

ВПЛИВ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСТЮ КРИЗИ ВІКОВИХ ПЕРЕХІДНИХ ПРОЦЕСІВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

THE INFLUENCE OF PERSONAL PERCEPTION OF THE CRISIS OF AGE TRANSITION PROCESSES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

У наш час багатовимірності сприйняття світу з'являються нові потреби людини і суспільства загалом. Світ знаходиться в постійному невинному русі, що призводить до пошуку нових поглядів, технологій, шляхів розвитку. З'явилося те, що вимагає творчих підходів, креативу, поглядів нової епохи, що вступила у третє тисячоліття, – психологічне благополуччя в розрізі бурхливого прогресивного світу.

Психологічне благополуччя має прямий зв'язок із віком особистості. Саме вік являє собою другий складник розвитку людини як системи психіки. Якщо розглядати вік із цього напрямку, то необхідно розкрити поняття вікової кризи, оскільки саме це є показником розвитку людини. Тобто досягнення певного віку потребує перегляду вікових завдань саме того періоду, у який людина входить, та розуміння труднощів, які можуть виникати, для подальшого гармонійного їх подолання.

У дослідженні використано психодіагностичні методики: «Рівень загальної самооцінки – опитувальник Г. Н. Казанцевої», Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA), методику «Ціннісні орієнтації» Рокіча. Респондентами виступили дорослі особистості, усього 64 особи. Проведене авторами дослідження показало, що психологічне благополуччя безпосередньо залежить від взаємозв'язку цінності життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки. Чим вищі цінності життя особистості та більш адекватна самооцінка, тим стабільніше психічне здоров'я особистості. Базуючись на цьому, автори продовжили дослідження в найактивнішій віковій групі та за ознакою «чоловіки – жінки».

Отримані результати підтвердили, що психологічне благополуччя має прямий зв'язок із віком особистості. Досягнення певного віку потребує перегляду вікових завдань саме того періоду, у який людина входить, та розуміння труднощів, які можуть виникати, для подальшого гармонійного їх подолання.

Ключові слова: цикли розвитку людини, вікова криза, ситуаційна криза, відсутність цілей, ресурси подолання.

In our time of multidimensional perception of the world, new needs of man and society in general appear. The world is in constant unceasing motion, which leads to the search for new views, technologies, ways of development. What has appeared that requires creative approaches, creativity, views of a new era that has entered the third millennium – psychological well-being in the context of a turbulent progressive world.

Psychological well-being has a direct relationship with the age of the individual. It is age that represents the second component of human development, as a mental system. If we consider age from this direction, then it is necessary to reveal the concept of age crisis, since this is precisely the indicator of human development. That is, reaching a certain age requires reviewing the age-related tasks of the period in which a person enters and understanding the difficulties that may arise, in order to further harmoniously overcome them.

Psychodiagnostic methods were used in the study: "Level of general self-esteem – questionnaire by G. N. Kazantseva", "Stability of mental health – short form" questionnaire (MNS-SF-UA), "Value orientations" method by Rokych. The respondents were adults, a total of 64 people.

The research conducted by the authors showed that psychological well-being directly depends on the relationship between the value of life, the stability of the mental health of an individual and his self-esteem. The higher the individual's life values and the more adequate self-esteem, the more stable the individual's mental health.

Based on this, the authors continued the research in the most active age group and on the basis of "men – women".

The obtained results confirmed that psychological well-being has a direct relationship with the age of the individual. Reaching a certain age requires reviewing the age-related tasks of the period in which a person is entering and understanding the difficulties that may arise in order to further harmoniously overcome them.

Key words: cycles of human development, age crisis, situational crisis, lack of goals, coping resources.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/>

10.32782/2663-5208.2023.45.30

Цибух Л.М.

к. психол. н.,
доцент кафедри теорії та методики
практичної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського»

Цісар О.З.

магістрантка 2-го року навчання
спеціальності 053 – Психологія
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені
К.Д. Ушинського»

Вступ. Психологічне благополуччя – це змога людини плавно проживати переломні етапи свого життя, пов'язані зі змінами в організмі, сім'ї, суспільстві, природі тощо.

В одній зі статей ми вже розглядали особливості взаємозв'язку цінностей життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки [17].

Криза на перехідних етапах включає атитюд, і людина починає реагувати реакціями, які в неї вже напрацьовані, а не реак-

ціями, яких вимагають уже новий вік, нова життєва ситуація або суспільні обставини. Починає прокручуватися система зацікленості та застрягання. Людина втрачає гнучкість сприйняття життєвого простору [12; 13].

Із акмеології відомо, що людина має піковий варіант свого розвитку саме в певних періодах свого життя. Українські науковці В. М. Антонов, В. А. Поляков, Л. В. Мищенко, І. Я. Львович, Ю. В. Антонова-Рафі, А. А. Косолапов, Є. П. Голобо-

родько, О. Н. Чопоров дослідили вікові періоди особистості за схемою великих циклів та малих – підциклів. За В. А. Поляковим великі цикли – 28 років (0–28, 28–56, 56–84, 84–...) включають у себе чотири підцикли тривалістю по сім років [15].

Саме ці перехідні вікові етапи потребують якнайбільше уваги, оскільки вони є кризовими, що вказує на зміну меншого досвіду на більший. Якщо особистість виконує вчасно вікові завдання, то психологічне благополуччя проектується в багатовимірній системі розвитку психічно-гармонійного сприйняття життя [1].

Знання закону розвитку людини в процесі життя «дитинство – юність – зрілість – старість» – це спостереження за:

- віковими завданнями особистості;
- нормативами розвитку;
- типовими віковими проблемами у процесі накопичення життєвого досвіду;
- знання суті вікових криз;
- способами виходу з криз;
- прогнозування можливих шляхів розвитку [11; 13].

За В. Бодровим дослідження теоретичних передумов подолання кризових ситуацій у своїй основі має чотири взаємодоповнюючі концепції:

1. Еволюційна теорія адаптації поведінки.
2. Психоаналітичний підхід та теорія розвитку особистості.
3. Теорія життєвих циклів розвитку людини.
4. Дослідження поведінкових стилів особистості в момент кризи.

Завдяки цим концепціям можливо розробляти та втілювати методи та стратегії подолання кризи, які народжують самозцілення особистості [5].

За Г. Ханом подолання вимагає від особистості знаходити спроби перемагати складні обставини життя через владу та контроль. Саме це являє собою зростання особистості, коли вона мобілізує свій внутрішній ресурс та зовнішні можливості для вирішення проблем, завдань та ситуацій. Це вимагає аналізувати обсяг своїх сил та підіймає самооцінку завдяки синтезу пройденого. Тобто людина народжує всередині себе поняття «я можу», «я і з цим впорався» [4].

Р. Лазарус зі своїх досліджень зробив висновок, що подолання – це постійні ваги між силою внутрішніх вимог та вимогами оточуючого світу, які мають між собою безліч протиріч. Він пропонує використовувати механізми, які допомагають долати труднощі завдяки прямим питанням та спостереженням [9].

Г. Донхем дослідив ресурси подолання з погляду збагачення здатності особистості:

1. Особистісний.
 2. Міжособистісний.
 3. Організаційний.
 4. Соціальний.
1. Особистісний ресурс – це безліч позитивних підходів до життя, які проявляються в діяльності та структуруванні позитивних речей щодня, які людина може сама собі створювати для зниження напруги:
- плани тактичні (на день, тиждень);
 - плани стратегічні (місяці, роки, далеко майбутнє);
 - планування робочого поля;
 - чергування навантажень та відпочинку;
 - облаштування житла тощо.

2. Міжособистісний ресурс дає людині максимум спілкування, через яке вона отримує радість знаходження в оточуючому світі та різні види підтримки від:

- сім'ї;
- родичів;
- трудового колективу;
- однодумців;
- друзів.

3. Організаційний ресурс – це ресурс, що не задіяний тією мірою, як попередні, але він приносить дуже велику підтримку людині, якщо вона йде у цьому напрямі. Головними чинниками цього ресурсу є своєчасне навчання новому та передача досвіду, який уже накопичився у особистості. Також отримання професійної підтримки налагоджує відносини людини із зовнішнім світом (трудова колектив, суспільство, спільноти).

4. Соціальний ресурс – це все, що знаходиться в полі громади, де проживає людина: позашкільні заходи, медичне обслуговування, можливість культурного відпочинку, позаробочі заходи [4].

За Л. Перліном та К. Шулером існує потрібна стратегія подолання, яка являє собою:

- 1) передбачення подій;
- 2) протидію потрясінню;
- 3) кризове втручання.

Через ці стратегії відстежується три етапи кризового стану:

- 1) до кризи;
- 2) під час кризи;
- 3) після кризи.

Протидіяти особистість може через активність або пасивність і включати позитивні або негативні стилі поведінки. Використання стратегій допомагає знижувати небезпеку стресових обставин [9; 10].

Науковці-психологи та психофізіологи М. Фрейман, Е. Еріксон, З. Фройд, К. Юнг,

А. Адлер, А. Бек, М. Бернштейн після безлічі досліджень у різних умовах дійшли висновку, що кожна людина має свій внутрішній ресурс вирішення життєвої кризи, у якій вона опинилася з тих чи інших обставин. Також досліджено, що багато людей із дитинства вже проявляють ресурси внутрішньої стійкості до центрального стресового чинника. Вони сміливо, не знаючи про тренування та стратегії подолань, вирішують будь-яку ситуацію. Вікові критерії тут грають велику роль, оскільки вік дорівнює напрацюванню певного досвіду та ставить певні завдання розвитку перед особистістю. Особистість має розвиток лише за фактом повноцінного «входження у світ». Це означає, що людині необхідна підготовка до життя у великому світі, що розкриє її потенціали подолання різних рівнів обставин та кризових ситуацій у житті. Саме так реалізуються потенціали подолання. Вершина цих досліджень полягає у тому, що ці потенціали є у кожної людини. Та вони мають залежність від зовнішнього та внутрішнього світів особистості – тих умов, у яких знаходиться людина. Ізраїльський психолог, травма-терапевт Мулі Лахад дослідив багатомірність подолання та провів багато досліджень, що дало йому можливість інтегрувати все набуте у єдину модель, яка відкриває можливість розкриття потенціалу подолання – Модель Basic PH. Вона складається з шести основ. Проведемо аналогію з історичними складниками, які є базисом даної моделі [9; 21].

1. Belief – віра в себе як у носія життєвої філософії, що базується на віруваннях та моральних цінностях. Це один зі способів подолання криз, що має в основі віру в Бога, в оточуючий світ, у дива, у місію народження та життєве призначення. Тут проявляються змістовна система цінностей, самоактуалізація та самореалізація. Релігія не головний віруючий чинник на цьому рівні. Головне – вірити. У. Джеймс ще в 1878–1890 рр. створив «Принципи психології», у яких запропонував вивчати конкретні факти і стани свідомості, а не дані, які є у «свідомості» [3; 18; 19].

2. Affect – прояв почуттів та емоцій. Ця стратегія дає змогу виносити проживання ситуації через дозвіл собі плакати, сміятися, розмовляти про своє переживання. Подолання цього типу заставляє людину бути чесною, насамперед, із собою і виявити різні почуття, щоб ідентифікувати їх. Це допомагає виводити їх із внутрішнього світу через слова, різні стилі письма, щоденники спостережень, танець, малюнок, музику, драму. Подібно працював З. Фройд через важливість емоційних переживань: внутрішній світ – підсвідомий, зовнішній – проєкції

і трансфери. Первинне емоційне переживання, конфлікт або фіксація, на його думку, мають величезний вплив на те, як людина ставиться до оточуючого світу.

3. Social – соціальна приналежність до груп – сім'я, рідня, друзі.

Цей спосіб подолання має у своїй природі важливу точку відліку повноцінного розвитку людини – бажання спілкуватися, відчуття своєї потреби у світі. Головне кредо цього способу – «я сприймаю соціум – соціум сприймає мене». Коли особистість відчуває себе частиною більшої системи, ніж «Я», то вона отримує від соціуму ствердження «я продовжую жити за будь-яких обставин», «я корисні справи роблю», «я впливаю на хід подій у навколишньому світі».

А. Адлер та Е. Еріксон свого часу розвивали теорії впливу суспільства та соціуму стосовно способів, якими людина може протистояти світові. А. Адлер – через теорію неповноцінності, яка відкривала прагнення до контролю та влади. Е. Еріксон – через теорію розвитку (вісім етапів). Його увага приділялася міжособовим зв'язкам, які були носіями ключа до розкриття смислів розвитку особистості, яка може долати різної важкості стани або небезпеку.

4. Imagination являє собою ту частину подолання, яка вибудовується через уявлення, інтуїцію, креатив та творчий поклик до життя. Головним аспектом цієї форми подолання є творчі здібності. Це дає можливість уявляти свої мрії, імпровізацію впустити в життя як повсякденність, розвиток інтуїції за рахунок постійного пошуку нових варіантів утілення творчих задумів через різні види рукоділля та художніх нарисів. Це дає людині свободу від важких реалій та допомагає втримувати гумористичну ноту проживання тих чи інших сюжетів життя. Цей підхід подолання використовував К. Юнг через теорію особистості, де він виокремлює з повсякденного потоку життя особистості ролі символіки та архетипування, світову культурну спадщину, уявні процеси та творчий дух, який являє собою рушійну силу життя людського [7; 8].

5. Cognition – когніції, набір знань, логічне мислення, потік думок та реальності. Цей метод подолання актуалізує ментальні здібності, критичне та логічне мислення, своєчасну оцінку ситуації, пізнання нових ідей, планування, навчання, збір інформації та її аналіз, аналізування проблем та їх раціональне вирішення. Когнітивне спрямування подолання – це стратегічне передбачення аналітичної роботи, яка включає у себе планування різних рівнів – від тактичного до стратегічного. А. Бек уважав, що когнітивний підхід – це бачення клієнтом

себе як індивіда, який може народжувати не лише правильні шляхи свого розвитку, а й ідеї, які несуть помилки. Та головне – він може їх бачити та змінювати, навіть іноді відмовлятися від них. Коли помилку мислення виправлено та переосмислено, особистість готова збільшити свій рівень життя та його якість. А. Бек уважав, що когнітивне функціонування має точку відліку слабкості, що являє собою когнітивну вразливість. Саме це призводить до психологічного стресу, що може згодом накопичуватися та давати кризові стани. Головне кредо цього подолання: будь-яку помилку можливо виправити, якщо є бажання розвиватися.

6. Physiology – фізична активність, модальна чуттєвість, діяльність. Цей вид подолання базується на концентрації фізичного виду діяльності тіла. Людина включається у вирішення проблем через можливість відчуття органів чуттєвості. Тобто необхідно активно діяти за рахунок спортивних навантажень, фізичної праці, медитацій, прогулянок на природі, зміни звичних домашніх комфортних обставин на природні: похід у гори, сплави по ріках тощо. Сюди ж відносяться й органи їжі, які дають відчуття задоволення через смаки, запахи, тепло їжі – релаксуючі стани через насичення їжею. Тут часто використовують кінезітерапію. В основі напряду лежить біомеханіка як розмова тіла. Психофізіолог і фізіолог М. Бернштейн здійснив дуже велику кількість відкриттів у цій сфері, чим і дав можливість людині зрозуміти, що тіло має прямий зв'язок із душею. Якщо тіло психічне в нормі, то і тіло фізичне працює за природним перебігом своїх можливостей [2].

Слід зауважити, що подолання кризи можливо, якщо людина випробує якнайбільше різних стратегій подолання. Це допомагає вчасно впоратися з кризою, оскільки навіть невдала спроба подолання може призводити до нової кризи [6].

Мета роботи: дослідити особливості взаємозв'язку трьох компонентів психологічного благополуччя людини: цінності життя, стабільності психічного здоров'я особистості та її самооцінки в різні вікові періоди.

Практичне дослідження та його аналіз. Психологічне благополуччя в даній роботі проаналізовано за допомогою методик:

«Рівень загальної самооцінки – опитувальник Г. Н. Казанцевої». Із результатів дослідження видно, що 87,5 % опитуваних спокійно реагують на успіх оточуючих. Це говорить про власну гідність та самосвідомість. Лише 3,1 % опитуваних сприймають чужий успіх як власну поразку, що дає спрямування на переорієнтацію власної самооцінки.

Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA). Результати опитування засвідчили, що 21,9 % респондентів відчувають задоволення кожного дня, 37,5 % – майже кожного дня, а ще 21,9 % – приблизно два-три рази на тиждень; 34,4 % опитуваних відчувають себе включеними та потрібними соціуму кожного дня, 31,3 % – майже кожного дня, 15,6 % – ніколи не відчувають свою приналежність до будь-якої з груп.

Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича. Саме ці 60 % та 50 % опитуваних, які вибирають відповідно термінальні цінності та інструментальні за порядком їх сприяння розвитку особистості, увійшли до 63 % з високим рівнем стабільності психічних станів та 75 % – із високою самооцінкою. Це відкриває аспект зв'язків між вибраними цінностями, рівнем стабільності психічних станів та рівнем самооцінки. Саме в такому порядку. У дослідженні взяли участь 64 особи.

Методика «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, RPWB». У цій методиці існує дослідний розподіл вікових груп, те, що нас цікавило, та статевий розподіл (чоловіки – жінки). З'ясовано рівень психологічного благополуччя експериментальних вікових груп 35–42 років (36 % опитуваних), 42–49 років (27 % опитуваних).

Опираючись на акмеологічні дослідження, ці вікові категорії людей являють собою такі групи:

- 35–42 років – актуалізуються питання розвитку системи взаємодії. Цей період розквіту індивідуальності людини, яскравих досягнень та духовних відкриттів. Людина досягає досконалості на професійному рівні, здатна змінювати міжособистісні та трудові відносини, перетворюючи навколишній світ. У цьому віці на перший план виходять групові, суспільні пріоритети. Виконання цих умов – прямий вихід

Таблиця 1

Розподілення за віковими категоріями

	Вікова категорія					
	14–21 р.	21–28 р.	28–35 р.	35–42 р.	42–49 р.	49–56 р.
Кількість осіб	4	4	10	23	17	6
Відсоткове розподілення	6 %	6 %	16 %	36 %	27 %	9 %

на підтримання психологічного благополуччя. Саме у цьому періоді розвитку особистості постає конфлікт внутрішнього та зовнішнього світів, якщо людина не може реалізувати:

- усвідомлення загальних закономірностей розвитку;
- свідоме їх застосування у реальному житті: у роботі, взаємовідносинах, творчих поглядах на життя.

Це впливає на стан здоров'я особистості – фізичне, психічне, соматичне та ціннісні орієнтири. Відстежимо дані показники цієї вікової групи.

- 42–49 років – актуалізуються питання управління системою взаємодії. На цьому рівні людина приходить до усвідомлення своєї творчої місії, до розуміння свого місця у творчому процесі колективного розвитку. Протягом цього періоду людина пізнає закономірності управління та перетворювальної активності за допомогою колективної співтворчості [13; 15].

Це означає, що начебто досягнуто цілі, які були поставлені заздалегідь відносно професії та зростання в ній, навколишній світ досліджено і навіть є задоволення процесом, але щось хочеться віднайти для більш яскравого та активного життя. Саме цей пошук розширення свідомості приводить особистість до нових горизонтів бачення себе. Тобто людина починає віднаходити в собі нові грані свого внутрішнього світу, а проявити у зовнішній світ не завжди вдається, що випробовує її психологічне благополуччя. Також обставини, які відбуваються сьогодні в країні, теж можуть призводити до пошуку стабілізації себе та нових цінностей життя. Через стани, які сьогодні відбуваються в навколишньому світі, особистість відчуває свої можливості протистояти їм та зберігати своє психічне здоров'я, навіть якщо ситуації екстремальні.

Досягаючи стану рівноваги, людина досягає психологічного благополуччя, до чого можливо дійти як через набір життєвих корисних ситуацій, так і через набір складних варіацій життя [20].

З табл. 2 зрозуміло, що середні показники психологічного благополуччя мають позитивну динаміку. Видно, що чоловіки мають вищі показники, ніж жінки, за рахунок шкали «осмисленості життя» – найбільша різниця – 10 б. Чоловіки мають перевищення 101 б > 95 б. – норма, жінки, навпаки, – 91 б. < 95 б. – норма. Але ці показники у чоловіків знаходяться в межах допустимого +12,74, у жінок – ±10,06. Високі та нормативні значення пов'язані з наявністю життєвих цілей та присутності сенсу життя. Сьогодні і минуле сприймаються як осмислені. Є переконання, що надають життю сенсу. Оцінка себе як людини цілеспрямованої.

Для підвищення психологічного благополуччя та налагодження якості зв'язку його показників з групою було проведено психологічну профілактику у вигляді циклу бесід.

Психологічна профілактика – складається із системи, що налічує заходи, спрямовані на:

- підвищення психологічного здоров'я;
- попередження неякісних станів людини, колективу, суспільних груп та співтовариств;
- укріплення психічного здоров'я;
- створення умов, що сприяють психологічному розвитку особистості.

Психопрофілактика – це напрям роботи, який дає можливість людині бачити перспективу свого розвитку зі стійкими процесами психіки, яка може впоратися з різними ситуаціями життя особистого, колективного, суспільного [2].

Виходячи з наукової точки зору про психологічне благополуччя, яке являє собою

Таблиця 2

Середні показники досліджуваної групи факторів шкали К. Ріфф

Шкала	Чоловіки			Жінки		
	35–55 років			35–55 років		
	М	б	Мп	М	б	Мп
Позитивні стосунки з оточуючими	68	±6,52	54	68	±7,59	58
Автономія	67	±7,73	57	68	5,61	57
Особисте володіння	66	±8,27	56	67	8,32	59
Особисте зростання та розвиток	69	±7,8	58	67	±7,9	63
Цілі життя	69	±8,51	58	67	±6,99	59
Самоприйняття	67	±5,31	52	64	±6,14	57
Баланс афекту	67	13,66	105	63	±9,58	93
Осмисленість життя	101	12,74	95	91	±10,06	95
Людина як відкрита система	67	±5,58	63	68	±3,95	64
Психологічне благополуччя	406	±33,94	336	401	±23,93	351

тривимірний шлях до успіху, що включає у себе повноту фізичного, психологічного та соматичного здоров'я, вибираємо схему профілактичних бесід через три етапи:

Перший етап – вступна частина, інформативна. Включає у себе правила спілкування під час зустрічі, пробудження інтересу аудиторії, повідомлення про цілі одержаних результатів. Також на цьому етапі відбувається контакт ведучого з аудиторією та вибір актуальних питань.

Другий етап – теоретична частина вибраного питання. Коротко, з розумінням диференціації рівня свідомості та освіти аудиторії.

Третій етап – найактивніший, детальне дослідження питання через практичні рекомендації. Перехід від загального до детального характеру питання.

Четвертий етап – завершальний, спадання напруги пізнання, висновки, вдячність за спільну роботу [14; 16].

План профілактичної роботи, яка складається з чотирьох бесід

«Системний алгоритм допомоги в підвищенні психологічного благополуччя»

Ціль інтерактивної бесіди: надати знання про психологічне благополуччя; знання психологічної швидкої допомоги та підтримки під час панічних станів, страхів, негативних переживань, що може впливати на психологічне благополуччя.

Завдання:

- ознайомити учасників із поняттями «психологічне благополуччя», «психічний стан», «паніка», «страх», «стрес»;
- поширити знання, як справлятися з наростаючим станом паніки;
- розкрити суть першої допомоги при тривожності та стресі;
- підбір технік переключення, стабілізації, заземлення.

Бесіда № 1

План бесіди

1. Привітання. Налагодження контакту. 15 хв.
2. Поняття «психологічне благополуччя» та його базові складники. 15 хв.
3. Вплив цінностей на психологічне благополуччя. 10 хв.
4. Використання базових складників як самоцілення. 10 хв.
5. Зворотний зв'язок. 10 хв.

Бесіда № 2

План бесіди

1. Привітання. 5 хв.
2. Поняття «психічний стан», «паніка». 10 хв.
3. Рекомендації, як справлятися з наростаючим станом паніки. 15 хв.

4. Підбір технік переключення. 10 хв.

5. Зворотний зв'язок. 10 хв.

Бесіда № 3

План бесіди

1. Привітання. 5 хв.
2. Поняття «страх». 10 хв.
3. Рекомендації, як справлятися з тривогою, що викликає страх. 15 хв.
4. Підбір технік стабілізації. 15 хв.
5. Зворотний зв'язок. 15 хв.

Бесіда № 4

План бесіди

1. Привітання. 5 хв.
2. Поняття «стрес». 10 хв.
3. Перша допомога при стресі. 15 хв.
4. Підбір технік заземлення, стабілізації. 15 хв.
5. Зворотний зв'язок. 15 хв.

Висновок. Проведено аналіз показників експерименту, які являють собою основу психологічного благополуччя людини: цінності життя, стабільність психічного здоров'я особистості та її самооцінка на різних вікових етапах розвитку людини. Виявлено позитивну динаміку зростання найнижчого показника «особисте володіння» у відсотковому показнику від 45 % до 70 %. Також позитивну динаміку показав показник «баланс афекту», який необхідно знизувати для налагодження психологічного благополуччя – знижено на 33 %. Це свідчить про налагодження позитивного мислення, підвищення самооцінки, вихід із самоізоляції, налагодження повсякденних справ, утілення вікових завдань, які допомагають особистості гармонічно проживати перехідні етапи в житті. Досягти такого рівня показників удалося завдяки психокорекційній програмі та психопрофілактиці.

Сьогодні в обставинах, у яких знаходиться Україна, психопрофілактика необхідна всім. Це робота, яка пов'язана зі стабілізацією психічних станів та можливістю бачення ресурсу людини в різних обставинах. Також цей напрям дає змогу своєчасно виявляти стани ригідності психіки, тривожності, агресії, фрустрації тощо. Коли життя стає непередбачуваним і дуже швидко пропонує нові обставини, людям необхідно реагувати гнучко, бути швидкими у прийнятті рішень та, головне, розуміти, що вихід із ситуації кожен має право приймати на свій розсуд.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Акмеологія в Україні: теорія і практика / за ред. О. В. Огнев'юк. Київ, 2010. № 1. 150 с.
2. Дем'янов Ю. Т. Основи психопрофілактики і психотерапії : посібник. Київ : Паритет, 1999. 244 с.
3. Гасюк М. Б. Життєтворчість як спосіб вирішення життєвої кризи особистості: акту-

альні проблеми психології, психологія особистості. *Психологічна допомога особистості*. 2011. С. 199–205.

4. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. С. 173–179.

5. Дуткевич Т. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ, 2005. 455 с.

6. Коргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. С. 48–55.

7. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». Київ : Поліграфкнига, 2001. 448 с.

8. Музика О. Л. Цінності обдарованої особистості: обдарована дитина. 2008. 284 с.

9. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2010. 23 с.

10. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ, 2007. 360 с.

11. Поляков В. А. Акмеологічний психоф'ючеринг. *Акмеологія*. Одеса, 1994. 132 с.

12. Сарджвеладзе Н. І. Особистість та її взаємодія із соціальним середовищем. Тбілісі, 1989. 187 с.

13. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

14. Слюсаревський М., Хазратова Н. Соціальна психологія. Львів, 2019. 352 с.

15. Теорія і практика професійної акмеології : монографія / О. В. Вознюк та ін. Житомир : Євро-Волинь, 2020. 392 с.

16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник : у 2-х т. / Л. Царенко та ін. Київ, 2018. 240 с.

17. Цибух Л. М., Цісар О. З. Психологічне благополуччя як одна з головних складових життя особистості. Одеса, 2022.

18. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The BASIC Ph model of coping and resiliency: Theory, research and cross-cultural application. London, England : Jessica Kingsley. 2013.

19. Craig C. D. Psychometric testing of the multi-modal coping inventory: A new measure of general coping styles. Unpublished doctoral dissertation, University of Chapel Hill, Chapel Hill, NC. 2005.

20. Ryff C. D. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.

21. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Ann. Rev. Psychol.* 2001. V. 52. P. 141–166.