time. / E.M.Akishina, E.P.Olesina, O.I.Radomskya // Режим доступу: URL: <http://www.art-education.ru/electronic-journal/perspektivyrazvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-hudozhestvennoy-napravlenosti>. – 2017.

93. Coolican H. Research methods and statistics in psychology / H. Coolican // 7th ed. New York : Psychology Press, 2017. - 773 p.
94. Courtney S.A. Teacher Educator-Embedded Professional Learning Model. / S.A.Courtney // International Electronic Journal of Mathematics Education. – 2018. - № 13(3). – P. 103-123.
95. Foulkes L. Studying individual differences in human adolescent brain development. / L.Foulkes, S.J. Blakemore // Nature Neuroscience. – 2018. - Режим доступа: <https://doi.org/10.1038/s41593-018-0078-4>
96. Global Accelerated Action for the Health of Adolescents. Guidance to support country implementation. - 2017. - Режим доступа: URL: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255415/9789241512343eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y&ua=1>
97. Martynyuk J. Peculiarities of working with a child within the framework of a positive approach using fairytale analysis and fairytale therapy. / J.Martynyuk // Positive Psychotherapy - Unity within diversity. Изд.: Славена - 2019. - С. 58-64.
98. Nagovitsyn R. S. The Realization of the System Programme" Health Saving Education" in the Pedagogical University. / R.S.Nagovitsyn, Y.A.Chigovskaya-Nazarova, A.A.Miroshnichenko // European Journal of Contemporary Education. – 2018. - № 7(1). – P. 137-149.
99. Stukalova O.V. The system of cultural and creative development of students in the educational environment of higher education institutions in the sphere of culture and art. / O.Stukalova // Espasios, 2017. - № 38(56). – P. 33-43.
100. Stukalova O.V. (2018). Modern areas for improvement of university students' training. // O.V. Stukalova // The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication. – 2018. - № 1. – P.: 1007–1015.
101. Zarse E.M. The adverse childhood experiences questionnaire: Two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases / E.M.Zarse, M.R.Neff, R.Yoder, L.Hulvershorn, J.E.Chambers, R.A.Chambers // Cogent Medicine. – 2019. - № 6(1). РЕЖИМ

доступу: <https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1581447>

Аналіз використаних джерел: загальний обсяг списку використаних джерел (101). З них джерел за останні п'ять років – 44, джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 10 [92-101], джерел українських авторів за останні п'ять років – 34 [5-6; 10-12; 16; 18; 20; 23-24; 28-29; 31; 41; 44; 46; 50-51; 54-57; 63; 70; 72-73; 78; 80-81; 83-85; 87-88]

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

1. Скільки вам повних років?
2. Ваша стать?
Чоловік Жінка
3. Ваша освіта?
Середня Середня спеціальна Вища Дві та більше вищих освіти
4. Ваш сімейний статус?
Самотній/самотня Маю стосунки Перебуваю у шлюбі
Розлучений/розлучена Вдовець/вдова
5. Скільки неповнолітніх дітей ви маєте?
Нуль Один Два Три та більше
6. На наступний час Ви працюєте?
Так, працюю в Україні Так, працюю, за межами України
Ні, не працюю, втратив/ла роботу після 24 лютого 2022 року
Ні, не працюю, як і до 24 лютого 2022 року
7. Яке ваше фінансове становище?
Я заможній/заможна Стабільне, я забезпечений/забезпечена всім необхідним
Грошей вистачає лише на саме необхідне
Грошей не вистачає навіть на необхідне
8. Додайте найбільш важливі позитивні події в Вашому житті у минулому?
9. Додайте найбільш важливі негативні події в Вашому житті у минулому?
10. Додайте найбільш важливі позитивні події в Вашому житті у майбутньому?
11. Додайте найбільш важливі негативні події в Вашому житті у майбутньому?
12. Ви були безпосереднім свідком військових дій?
Так Ні
13. Чи перебували ви в ситуації загрози вашому життю, здоров'ю, цілісності чи майну?
Так Ні
14. Чи були ви свідком насилля, спричиненого військовими?
Так Ні
15. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від вашої родини?
Так Ні
16. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від ваших друзів?
Так Ні
17. Чи отримуєте ви емоційну підтримку від колег по роботі?
Так Ні
18. Чи звертаєтесь ви по допомогу до громадських, соціальних, реабілітаційних, медичних та інших

організацій?

Так Ні

19. Чи отримуєте ви психологічну допомогу від фахівця психолога?

Так Ні

ДОДАТОК Б
Методика «Аутоаналітичний опитувальник здорової особистості»
(автор В. О. Ананьєв)

Серед наведених тверджень напишіть «Так» з якими ви згодні, та «Ні» з якими ви не погоджуєтесь.

Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей		
Наполегливість – це мій шлях до успіху		
Загалом, я впевнена у собі людина		
Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі		
Для мене важливо бути зрозумілим для інших		
Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять		
Люди за своєю природою злі		
Мені не подобається відповідати за інших		
Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант		
Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться		
Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань		
Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь		
Я волю тримати при собі свої речі, думки та переживання		
Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними		
Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити		
Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям		
Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість		
Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати		
Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки		
Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували		
Не вважаю себе цілеспрямованою людиною		
Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути		
Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити		
Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях		
Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору		
Нікому не слід довіряти		
Доброта – це прихований егоїзм		
Навіть у поганій людині є щось хороше		
Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення		
Мені є кого любити		
Мені цікаві люди, які мислять неординарно		
У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини		

У житті немає нічого цікавого, лише розчарування		
Кожній людині необхідно дати у житті шанс		
Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя -		
До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою		
Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки		
Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину		
Мені подобається розмірковувати, філософствувати		
Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети		
Милосердя є вищим за справедливість		
Показником справжнього професіоналізму людини є успіх		
Я не займаюсь саморозвитком		
Професія не є сферою моєї самореалізації		
Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань		
Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина		
Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі		
Я не бачу перспектив саморозвитку		
Природа людини завжди візьме гору над вихованням		
Я не потребую самоаналізу		
Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне		
Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння		
У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив		
Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя		
Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі		
Я вмію створити собі гарний настрій		
Я не знаю, якими є мої переваги		
Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити		
Я не здатний надихати та заспокоювати інших		
Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям		
Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети		
Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»		
Я не вмію створювати довірливі взаємини		
Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей		
Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка		
Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці		
Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку		

ДОДАТОК В

Опитувальник психологічної ресурсності особистості (автор О.С. Штепа)

Постарайтеся щиро відповісти на запропоновані питання. Відповідь — Так оцінюється трьома балами, відповідь — Ні — одним.

1. Ви наважуєтеся взяти на себе відповідальність за власне життя і вчинки та не звинувачуєте інших, коли справи йдуть не так.
2. Ви достатньо мудрі, щоб не заважати іншим жити своїм життям.
3. Ви самі, без підказок, знаєте, що для Вас добре, а що погано.
4. Ухвалюючи рішення, Ви багато в чому довіряєте інтуїції.
5. Ви розумієте, що спочатку потрібно бути задоволеним собою, а потім уже іншими.
6. Ви дбайливо ставитеся до свого тіла, розвиваєте інтелект і духовні якості для того, щоб знайти цілісність та гармонійність.
7. Ви волієте переборювати свої власні вершини, а не долати чужі.
8. Ви здатні змінити звичні схеми своєї поведінки в пошуці нових шляхів спілкування зі світом.
9. Ви знаєте, що воля – це внутрішній, а не залежний від обставин стан.
10. Ви вмієте створити навколо себе стан миру й спокою, коли навколо вирує ураган.
11. Ви відчуваєте, що вєдомі вищою силою, і відчуваєте себе її частиною.
12. Ви бажаєте знайти досконалість, але прощаєте недоліки собі й іншим.
13. У Вас є сили знаходити життя прекрасним і дивним, навіть під час випробовувань та негараздів.
14. Ви розумієте, що в житті неминучі зміни і їх не треба боятися.
15. Ви здатні бачити за ланцюжком випадкових подій цілісність буття.

16. Ви вмієте любити й робити добрі справи, нічого не вимагаючи взамін.
17. Ви готові шукати завжди і скрізь, щоб осягти істину.
18. Ви намагаєтеся вести себе так, щоб —заслужити любов ближнього свого.
19. Ви не обурюєтеся критикою у свою адресу, а намагаєтеся знайти в ній корисні для самовдосконалення моменти.
20. Ви вмієте програвати, приймати поразки і розчарування без скарг та злості.
21. Ви здатні залишитися вірним собі й своїй меті.
22. Ви здатні розширювати до масштабів усієї Землі середовище й культуру, у якій живете.
23. Ви вмієте приймати компліменти гідно, без удаваної скромності.
24. Ви не турбуєтеся передчасно, а також із приводу подій, які не залежать від Вас.
25. Ви постійно й чітко усвідомлюєте відмінності між метою і засобами її досягнення.
26. Ви вмієте встановлювати тісні емоційні відносини з близькими та друзями.
27. Ви не втрачаєте почуття гумору ні за яких обставин.
28. Ви живете спонтанно і природно, синхронно із життям.
29. Проблеми, на яких Ви сфокусовані, лежать поза Вами.
30. Ви маєте почуття приналежності до всього людства, хоча й бачите його недоліки.
31. Ви досить винахідливі у своїй діяльності та не додержуєтеся стереотипів.
32. Ви знаєте, звідкіля черпати сили й натхнення та вмієте це робити.

33. Ви змиряєтеся з неминучим, із тим, що вже відбулося.
34. Ви не уникаєте життя різними способами, а волієте мати справу з дійсністю, якою б вона не була.
35. Ви не критикуєте інших, не розібравшись у суті справи.
36. Ви терплячі, тому що знаєте: —рана заживе поступово
37. Ви не виходите із себе і не —б'єтеся головою об стіну
38. Мораль для Вас визначається власним досвідом, а не чужою думкою.
39. Ви завжди просите про допомогу, коли усвідомлюєте, що потребуєте її.
40. Ви складаєте розумний план і реалізуєте проміжні цілі на шляху до головного.

ДОДАТОК Д
Опитувальник стресових реакцій
(авторів Цехмістер Я.В., Данилюк І.В., Родіна Н.В., Бірон Б.В.,
Семенюк Н.С.)

Цей опитувальник містить твердження, які стосуються переживань у Вашому житті за останній рік. Уважно прочитайте його і дайте відповідь, чи має відношення кожне твердження до Вас. Використовуйте шкалу від 1 до 5, яка вказує, як часто це відбувалось з Вами. **1= Ніколи, 2= Рідко, 3= Час від часу, 4= Часто і 5= Більшість часу.**

ОСТАННІМ ЧАСОМ Я ПЕРЕЖИВАВ (-ЛА) НАСТУПНЕ:

1. Пітніння (спітнілі руки, спина тощо);
2. Проблеми з мовленням (не міг / не могла виразно говорити, заїкувався (-лася), тощо);
3. Дрож (міг / могла нервувати, гризти нігті тощо);
4. Невгамовність (ходив (-ла) швидко, з місця на місце);
5. Виснаження (відчував (-ла) занепад сил, вигоряння тощо);
6. Розлади травлення (біль у шлунку, виразки тощо);
7. Астму, бронхоспазм, гіпервентиляцію;
8. Біль у спині, напруженість у м'язах, скрегіт зубами;
9. Висипи, шкіряний свербіж, алергію;
10. Головний біль, підвищений тиск, прискорене серцебиття;
11. Біль у суглобах;
12. Вірусні захворювання (застида, грип тощо);
13. Втрату ваги (не міг / не могла їсти);
14. Набрання ваги (їв (-ла) багато);
15. Страх, тривогу, неспокій;
16. Гнів;
17. Відчуття провини;

18.Горе, депресію.

У СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ Я:

19.Ображав (-ла) інших (словами і/чи фізично);

20.Зловживав (-ла) алкоголем, наркотиками тощо;

21.Кутив (-ла) понад міру;

22.Був (-ла) роздратований (-а) по відношенню до інших;

23.Думав (-ла) про самогубство;

24.Відсторонився (-лася) від інших людей.

СТОСОВНО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ Я:

25.Думав (-ла) і аналізував (-ла), наскільки стресовими були ці ситуації;

26.Думав (-ла) і аналізував (-ла), наскільки максимально ефективними були мої способи подолання.