

dysfunctions, syndromes, neuroses, related diseases and social inhibition. The current state of codependency therapy requires new approaches to preventive and therapeutic work.

Emotional-stressful therapy gives positive results in treating maladjusted behaviors, including codependency. This therapy promotes introspection and critical but creative analysis of and change in the clients' behaviors. The best effect is believed to be achieved during group therapy because clients' interactions and interpersonal influence, provoked by the therapist, have a specific psychological effect. Psycho-emotional intervention aims at changing clients' attitudes to sufferings, i.e. at reconstructing clients' behaviors in a limited time. The therapy focuses on behavioral and emotional stereotypes of the codependent person.

Built on the principles and methods of group psychotherapy, emotional-stressful therapy, as well as other types of group therapy, promotes clients' understanding of universal experience, their hopes of obtaining relevant information, develops clients' socialization skills and encourages clients to experiment with their behavior and self-presentation. The therapeutic effect is also brought by interpersonal training and direct integration of clients' own discoveries and knowledge in personal experience. Emotional-stressful therapy gives the impetus for clients' self-analysis and self-reflection, and is a powerful incentive to develop new skills, behaviors and identity.

Keywords: emotional-stressful therapy, interpersonal dependency, codependency, addiction, group psychotherapy, identity, emotional blow.

Відомості про автора

Станішевський Мирослав, докторант Опольського університету, м. Опольце, Польща.

Stanishevskiy Myroslav, doctorate student, University of Opole, Opole, Poland.

E-mail: zhanna.stanishewska@gmail.com

УДК 159.9.07

Хамініч О.М.

АПРОБАЦІЯ COMMUNITYRESILIENCEMODEL™ У РОБОТІ ЗІ СПРІЯННЯ ПСИХОЛОГІЧНІЙ СТІЙКОСТІ МОЛОДІ З РОЗЛУЧЕНИХ СІМЕЙ

Хамініч О.М. Апробація CommunityResilienceModel™ у роботі зі сприяння психологічній стійкості молоді з розлучених сімей. У статті звертається увага на наявність маловивченої в теоретичному і психопрактичному плані проблеми психологічної стійкості молоді юнацького віку, що переживають розлучення своїх батьків. Викладені деякі положення теорії резильєнтності як засади для створення психопрактичних програм з подолання соціально-психологічних наслідків перебування в несприятливих обставинах, стресових ситуаціях. Представлена модель соціальної резильєнтності – CommunityResilienceModel™ – навчальної програми з актуалізації і створення вмінь та ресурсів резильєнтності. Наводяться результати апробації даної моделі в умовах вищого навчального закладу, у тому числі із студентами, які переживають ситуацію розлучення своїх батьків.

Ключові слова: юнацький вік, розлучення, адаптація, психологічна стійкість, резильєнтність, CommunityResilienceModel™, «зона резильєнтності».

Хамініч А.Н. Апробація CommunityResilienceModel™ в работе по содействию психологической устойчивости молодежи из разведенных семей. Обращается внимание на наличие малоизученной в теоретическом и психопрактическом плане проблемы психологической устойчивости молодежи юношеского возраста, переживающих развод своих родителей. Изложены некоторые положения теории резильєнтности как основы для создания психопрактических программ по преодолению социально-психологических последствий пребывания в неблагоприятных обстоятельствах, стрессовых ситуациях. Представлена модель социальной резильєнтности – CommunityResilienceModel™ – обучающей программы по актуализации и созданию навыков и ресурсов резильєнтности. Приведены результаты апробації данной модели в условиях высшего учебного заведения, в том числе со студентами, которые переживают ситуацию развода своих родителей.

Ключевые слова: юношеский возраст, развод, адаптация, психологическая стойкость, резильєнтность, CommunityResilienceModel™, «зона резильєнтности».

Постановка проблеми. За даними Державної служби статистики України, у 2015 році відбулось 299 тис. шлюбів та 129 тис. розлучень (дані округлені), за коефіцієнтом на 1 тисячу населення 7,8 шлюбів та 3,3 розлучень [5, С. 57]. Значна поширеність розлучень в нашому суспільстві зумовлює актуальність ідеї, що значну частину проблем психічного здоров'я, соціальної адаптації та соціалізації молодших членів родин, що розпадаються, можна попередити, знижуючи ризики, які виникають внаслідок розлучень. Соціально-психологічна ситуація розлучення досить добре вивчена відносно дитячого, особливо підліткового віку. Відповідно до цього, існує багато програм психологічного супроводження дітей із розлучених сімей. Часто ці теоретичні і практичні нароби поширюються і на юнацький вік як онтологічно близький до дитинства. Проте, загальний соціально-психологічний контекст юнацького періоду – досягнення справжньої дорослості – накладає свій відбиток і на протікання типових стресогенних ситуацій. Наприклад, батьки, діти яких вже досягли повноліття, часто розглядають дорослішання своїх дітей як сприятливу обставину для розлучення, тому що, на їх думку, діти вже здатні самостійно впоратись з негараздами, полегшуючи тим самим ситуацію розлучення для батьків. Таким чином, юнаки частіше, ніж підлітки, стають суб'єктами кризової сімейної ситуації, але не всі володіють відповідними психологічними ресурсами, щоб вистояти в складних життєвих

обставинах, що проявляється у розладах навчальної діяльності, дисципліни, соціальних відносинах і комунікаціях. Тому доречним є запровадження методів і технологій психологічного супроводу молоді з розлучених сімей.

Аналіз остатніх досліджень та публікацій. Вікові періодизації онтогенезу розглядають юнацький вік між 16-17 – 21-22 роками, виокремлюючи ранню та пізню юність. Психологічним змістом юності є досягнення самостійності в певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого [6, С. 266]. Самостійність і відповідальність: на перетині цих завдань нового змісту набувають всі головні лінії розвитку молодої людини, у тому числі сімейні стосунки, відносини і уявлення. Еріксон розглядає цей етап як важливий крок щодо відповідального батьківства (в межах досягнутої ідентичності) [11, С. 197]. Р. В. Павелків наступним чином описує цю лінію розвитку: «В юності молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любила, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже невіддільний негативізм, а часто лоляне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою» [6, С. 268]. Наприкінці юності значно підвищується здатність до співпереживання. У той же час, юнак залишається легковразливим. Лише до кінця юнацького віку молода людина починає реально оволодівати захисними механізмами, які не тільки дозволяють їй зовні захищати себе від стороннього вторгнення, але й загартовує її внутрішньо [там само, С.269].

Дослідження факторів, що негативно впливають на соціально-психологічне функціонування дітей різного віку внаслідок розлучення батьків, давно висвітлюється в літературі. Відомо, що діти з розлучених сімей загалом мають набагато більше соціальних, поведінкових, психологічних і психічних проблем у порівнянні з дітьми з нерозлучених сімей. До таких проблем відносяться: зниження академічних успіхів і порушення дисципліни у навчальних закладах, участь у асоціальних угрупованнях, схильність до алкоголю та наркотиків, бродяжництво, ранні дошлюбні стосунки, високий ризик широкого кола проблем в дорослому житті, особливо в подружніх та дитячо-батьківських стосунках; також вплив розлучень на дітей пов'язується певною мірою з фізичним здоров'ям дітей. Проте, ці висновки зроблені, насамперед, стосовно дитячого, особливо підліткового віку. Стосовно юнацького віку, питання вразливості, психологічної стійкості, саморегуляції, конфліктних стосунків із оточенням розглядаються в загальному вигляді, у межах проблем адаптації і дезадаптації молоді (Ю. О. Бохонкова, 2005; Д. Видра, 2000; В. А. Осипенко, 2002-2014; Ю. В. Сербін, 2011, 2014; Е. Г. Ейдемільер, 1996). Водночас питання впливу батьківської сім'ї на юнацьку молодь, у тому числі, в кризових батьківських стосунках, ще недостатньо висвітлені. Можна виділити дві роботи, які безпосередньо стосуються обраної нами проблеми: магістерську роботу С. Ж. Козюк стосовно образу "Я у сімейних стосунках" юнаків, що пережили розлучення батьків [1], та роботу А. І. Руденюк про соціально-психологічні фактори формування уявлень студентів про подружні конфлікти [8].

У розумінні засад психологічної стійкості для нас виявились корисними праці з саморегуляції поведінки М. Й. Боришевського (2002) та Ю. О. Бохонкової (2005), емоційної розумності Е. Л. Носенко (2006) та емоційної, психологічної і стресостійкості В. М. Крайнюк (2004).

В аспекті психопрактичної роботи зі сприяння психологічній стійкості як складової адаптації студентів, що переживають розлучення своїх батьків, ми розглядали загальні питання психологічної допомоги, викладені в роботах О.Ф. Бондаренко (2002) і Л. Ф. Щербини (2007) особливості тренінгової (Л. І. Мороз, 2003; О. С. Штепа, 2005), терапевтичної (Н. Є. Завацька, 2006) та корекційної роботи (Ю. О. Бохонкова, 2005, 2005; Т. С. Яценко, 2004).

Головною теоретичною і методичною базою в усвідомленні особливостей психопрактичної роботи зі студентами, батьки яких розлучаються, і вибору конкретної технології стали публікації англійських авторів з проблеми резильєнтності G. A. Bonanno, B. L. Fredrickson, S. S. Luthar, A. S. Masten, D. Cicchetti, S. M. Southwick, M. M. Tugade, M. Ungar, C. E. Waugh, методичні нароби Trauma Resource Institute (Loma Linda, США).

Проведений аналіз літературних джерел вказує на: 1) значну асиметрію щодо наслідків ситуації розлучення батьків, зокрема психологічної стійкості, в підлітковому та юнацькому віці; 2) обмеженість досліджень, присвячених психопрактичним завданням (профілактичним та корекційним) підвищення психологічної стійкості в юнацькому віці.

Мета статті. Висвітлити результати апробації CommunityResilienceModel™ (CRM™) в психопрактичній роботі зі студентами та її ефективність, зокрема для студентів, які переживають розлучення батьків.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Термін «resilience» є відносно новим для вітчизняного психологічного тезаурусу, у світовій психології вивчення резильєнтності набуло такого розмаху, що сьогодні йде мова про «системну теорію резильєнтності» [18], про резильєнтність як «мета-конструкцію, що складається із різних конструкцій особистості» [19], про «парадигму резильєнтності» [13; 16], про резильєнтність як профіль особистості [17], як завдання розвитку людини [16].

Зауважимо існування певних проблем щодо визначення поняття «резильєнтність» як психологічного терміну. Насамперед, це встановлення семантичного відтінку слова «резильєнтність», яке в англійській мові має синоніми: «спротив, стійкість, пластичність, пружність, еластичність, гнучкість». З цього переліку R. S.

Lazarus (1993) обрав слово «пружність», вказавши на властивість «пружних» металів не ламатись, а відновлюватись після припинення тиску [17]. Пізніше В. Мосс, пояснюючи в популярному посібнику для підлітків сутність резильєнтності, використовувала образ м'яча, який деформується при зіткненні із поверхнею, та очікувано відновлюється, коли відскакує від неї [15]. Зважаючи на кількість посилань на цю не зовсім наукову роботу, метафора м'яча виявилась досить влучною. Широке обговорення результатів численних емпіричних досліджень привело до консенсусу, що резильєнтність не можна розглядати як «стійкість» в сенсі невразливості, нечуттєвості до різноманітних негараздів. Напроти, так звані «резильєнтні» люди характеризуються високою емоційністю, вони не менш за «нерезильєнтних» відчувають впливи численних стресорів, проте вони мають психологічні засоби швидкого відновлення [19], внаслідок чого у спостерігачів може з'явитися враження їх невразливості. Відновлення, своєрідний «відскок» пов'язуються з феноменом резильєнтності, а з перерахованих вище варіантів найбільш прийнятним здається слово «пружність».

З'ясування особливостей психологічного змісту резильєнтності відбувалось в тісному зв'язку з категоризацією феномену як особистісної властивості або як процесу. Як особистісна властивість, резильєнтність вивчається в різноманітних кореляційних дослідженнях, що беруть до уваги, насамперед, результати (досягнення) резильєнтності і внаслідок цього, певною мірою, камуфлюють «ефект відскоку». Високі показники резильєнтності розглядаються як предиктори продуктивного психічного здоров'я, гармонійного соціально-психологічного розвитку, певною мірою – зрілості особистості. Кореляційними дослідженнями встановлені численні системні зв'язки резильєнтності як з особистісними (самооцінка, копінг, локус контролю, інтелект, розвиток Его, позитивні настановлення) і соціальними (стилі соціального реагування, спонтанність, виразність), так і з демографічними змінними. Як процес, резильєнтність вивчається в лонгітюдних і, особливо, експериментальних дослідженнях, які ставлять питання: що саме відбувається підчас відновлення? [16]. Розуміння резильєнтності як процесу фокусує на мікроскладових відновлення людини від впливів несприятливих обставин. Саме експериментальні дослідження процесу резильєнтності встановили вказаний вище ефект «відскоку», який є центральним для розуміння сутності феномену.

Проте, довготривалі дискусії не привели до остаточного затвердження резильєнтності як процесу проти особистісної властивості, що створює певну плутанину в використанні цього поняття. Так, В. L. Fredrickson та близькі до неї автори, вивчаючи механізми резильєнтності в контексті адаптації через позитивні емоції, категоризують резильєнтність як особистісну властивість, або здатність [17; 19]. В якості перестороги такої плутанини висунуто вимогу надавати чітке робоче визначення резильєнтності в кожній публікації за цією темою. Попри все, сьогодні найбільш сталим і поширеним визначенням резильєнтності, прийнятим і Американською психологічною асоціацією (2014), є: резильєнтність являє собою «процес позитивної адаптації в умовах негараздів, травм, трагедій або значного стресу» [16].

Зауважимо, що переважна кількість українських та російськомовних авторів, які використовують поняття «резильєнтність», найчастіше отожнюють його з поняттями «життєстійкість» та, особливо, з «життєздатністю» [2; 4; 9]. Д. О. Леонтьєв розробив «багаторівневу модель взаємодії з несприятливими обставинами», в якій резильєнтність, копінг, психологічні захисти та посттравматичне зростання виступають як послідовні рівні взаємодії з несприятливими обставинами (резильєнтність – первісний, нижчий рівень; посттравматичне зростання – останній, вищий рівень) [3, С. 260-261].

У даній роботі ми застосовуємо як робоче поняття «психологічна стійкість», що є сталим у вітчизняній психології, проте маємо на увазі можливість використовувати поняття «резильєнтність» при вивченні відповідного феномену.

Розлучення відноситься до ряду крупних стресорів, які знаходяться в центрі уваги фахівців з резильєнтності. Досить широко висвітлені соціально-психологічні наслідки розлучення для дитячого віку, у тому числі для підлітків. В контексті нашої роботи важливими є наступні висновки: 1) наслідки розлучень можуть бути значними (розгортання невдалих життєвих сценаріїв, проблеми психічного здоров'я, порушення в розвитку компетенцій); 2) наслідки розлучень для всіх періодів дитинства мають широку варіативність. Так, багато досліджень показало, що приблизно від 70 до 75% молодих людей із розлучених сімей не відчували значних проблем із психічним здоров'ям; 3) існує прямий зв'язок між результатами дитячої адаптації / соціалізації після розлучення батьків та рівнем забезпеченості дітей ресурсами резильєнтності (збереження теплих відносин з батьками, низький рівень конфліктів між батьками, позитивне спілкування, локус контролю, самооцінка, почуття гідності тощо); 4) наслідки розлучень можна зменшити через впровадження спеціальних профілактичних та корекційних програм; 5) навички і ресурси, розроблені в ранній період після розлучення, розглядаються як важливі інструменти та ресурси для подолання майбутніх проблем; 6) при розробці або виборі програм втручання необхідно орієнтуватися на ефект «каскаду», тобто передбачати як коротко-, так і довготривалі ефекти в різних сферах функціонування. На жаль, як і у вітчизняній психології, досить мало даних щодо особливостей переживання розлучення своїх батьків індивідами юнацького віку.

Розуміння резильєнтності як динамічного процесу, що має свої механізми і опосередкування, свої ресурси і «каскадні» ефекти, створює підстави для розробки і запровадження різноманітних програм профілактики, запобігання, втручання, у тому числі в умовах навчально-виховного процесу. До таких

психопрактичних заходів відноситься і CommunityResiliencyModel™ (CRM™) – модель соціальної резильєнтності, розроблена Е. Miller-Karas, директором Trauma Resource Institute (Loma Linda, США) [20].

Програмний матеріал був наданий автору та її колегам безпосередньо представниками Trauma Resource Institute під час проходження навчання за вказаною моделлю, що підтверджено відповідним сертифікатом.

CRM™ презентує систему вмінь емоційної саморегуляції, спрямовану на підвищення психічної стійкості людини в несприятливих обставинах, і внаслідок цього – на підтримку психічного здоров'я людини. Мета моделі: ознайомити широке коло людей з типовими людськими реакціями на стрес та їх біологічним підґрунтям; передати прості вміння щодо відновлення гармонійного стану людини; зменшити кількість типових людських реакцій на індивідуальні або суспільні кризи; підвищити рівень усвідомлення своїх відчуттів та вербалізувати їх, що в сукупності з іншими методами сприяє відновленню та особистісному зростанню людини навіть в несприятливих обставинах. Відповідно до загальної концепції резильєнтності, CRM™ відокремлює три основні складові «психологічної пружності»: 1) фізичну (здатність організму до відновлення); 2) ментальну (розвиток розуму, духовної складової); 3) соціальну (сім'я, вчителі та вихователі, друзі, співробітники, сусіди тощо). Остання складова є центральною для CRM™, що і відображено в її назві.

Важливою особливістю моделі є запровадження поняття «зона резильєнтності», яке вказує на певний обсяг можливостей (власних психотехнічних засобів) людини щодо психологічної стійкості і саморегуляції. «Зона резильєнтності» має тенденцію до розширення, через набуття життєвого досвіду та організоване, усвідомлене тренування. Практичне значення цього поняття полягає в підвищенні за його допомогою рівня усвідомленості людиною своїх особливостей в емоційному реагуванні, застосуванні окремих засобів-ресурсів та відстеженні власного зростання як «розширення зони резильєнтності». Автори моделі наголошують, що людині краще не уникати травмуючих ситуацій, а навпаки, використовуючи повсякденні життєві обставини, розвивати в собі резильєнтність, тобто здатність повернутися у вихідне положення навіть після потужного негативного впливу. Одне із завдань CRM™, як для дорослих, так і для дітей, – допомогти людині знайти свою «зону резильєнтності», ресурси своєї психіки і навчитися розширювати її, спираючись на власний життєвий досвід.

У вітчизняній психологічній практиці на базі CRM™ вже створені програми надання соціально-психологічної допомоги у роботі з сім'єю, з профілактики та корекції адиктивної поведінки та ін. [7; 12]. Навчання у CRM™ спрямоване на опанування комплексу з шести базових навичок (вмінь) психологічної стійкості, які визначаються як «вміння благополуччя», їх тренування і свідоме використання у кризових життєвих ситуаціях. Крім того, навчальна програма CRM™ передбачає пролонгацію дії отриманих вмінь на засаді виконання планів, створених під час тренувань: «План самодопомоги» (Self Help Plan) та «Перетворюємо своє співтовариство» (Community Plan). Окремою частиною програми CRM™ є навчання навичкам допомоги іншим людям, особливо дітям, які опинилися в критичній життєвій ситуації.

Жодна складова навчальної програми CRM™ не є елементом психотерапії або її еквівалентом, що є важливим саме для психологічної практики в умовах вищої школи. Напроти, характерною сутнісною особливістю CRM™ є запобігання фіксації на травмуючих ситуаціях. У 2015/2016 та 2016/2017 навчальних роках нами було проведено шість повних серій занять із студентами 1-3 курсів різних фахів за програмою CRM™. Спосіб запрошення – листівки-оголошення на дошках об'яв. Участь у програмі була добровільною. В кожній групі було 18-24 учасника. Заняття проводились поза періодами екзаменаційних сесій (з метою простежити ефекти навчання в період екзаменаційного емоційного навантаження). У кожній групі програма виконувалась протягом 1,5-2 місяців.

Відповідно до обраної теми при обробці результатів були вилучені дані студентів 1-х курсів, як таких, що не завершили адаптацію до нової соціальної ситуації – навчання у вищій школі. Таким чином, враховувались результати студентів віком 18-20 років, усього 79 учасників. На початку роботи передбачалось вивчення тренінгових та корекційних можливостей CRM™. У зв'язку із запитом деканатів про надання психологічної допомоги декільком студентам, що гостро переживали ситуацію розлучення батьків і це значною мірою вплинуло на їх навчальну діяльність і дисципліну, було прийнято рішення залучити їх та інших, які перебували в подібній ситуації, до тренінгових груп за програмою CRM™ на загальних засадах. Усього було залучено 14 студентів (9 юнаків та 5 юнок), які були розподілені по 5 групах. При аналізі результатів ці 11 студентів вважались експериментальною групою (ЕГ), інші 65 студентів – контрольною групою (КГ).

Методами дослідження були обрані: 1) методика оцінки нервово-психічної стійкості в стресі «Прогноз» з метою встановлення рівня нервово-психічної стійкості учасників; 2) опитувальник SACS С. Хобфолла з метою вивчення стратегій та моделей копінг-поведінки як визнаного популярного корелята резильєнтності; 3) результати тренінгового завдання (гумористичного) «Як правильно вжахатись» з метою виявлення можливих змін в обсязі негативних-позитивних почуттів та репертуарі дій у вказаній в назві ситуації; 4) вивчення академічної успішності.

За методикою «Прогноз» ми отримали наступні описові статистичні дані. Після переведення «сирих» балів в 10-бальну шкалу, в ЕГ були відсутні бали 7-10, $M = 5$, статистичне відхилення = 1.44; в КГ були відсутні бали 8-10 (високий рівень), $M = 6$, статистичне відхилення = 1.74; за рівнями психологічної

стійкості в обох групах не було учасників з високим рівнем, в ЕГ 18% учасників мали добрий рівень, 56% – задовільний та 27% – незадовільний рівень; в КГ 32% учасників мали добрий рівень, 52% – задовільний та 16% – незадовільний рівень. За кореляційним аналізом, не було суттєвих відмінностей між групами за психологічною стійкістю, копінг-стратегіями та академічною успішністю.

Вивчення кореляційних зв'язків між психологічною стійкістю та копінг-стратегіями показало, що добрий рівень психологічної стійкості був позитивно пов'язаний як із стратегією «вирішення проблем» (в ЕГ $r = 0.299$, $p < 0.05$; в КГ $r = 0.336$, $p < 0.001$), так і із стратегією «емоції» (в ЕГ $r = 0.311$, $p < 0.05$; в КГ $r = 0.345$, $p < 0.01$). Задовільний рівень психологічної стійкості був позитивно пов'язаний зі всіма стратегіями. Незадовільний рівень психологічної стійкості мав слабкий зв'язок зі стратегією «вирішення проблем» (в ЕГ $r = 0.78$, $p \geq 0.05$; в КГ $r = 0.61$, $p \geq 0.05$), відсутність зв'язку зі стратегією «уникнення» та зворотний зв'язок зі стратегією «емоції» (в ЕГ $r = -0.207$, $p < 0.05$; в КГ $r = -0.31$, $p < 0.05$). Цей факт ми визнали найбільш значущим в контексті нашої роботи. Тобто, респонденти ЕГ та КГ не мали відмінностей за обраними показниками, проте в межах кожної вказаної групи учасники з незадовільною психологічною стійкістю відрізнялась від учасників із задовільною та доброю психологічною стійкістю за зв'язком між рівнем психологічної стійкості та копінг-стратегіями.

Тренінгове завдання «Як правильно вжахатись» учасники виконували письмово двічі, на початку та наприкінці серії занять. Створені тексти становили об'єкт дослідження. Передбачалось, що в текстах знайдуть відображення відчуття, почуття та дії, притаманні учасникам в ситуації, вказаній в назві вправи. Передбачалось також, що під впливом CRM™, яка має на меті формування або розвиток вміння відстежувати та зосереджуватись на власних позитивних відчуттях та почуттях, в завершальних текстах можливі зміни в обсязі та співвідношенні негативних-позитивних відчуттів і почуттів та репертуарі дій. Для аналізу отриманих текстів був використаний кількісний контент-аналіз, емпіричними індикаторами якого були частота поширеність найменувань відчуттів, почуттів та дій; за окремою шкалою оцінювалось співвідношення гумористичних і негумористичних висловів.

У завершальних текстах значно зросла загальна поширеність слів за обраними трьома індикаторами: з 1434 до 2410, інакше на 68.1%; з них в ЕГ різниця дорівнювала 78.7%, в КГ 66.4%. Співвідношення негативних-позитивних відчуттів і почуттів та репертуарі дій також змінилось – з 57% : 43% на 38% : 62% відповідно. За рівнями психологічної стійкості відносно кожного емпіричного індикатора не було суттєвих відношень між ЕГ та КГ з добрим та задовільним рівнем психологічної стійкості, при цьому ЕГ та КГ з доброю психологічною стійкістю показали найменший «внесок» в загальні результати: 17.1% та 23.9% відповідно. Напроти, підгрупи з незадовільною психологічною стійкістю показали найбільший «внесок», зокрема за індикатором «відчуття»: ЕГ = 47.2%, КГ = 36.4%; при цьому співвідношення негативних-позитивних відчуттів і почуттів та репертуарі дій змінилось у ЕГ з 76% : 24% на 42% : 58% та у КГ з 69% : 31% на 46% : 54% відповідно. Співвідношення гумористичних і негумористичних висловів не змінилось значуще в завершальному тексті, хоча було помітне намагання учасників виконати поставлене завдання.

Показники академічної успішності вивчались після завершення експериментальних сесій, які наслідували заняттям з тією чи іншою групою. Суттєвих відмінностей не було встановлено.

Висновки. За сукупністю отриманих результатів маємо констатувати, що учасники тренінгової програми, виокремлені як група за ознакою переживання розлучення своїх батьків, не відрізнялись від інших за рівнем психологічної стійкості, копінг-стратегіями та змінами академічної успішності. Проте, учасники з незадовільним рівнем психологічної стійкості мали відмінності за зв'язком рівня психологічної стійкості і копінг-стратегією «емоції» та поширеністю найменувань позитивних відчуттів, почуттів і репертуарів дій. Ці відмінності мали різний характер на початку тренінгової програми (відсутність вказаної стратегії та найменша поширеність найменувань позитивних відчуттів, почуттів і репертуарів дій) і наприкінці (значне зростання поширеності найменувань позитивних відчуттів, почуттів і репертуарів дій). Останнє ми оцінили як розширення «зони резильєнтності» (початок позитивної переоцінки власної життєвої ситуації) і як короткостроковий ефект застосованої програми CRM™, що пропонує інструменти з пошуку та створення власних ресурсів для ефективного функціонування в несприятливих обставинах життя. Учасники з добрим рівнем психологічної стійкості не мали статистично значущих відмінностей за обраними показниками після завершення занять. Тому подальших досліджень потребують пролонговані ефекти застосування CRM™, на які вказують автори програми.

Перспективи подальших досліджень. Враховуючи пілотний характер проведеного дослідження, вважаємо доцільним його продовження з метою змістовного вивчення особливостей переживання юнаками розлучення своїх батьків відносно таких факторів як особливості сімейних стосунків та зв'язків з батьками, змінами економічного статусу, певними рисами особистості, з одного боку, та апробації корегуючих програм, з іншого.

Список використаних джерел

1. Козюк С.Ж. Структура образу "Я у сімейних стосунках" юнаків, що пережили розлучення батьків: [дипломна робота (освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»)] / С. Козюк. . – Житоми, 2014. – 55 с.
2. Лактионова А.И. «Жизнеспособность» в структуре психологических понятий / А. И. Лактионова // Вестник Московского государственного областного ун-та.– 2010. – №3. – С. 11-15.

3. Леонтьев Д.А. Многоуровневая модель взаимодействия с неблагоприятными обстоятельствами: от защиты к изменению / Д.А. Леонтьев // *Материалы III Международной научно-практической конференции (Кострома, 26-28 сентября 2013 г.)* / – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013.– Т.1. – С. 258-261.
4. Мазилев В.А. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии / В. А. Мазилев, Е.А. Рылская // *Ярославский педагогический вестник* – 2016. – № 3. – С.192 – 201.
5. Населення України в 2015 році: Демографічний щорічник. – К.: ТОВ Видавництво «Консультант», 2016. – 120 с.
6. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник / Р.В. Павелків. – Вид. 2-е, стер. – К.: Кондор, 2015. – 469 с.
7. Психологічна допомога дітям конфлікту. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://vostok-sos.org/psychological-help-tokidsof-the-conflict/>
8. Руденок А.І. Соціально-психологічні фактори формування уявлень студентів ВНЗ про подружні конфлікти та шляхи їх попередження / А. І. Руденок // *Збірник наукових праць*. – К.: ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Вип. 7. – К., 2010. – С. 634-643.
9. Рылская Е. А. Психологическая структура жизнеспособности человека: синергетический аспект / Е. А. Рылская // *Известия Российского государственного педагогического ун-та им. А.И. Герцена*. –2011. – № 142. – С.72-83.
10. Сербін Ю. В. Адаптаційні можливості молоді людини / Ю. В. Сербін // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. – Серія: Психологічні науки. – Чернігів: Вид-во ЧНПУ, 2011. – Т. 1. – Вип. 94. – С. 88-95.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон [ред. А. В. Толстых]. – М.: 1996. – 344 с.
12. Khaminich O. M., Lazarenko V. I., Testing Community Resilience Model™ to work with students - internally displaced persons // *Proceedings of the 11th European Conference on Education and Applied Psychology*. «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. – Vienna. – 2016.– Pp. 61-67.
13. Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work // *Child Development*. – 2000. – 71. – Pp. 543-562.
14. Masten A.S. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – Pp. 493-506. DOI: 10.1017/S0954579411000198
15. Moss WL. Bounce Back: How To Be A Resilient Kid. Електронний ресурс: <http://www.rewireme.com/relationships/bounce-back-resilient-kid/>
16. Southwick S. M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // *European Journal of Psycho-Traumatology*. – 2014. – 1. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
17. Tugade M.M, Fredrickson B.L. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 2004. – 2. – Pp. 320-333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
18. Ungar, M. Resilience, trauma, context and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14, 253-264. DOI: 10.1177/1524838013487805.
19. Waugh C. E. Fredrickson B. L. Taylor S. F. Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat // *Journal of Research in Personality*. – 2008. – Vol.42 – 4. – Pp. 1031-1046. DOI:10.1016/j.jrp.2008.02.005.
20. www.traumaresourceinstitute.com

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Kozjuk S.Zh. Struktura obrazu "Ja u simejnyh stosunkah" junakiv, shho perezhly rozluchennja bat'kiv: [dyplomna robota (osvitn'o-kvalifikacijnyj riven' «Magistr»)] / S. Kozjuk. . – Zhytomy, 2014. – 55 s.
2. Laktionova A.I. «Zhiznesposobnost'» v strukture psihologicheskijh ponjatij / A. I. Laktionova // *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo un-ta*. – 2010. – №3. – S. 11-15.
3. Leont'ev D.A. Mnogourovnevaja model' vzaimodejstvija s neblagoprijatnymi obstojatel'stvami: ot zashhity k izmeneniju / D.A. Leont'ev // *Materialy III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Kostroma, 26-28 sentjabrja 2013 g.)* / – Kostroma: KGU im. N.A. Nekrasova, 2013.– Т.1. – С. 258-261.
4. Mазилев В.А. Психологическое исследование жизнеспособности человека в аспекте коммуникативной методологии / В. А. Мазилев, Е.А. Рылская // *Ярославский педагогический вестник* – 2016. – № 3. – С.192 – 201.
5. Naseleennja Ukraïny v 2015 roci: Demografichnyj shhorichnyk. – К.: ТОВ Вывавныцтво «Консультант», 2016. – 120 с.
6. Pavelkiv R.V. Vikova psihologija: pidruchnyk / R.V. Pavelkiv. – Vyd. 2-e, ster. – К.: Kondor, 2015. – 469 с.
7. Psyhologichna dopomoga ditjam konfliktu. [Elektronnyj resurs]. – Rezhym dostupu : <http://vostok-sos.org/psychological-help-tokidsof-the-conflict/>
8. Rudenok A.I. Social'no-psihologichni faktory formuvannja ujavlen' studentiv VNZ pro podruzni konflikti ta shljahy i'h poperedzhennja / A. І. Rudenok // *Zbirnyk naukovykh prac'*. – К.: ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Вип. 7. – К., 2010. – С. 634-643.
9. Ryl'skaja E. A. Psihologicheskaja struktura zhiznesposobnosti cheloveka: sinergeticheskij aspekt / E. A. Ryl'skaja // *Izvestija Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo un-ta im. A.I. Gercena*. –2011. – № 142. – С.72-83.
10. Serbin Ju. V. Adaptacijni mozhlyvosti molodoi' ljudyny / Ju. V. Serbin // *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu*. – Serija: Psihologichni nauky. – Chernigiv: Vyd-vo ChNPU, 2011. – Т. 1. – Vyp. 94. – С. 88-95.
11. Jerikson Je. Identichnost': junost' i krizis / Je. Jerikson [red. A. V. Tolstyh]. – М.: 1996. – 344 с.
12. Khaminich O. M., Lazarenko V. I., Testing Community Resilience Model™ to work with students - internally displaced persons // *Proceedings of the 11th European Conference on Education and Applied Psychology*. «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. – Vienna. – 2016.– Pp. 61-67.
13. Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. – 2000. – 71. – Pp. 543-562.
14. Masten A.S. Resilience in children threatened by extreme adversity: frameworks for research, practice, and translational synergy // *Developmental Psychopathology*. – 2011. – 23. – Pp. 493-506. DOI: 10.1017/S0954579411000198
15. Moss WL. Bounce Back: How To Be A Resilient Kid. Електронний ресурс: <http://www.rewireme.com/relationships/bounce-back-resilient-kid/>

16. Southwick S. M., Bonanno G.A., Masten A.S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives // European Journal of Psycho-Traumatology. – 2014. – 1. DOI: 10.3402/ejpt.v5.25338
17. Tugade M.M., Fredrickson B.L. Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences // Journal of Personality and Social Psychology. – 2004. – 2. – Pp. 320-333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
18. Ungar, M. Resilience, trauma, context and culture. Trauma, Violence, & Abuse, 14, 253-264. DOI: 10.1177/1524838013487805.
19. Waugh C. E., Fredrickson B. L., Taylor S. F. Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat // Journal of Research in Personality. – 2008. – Vol. 42 – 4. – Pp. 1031-1046. DOI: 10.1016/j.jrp.2008.02.005.
20. www.traumaresourceinstitute.com

Haminich, O.M. Testing of COMMUNITY RESILIENCE MODEL™ in promoting psychological stability of youth from divorced families. The article deals with the theoretical and applied problem of psychological stability of adolescents who are going through their parents' divorce. The author discusses some ideas of the theory of resilience as the basis for creation of applied programs to overcome the social and psychological effects of adverse stressful situations. The author presents the model of social resilience called Community Resilience Model™ aimed at developing individuals' resilience skills and resources and featuring the concept of resilience zone to denote individuals' capabilities of maintaining and regulating psychological stability. The testing of this model using six 1.5-2 months' long CRM™ training sessions was carried out in institutions of higher education in 2015/2016 and 2016/2017 academic years on the sample of 18-20 year old students of different courses some of whom were going through their parents' divorce. The trainees who were going through their parents' divorce did not differ from other trainees in psychological resilience, coping strategies and academic performance. However, the trainees with poor psychological stability (from both groups) differed in psychological resistance, 'emotions' coping strategy and the range of positive feelings and actions. These differences had a different character before (absence of 'emotions' coping strategy and the narrow range of positive feelings and action) and after the training (a significant increase in the range of positive feelings and actions). The post-training change was viewed as an expansion of the resilience zone (a positive re-evaluation of trainees' own life) and as a short-term effect of the CRM™ program. The trainees with high levels of psychological stability had no statistically significant changes in the selected indicators after the training. Therefore, the follow-up studies need to focus on the long-term effects of the CRM™ program.

Keywords: adolescence, divorce, adaptation, psychological stability, resilience, Community Resilience Model™, resilience zone

Відомості про автора

Хамініч Олена Миколаївна, старший викладач кафедри соціальної психології та психології управління, Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара, м. Дніпро, Україна

Haminich, Olena M., senior lecturer, Dept. of Social Psychology and Psychology of management, Oles Honchar Dnipropetrovsk National University, Dnipro, Ukraine

E-mail: olena.khaminich@gmail.com

УДК 316.6

Швалб Ю.М.

ПРОСТРАНСТВО ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ

Швалб Ю.М. Пространство осуществления социальных способностей личности. В статье рассматривается одна из центральных проблем социальной психологии – условия и механизмы формирования социальных способностей личности. В рамках культурно-исторической парадигмы предлагается концепция пространственного подхода к анализу условий существования социальных способностей как потенциальной возможности индивида построения социальных структур и отношений. Разработана пространственная модель базовых сфер социальной жизни общества и выделены ключевые задачи, освоение которых обеспечивает механизм формирования социальных способностей личности.

Ключевые слова: социализация личности, социальные способности, социальное пространство, коммуникация, взаимодействия, задача, самоопределение личности.

Швалб Ю.М. Простір здійснення соціальних здібностей особистості. У статті розглядається одна з центральних проблем соціальної психології – умови і механізми формування соціальних здібностей особистості. В рамках культурно-історичної парадигми пропонується концепція просторового підходу до аналізу умов існування соціальних здібностей як потенційної спроможності індивіда до побудови соціальних структур і відносин. Розроблено просторову модель базових сфер соціального життя суспільства і виділені ключові завдання, освоєння яких забезпечує механізм формування соціальних здібностей особистості.

Ключові слова: соціалізація особистості, соціальні здібності, соціальний простір, комунікація, взаємодія, задача, самовизначення особистості.

Постановка проблеми. Проблема развития социальных способностей посвящено в психологии, на удивление, мало работ. За последние годы фактически единственным капитальным исследованием этой проблемы является работа Е.И. Власовой, в которой проанализированы имеющиеся научные подходы от Аристотеля до наших дней и предложена авторская модель генезиса социальных способностей [1].