

МЕЛЬНИК ЮЛІЯ ВІКТОРІВНА

*науковий кореспондент лабораторії екологічної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
асистент кафедри психології та соціальної роботи
Вінницького державного педагогічного університету
імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця*

**ТРЕНІНГ «ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ В УМОВАХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ» ЯК ІНСТРУМЕНТ КОРЕКЦІЇ
НЕОПТИМАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ
СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Актуальність публікації полягає у розробці інструментарію для корекції й оптимізації поведінки особистості в ситуації невизначеності. Встановлено, що найбільш релевантним інструментом для вирішення вказаної проблеми вважаються тренінг. Запропоновано схему тренінгу «Організація життєвого простору в умовах невизначеності». Зазначено, що здійснення комплексної психологічної тренінгової роботи з усвідомлення уявлень і стратегій організації власного життєвого простору особистості, що перебуває в ситуації невизначеності, сприяє нормалізації її способу життя, суттєво зменшує негативні переживання, пов'язані з відповідними ситуаціями, підвищує інтернальність особи та її толерантність до невизначеності тощо.

Робота у групі з особами, що перебувають в подібних ситуаціях в інших сферах власного життя, дає змогу посилити власну рефлексію, побачити спільне і специфічне як в самих ситуаціях, так і в способах реагування на них та можливостях вибудовування власного життєвого простору.

Ключові слова: *ситуація невизначеності, організація життєвого простору, стратегії організації.*

Сучасний світ характеризується суттєвим прискоренням соціальних змін, пов'язаним, зокрема, зі стрімким розвитком технологій у тому числі комунікативних. Глобальна екологічна криза, пов'язана з перенаселенням, забрудненням й виснаженням ресурсів з одного боку, подолання часових і просторових бар'єрів через упровадження інформаційних технологій і, пов'язані з цим процеси інтеграції – з іншого, призводять до суспільних трансформацій в усіх сферах життя окремої людини – і в сімейній, і в освітній, і в професійній, і в побутовій, й ін. В Україні ці процеси набули ще більшої виразності через: Чорнобильську катастрофу у 1986 році, різкий злам суспільної системи (1991 р.) й перехід до капіталістичної форми суспільно- економічних відносин, перехід від авторитарної до демократично-ліберальної форми управління (1990-2000 рр.), соціальні революції 2004 й 2013 років, через анексію Криму й тимчасову окупацію окремих районів східної частини України і пов'язані з цим масові переселення 2014-2015 років, загальна мобілізація, військові дії тощо.

Тож в поточних умовах пересічний житель України постійно потрапляє у життєві ситуації, які об'єктивно не можуть бути визначеними і зрозумілими, проте вимагають певної активності й дій. При цьому його поведінка може приймати неоптимальний, й навіть деструктивний характер. Таким чином особливо актуальною стає задача визначення існуючих стратегій життєдіяльності особистості в ситуації невизначеності та їх оптимізації.

Метою даної частини дослідження стала розробка інструментарію, корекції й оптимізації поведінки особистості в ситуації невизначеності.

Найбільш релевантним інструментом для вирішення вказаної проблеми вважаться тренінг. Значна кількість як дослідників, так і практиків відносять тренінг до активних методів навчання. В психологічному словнику тренінг визначається як «інтенсивний курс навчання, в якому поєднуються короткі теоретичні матеріали і практична обробка навичок у короткий термін» [8]

Досить детальний аналіз становлення й розробки соціально-психологічного тренінгу можна знайти, зокрема у публікаціях О.А. Блінова (2008), І. Вачкова і С. Дерябо (2004), С.І. Макшанова (1997), В. Федорчука (2014) й ін..

Нам досить імпонує розуміння сутності тренінгу С.І. Макшановим як багатофункціонального методу навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного та особистісного буття людини. [7] Ю.В. Макаров [6] пропонує таке визначення психологічного тренінгу як «технології психологічного впливу на особистість, яка здійснюється в єдності і послідовності процесів навчання, корекції і розвитку», звертаючи увагу на такі особливості тренінгу:

- навчання, корекція і розвиток є певний вид діяльності, при чому всі ці види діяльності відрізняються одна від одної;

- кожен вид діяльності проявляється індивідуально по відношенню до кожного учасника тренінгу, спричиняє на нього індивідуальний психологічний вплив;

- груповий процес в тренінгу охоплює три рівні особистості його учасників: (1) когнітивний (отримання інформації); (2) емоційний (переживання через незадоволення / задоволення з приводу отриманої інформації); (3) конативний (зміна, розширення поведінкових реакцій). [6]

Тож поведінкові стратегії можна засвоїти і закріпити лише у груповій роботі, взаємодіючи з особами, що опинилися у схожих чи подібних ситуаціях.

Метою будь-якого тренінгу не є зміна установок, стратегій, способів реагування і т.п. Це скоріше, надання певного «імпульсу», розширення усвідомлюваних можливостей, виведення на рівень усвідомлення власних обмежень. Через інших учасників особа отримує мож-

ливість побачити, подібно до «дзеркала», власне відображення в очах іншого.

Наступною особливістю тренінгу є принцип «тут і зараз», який передбачає жорстке обмеження від переживань минулого чи планів на майбутнє. Такі переживання багатьма спеціалістами з тренінгових технологій усвідомлюються як намагання ухилитися від проблем, що виникають, тобто вважаються певним механізмом психологічного захисту.

Загальною метою соціально-психологічного тренінгу визначають [5] підвищення тих чи інших компетенцій, а серед його завдань, зазвичай, виділяють: набуття знань з психології особистості, груп, спілкування; набуття навичок зі взаємодії в тих чи інших ситуаціях; корекцію (формування, розвиток) певних установок на взаємодію; корекцію (формування, розвиток) системи відношень особистості; розвиток здатностей до сприйняття і оцінювання себе й інших.

При розробці і конструюванні даного тренінгу ми спиралися на заданий у Макарова Ю.В. [6] алгоритм досягнення мікроцілей, що послідовно активують глобальні особистісні процеси: 1) самопізнання; 2) самокорекцію; 3) саморозвиток.

На попередньому етапі (в результаті констатувального експерименту) при діагностичному дослідженні нами визначалися й узагальнювалися: специфіка індивідуального переживання ситуації невизначеності, ступінь її виразності і усвідомлення, домінуюча проблемна сфера життєдіяльності конкретного учасника. В результаті даного етапу серед досліджуваних було виокремлено групу осіб, в яких (1) за діагностичними даними наявні сфери життєдіяльності з ситуацією невизначеності, і (2) самі визнають (т.б. усвідомлюють) власну ситуацію життя як невизначену.

Виділеним особам було запропоновано взяти участь у тренінгу, спрямованому на оптимізацію організації життєвого простору у ситуації невизначеності. При чому ми від початку планували поділити учасників на мікрогрупи, залежно від домінуючої сфери щодо ситуації невизначеності.

З 25 потенційних учасників погодилися на тренінг 14 осіб, з яких двоє за різних причин перервали свою участь. Тож обсяг експериментальної групи становив 12 осіб. За мікрогрупами вони поділилися на сфери «Професійну», «Сімейну», «Особистісно-інтимну» по 4 особи у групі¹.

Тренінг складався з 4 занять-сесій, тривалість кожного заняття 120 хв.. Заняття проводилися щотижня протягом 1 місяця. Відповідно до спільного і специфіки ситуацій невизначеності в кожній сфері жит-

¹ Більшість з учасників мали декілька життєвих сфер з ситуаціями невизначеності, тому розподіл за проблемними мікрогрупами регулювався динамічно з метою створення мікрогруп однакового об'єму.

тедіяльності людини, нами розроблялися заняття двох типів – загально-групові і конкретно орієнтовані на відповідну мікрогрупу.

Загальною метою нашого соціально-психологічного тренінгу було розширення можливостей учасників в опануванні власною життєвою ситуацією. Відповідно до мети та вищевказаних принципів організації тренінгу, загальна схема становила наступну послідовність цілей (рис. 1):

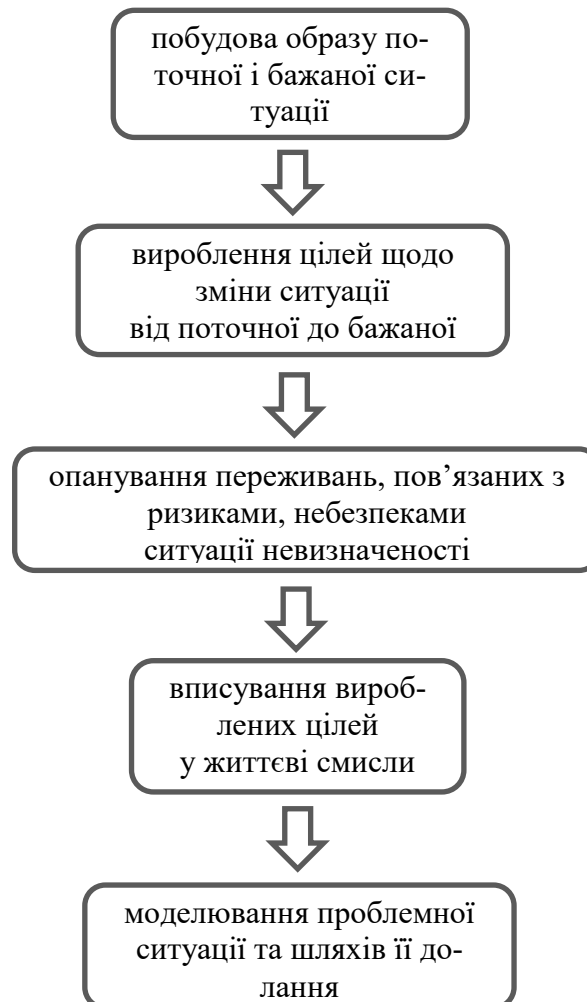


Рис.1. Схема тренінгу «Організація життєвого простору в умовах невизначеності»

На першому етапі роботи ми спрямовуємо зусилля на розширення можливостей учасників тренінгу з усвідомлення поточної проблемної ситуації та того, що саме вони хочуть з цієї ситуації отримати. Йдеться про розуміння того, що таке невизначеність, ситуація невизначеності та її місце в житті і діяльності сучасної людини.

На другому етапі відбувається робота з набуття вмінь і навичок встановлення і формулювання конкретних цілей відповідних поточній і бажаній ситуації.

На третьому етапі основним завданням є вихід у рефлексію власного життя та проблематизація вписування конкретних цілей і бажань, пов'язаних з поточною ситуацією невизначеності, у смисложиттєві цілі і цінності.

На четвертому етапі на основі отриманих уявлень про структуру ситуації невизначеності, структуру і функції життєдіяльності особистості, її способу життя розширення можливостей усвідомлення та вироблення вмінь і навичок роботи з власними переживаннями щодо ризиків і небезпек, стресів, деструктивних і конструктивних способів і стратегій поведінки в ситуації невизначеності.

На п'ятому етапі основною метою є закріплення і фіксація отриманих уявлень про ситуації невизначеності у вигляді ментальних моделей, їх обґрунтування та захист перед іншими учасниками тренінгу.

Останній, шостий етап полягає в оцінці ефективності тренінгової роботи, яка здійснюється шляхом повторної діагностики щодо ситуації невизначеності в дистанційно-віддаленому вигляді (за допомогою Google Форм).

План-опис занять тренінгу

Заняття 1. Проводиться спільно (загальна тривалість – 120 хв.)

Мета – побудова образу поточної і «правильної» ситуації

Інструменти: опитувальник «бажане / небажане»; малюнок, опис ідеальної ситуації; образно-діяльнісна матриця особи у ситуації невизначеності.

Хід проведення:

- Вступне слово ведучого 5 хв.
- Знайомство – коротка самопрезентація учасників 5 хв.
- Робота з опитувальником 15 хв.

Перед учасниками ставиться завдання назвати по десять складових того, що Вони вважають бажаним після поточної ситуації, і того, чого б Вони не хотіли. Після створення списків, кожен з них слід проаналізувати за ступенем важливості, після чого відмітити ті пункти, які наявні в поточній ситуації. Останнє завдання – проаналізувати по перші три пункти з кожного списку.

- Обговорення результатів 15 хв.

Кожен учасник називає по три перші пункти зі списку для ідеальної ситуації й відповідає на питання «Чому саме ці складові?»

- Міні-лекція «Невизначеність в житті сучасної людини» 15 хв.
- Відповіді на проблемні питання до лекції учасників. 5 хв.
- Малювання поточної, опис ідеальної ситуації. 10 хв.

Кожному учаснику дається завдання намалювати предмет, який найбільше асоціюється з його поточною ситуацією невизначеності. Після цього здійснити невеликий опис (3-4 речення) про ідеальну ситуацію після тої, яка є зараз.

- Презентація результатів. 20 хв.

Кожен учасник проговорює власне бачення ідеальної ситуації, після поточної ситуації невизначеності.

➤ Роз'яснення ведучим образно-діяльнісної моделі ситуації невизначеності 10 хв.

- Обговорення з учасниками щодо їх самовизначення власного місця в матриці моделі 10 хв.
- Інформування учасників з їхнім місцем в матриці моделі згідно до індивідуальних результатів діагностики 5 хв.
- Закінчення – підведення підсумків; домашнє завдання – описати / намалювати як Ви зазвичай приймаєте рішення в різних життєвих ситуаціях; ритуал «прощання» 5 хв.

Заняття 2. Проводиться з кожною мікрогрупою окремо (загальна тривалість – 120 хв.)

Мета – вироблення власної цілі щодо зміни поточної ситуації у напрямку власної ідеальної ситуації; робота з усвідомлення власних переживань щодо ситуації невизначеності.

Інструменти: опитування «рамкові питання щодо діяльності»; методика опанування ризиків і небезпек.

Хід проведення:

- Рефлексія щодо попереднього заняття 5 хв.
- Обговорення домашнього завдання 10 хв.

Презентація малюнків щодо прийняття рішення учасниками тренінгу в різних життєвих ситуаціях. Обговорення проблемної сфери життєдіяльності, її особливостей порівняно з іншими.

➤ Ознайомлення учасників з психологічною структурою діяльності та специфікою сімейної / особисто інтимної / професійної сфер життєдіяльності 15 хв.

Міні-лекція про мотиви, цілі, засоби і результати діяльності.

➤ Завдання учасникам дати відповіді на рамкові питання щодо ситуації невизначеності 10 хв.

«Що хочу отримати?», «Для чого воно мені?», «Як я можу це отримати?», «За допомогою чого?», «Чому я це буду робити?», «Що я буду робити з результатом власних дій?».

- Обговорення результатів виконання завдання 15 хв.
- Основні кроки роботи з ризиками і небезпеками 30 хв.

Завдання учасникам:

- 1) скласти список ризиків і небезпек, пов'язаних з їхньою ситуацією невизначеності;
- 2) проранжувати даний список від найменш значимого (1) до найбільш;
- 3) обираємо найменший ризик та описуємо найгірший прогноз розвитку поточної ситуації, пов'язаний з ним;
- 4) опис усіх можливих «плюсів» і «мінусів», пов'язаних з обраним ризиком;
- 5) узгодження наслідків від ризиків з власними цілями щодо даної ситуації невизначеності;
- 6) опис власних емоцій пов'язаних з обраним ризиком;
- 7) групове обговорення обраних варіантів.

- Введення учасників тренінгу у проблематику переживань в житті особистості: емоції, почуття, переживання 10 хв.
- Проговорення учасниками мікрогрупи власних переживань щодо ситуації невизначеності в їхньому житті 20 хв.
- Закінчення – підведення підсумків; домашнє завдання – описати власні страхи щодо ситуації невизначеності; ритуал «прощання» 5 хв.

Заняття 3. Проводиться спільно (загальна тривалість – 120 хв.)

Мета – робота зі страхами, пов'язаними з поточною проблемною ситуацією; активація ціннісно-сислової сфери особистості

Інструменти: методика вимірювання рівня особистісної і ситуативної тривожності; методика опанування страхів; опитувальник «ціннісні орієнтації» Ш. Шварца.

Хід проведення:

- Рефлексія попереднього заняття 5 хв.
- Обговорення домашнього завдання 10 хв.
- Робота з тривогою і страхом / ризиками і небезпеками: міні-лекція 20 хв.

Тривожність і тривога – що це? Тривожна особистість. Психологічна структура страху: чому і звідки виникає; способи опанування.

- Діагностика особистісної і ситуативної тривожності учасників тренінгу 10 хв.
- Робота зі страхами 40 хв.

Завдання учасникам:

- 1) скласти список страхів, пов'язаних з їхньою ситуацією невизначеності;
 - 2) проранжувати складений список від найбільшого до найменшого;
 - 3) скласти (й записати) найгірший сценарій та його ймовірність для топ 3 списку страхів;
 - 4) сумісне групове обговорення топ 3 страхів;
 - 5) метода «Сендвіч» для опанування страхів.
- Введення учасників тренінгу у проблематику ціннісно-сислової сфери особистості 5 хв.
 - Діагностика ціннісної сфери учасників тренінгу 15 хв.
 - Ознайомлення з моделлю цінностей Ш. Шварца 10 хв.

Обговорення основних цінностей: (1) влади, (2) досягнень, (3) гедонізму, (4) стимуляції, (5) самостійності, (6) універсалізму, (7) доброти, (8) традицій, (9) конформізму, (10) безпеки

- Закінчення – підведення підсумків; ритуал «прощання» 5 хв.

Заняття 4. Проводиться спільно (загальна тривалість – 180 хв.)

Мета – робота з моделями ситуацій невизначеності.

Інструмент: міні-ОДІ.

Інструменти:

фліп-чарт, різнокольорові маркери, папір для фліп-чарту.

Хід проведення:

- Міні-лекція «Що таке організаційно-діяльна гра» 15 хв.
- Підготовка – кожна команда готує сумісно презентаційно-модель роботи з ситуацією невизначеності у своїй сфері життя: сімейній / інтимно-особистісній / професійній 40 хв.
- Виступ – презентація моделі; питання на уточнення і розуміння 3*15хв. = 45 хв.
- Переробка й уточнення моделі, підготовка остаточної презентації – 30 хв.
- Виступ – презентація остаточної моделі 3*10хв.=30 хв.
- Підсумки ведучим тренінгу 5 хв.
- Завершальна рефлексія 10 хв.

На останньому етапі було здійснено оцінку ефективності тренінгової роботи, яка здійснювалася шляхом повторної діагностики щодо ситуації невизначеності в дистанційно-віддаленому вигляді (за допомогою Google форм).

В результаті було складено таблицю відповідності дольового розподілу щодо запропонованої типології (табл. 1) й було застосовано статистичний апарат перевірки гіпотез типу «до – після» для номінальних шкал.

Таблиця 1.

Таблиця кількісного розподілу дезадаптивності стратегій організації життєвого простору особистості до і після проведення тренінгової роботи

Стратегії опанування Дезадаптованість	«Підтримуюча» (унікання / ігнорування)		«Приймаюча» (вимушеність)		«Використальна» (управління)		Загалом	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Низький рівень дезадаптації	0	1	1	2	2	3	3	6
Середньо-низький рівень дезадаптації	3	1	3	2	1	1	7	4
Середньо-високий рівень дезадаптації	2	2	0	0	0	0	2	2
Загалом	5	4	4	4	3	4	12	12

З наведених в таблиці даних можна бачити, що в цілому в експериментальній групі 27% респондентів (3 з 12) показали зниження рівня психосоціальної дезадаптованості з «середньо-низького» рівня до «низького». При чому кількість з ознаками дезадаптації в підтримую-

чий стратегії опанування зменшилася з 5 до 4, проте їх кількість збільшилася на одну особу (з 3 до 4) в групі з використальною стратегією. Для пояснення даного результату можна відзначити, що самі респонденти після проведення тренінгу змінювали базову стратегію опанування ситуацією невизначеності – в управлінській позиції виявилось збільшення осіб (з 3 до 4). Проте, при більш глибокому аналізі виявилося, що «міграція» респондентів між групами відбувалася в різні боки, скоріш за все за рахунок більш адекватної оцінки типу і факторів власної ситуації невизначеності.

Більш показовим виявився сам коефіцієнт загальної психосоціальної дезадаптації (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Середні значення інтегрального показник загальної психосоціальної дезадаптації (за методикою Р.І. Ісакова) до і після проведення тренінгу за рівнями

Рівень дезадаптованості	до		після	
	к-ть	середнє	к-ть	середнє
Низький рівень дезадаптації	3	125,67 ± 10,97	6	120,0 ± 6,03
Середньо-низький рівень дезадаптації	7	137,43 ± 10,33	4	133,0 ± 9,93
Середньо-високий рівень дезадаптації	2	142,5 ± 2,12	2	133,33 ± 2,12
<i>Загалом</i>	<i>12</i>	<i>135,33 ± 10,89</i>	<i>12</i>	<i>126,6 ± 9,55</i>

Можна бачити, що загалом інтегральний показник психосоціальної дезадаптації статистично значимо знизився (на рівні $p < 0,01$, за критерієм Стюдента для зв'язних вибірок $t = 8,04$). Аналогічні статистично значущі відмінності було отримано й за непараметричним критерієм Уїлкоксона (z -перетворення становило $-3,07$). При чому, його складові мезосоціального рівня (професійна і міжособистісна сфери) та мікросоціального рівня (сімейна сфера) також виявили статистично значиме зниження. В той же час, на макрорівні (соціально-економічна і соціально-інформаційна сфери) подібного ефекту не спостерігалось.

Висновки. Зважаючи на вказане на основі експериментального дослідження можна стверджувати, що здійснення комплексної психологічної тренінгової роботи з усвідомлення уявлень і стратегій організації власного життєвого простору особистості, що перебуває в ситуації невизначеності, сприяє нормалізації її способу життя, суттєво зменшує негативні переживання, пов'язані з відповідними ситуаціями, підвищує інтернальність особи та її толерантність до невизначеності тощо.

Робота у групі з особами, що перебувають в подібних ситуаціях в інших сферах власного життя, дає змогу посилити власну рефлексію,

побачити спільне і специфічне як в самих ситуаціях, так і в способах реагування на них та можливостях вибудовування власного життєвого простору.

Список використаних джерел

1. Бакли Р. Теорія и практика тренінга. / Р. Бакли, Дж. Кэйпл. // . — СПб.: Питер, 2002. — 352 с.
2. Блінов О. А. Особливості організації проведення психологічного тренінгу / О. А. Блінов // Вісник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 12. — К. : КиМУ, 2008. — С. 9–23.
3. Вачков И. В. Окно в мир тренінга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. / И.В. Вачков, С.Д. Дерябо // Учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 272 с.
4. Гончаренко Ю. В. LIFE STRATEGIES OF PERSONALITY: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS / Ю. В. Гончаренко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 1.2, — Херсон. — 2017. — С.79-83.
5. Захаров В. П. Социально-психологический тренинг: учебное пособие / В.П. Захаров, Н.Ю. Хрящева // — Л.: ЛГУ, 1989. — 56 с.
6. Макаров Ю. В. Психологический тренинг как технология. / Ю.В. Макаров // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. — 2013. — С. 61-66
7. Макшанов С. И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика / С.И. Макшанов //— СПб.: «Образование», 1997. — 238 с
8. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник: Навч. посібник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко — К.: Каравела,. 2012. — 328с.
9. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук — К. : «Центр учбової літератури», 2014. — 250 с.
10. Швалб Ю. М. Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості / Юрій Михайлович Швалб. // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія Психологія. — 2018. — С. 60–64.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bakly R. Teoriia y praktyka trenynha. / R. Bakly, Dzh. Kэйpl. // . — SPb.: Pyter, 2002. — 352 s.
2. Blinov O. A. Osoblyvosti orhanizatsii provedennia psykhologichnoho treninhu / O. A. Blinov // Visnyk. Zbirnyk naukovykh statei Kyivskoho mizhnarodnoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky. Vypusk 12. — K. : KyMU, 2008. — S. 9–23.
3. Vachkov Y. V. Okno v myr trenynha. Metodolohycheskye osnovy sub'yektnoho podkhoda k hruppovoi rabote. / Y.V. Vachkov, S.D. Deriabo // Uchebnoe posobyue. SPb.: Rech, 2004. 272 s.
4. Honcharenko Yu. V. LIFE STRATEGIES OF PERSONALITY: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS / Yu. V. Honcharenko // Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykhologichni nauky. 1.2, — Kherson. — 2017. — S.79-83.
5. Zakharov V. P. Sotsyalno-psykhologhycheskyi trenynh: uchebnoe posobyue / V.P. Zakharov, N.Yu. Khriashcheva // — L.: LHU, 1989. — 56 s.
6. Makarov Yu. V. Psykhologhycheskyi trenynh kak tekhnolohyia. / Yu.V. Makarov // Yzvestyia Rossyiskoho hosudarstvennoho pedahohycheskoho unyversyteta ymeny A.Y. Hertseny. — 2013. — S. 61-66
7. Makshanov S. Y. Psykholohyia trenynha: Teoryia. Metodolohyia. Praktyka / S.Y. Makshanov //— SPb.: «Obrazovanye», 1997. — 238 s
8. Prykhodko Yu.O. Psykhologichnyi slovnyk-dovidnyk: Navch. posibnyk / Yu. O. Prykhodko, V. I. Yurchenko — K.: Karavela,. 2012. — 328s.

9. Fedorchuk V. M. Treninh osobystisnoho zrostantia. [tekst] : navch. posib. / V. M. Fedorchuk – K. : «Tsentr uchbovoi literatury», 2014. – 250 s.
10. Shvalb Yu. M. Motyvatsiini pidstavy zhyttiedialnosti osobystosti / Yurii Mykhailovych Shvalb. // Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriiia Psykholohiia. – 2018. – S. 60–64.

Yulia Korotsinska

TRAINING "ORGANIZATION OF LIVING SPACE IN UNCERTAINTY CONDITIONS" AS AN INSTRUMENT OF CORRECTION OF NON-OPTIMAL STRATEGIES OF LIFE-LIVING ORGANIZATION IN TERMS OF UNCERTAINTY

This article deals with the tools, correction and optimization of personality behavior in an uncertain situation. Providing comprehensive psychological assistance aimed at awareness of the ideas and strategies of organizing one's own living space helps to normalize the lifestyle of the individual in a situation of uncertainty. The most relevant tool for solving of a situation of uncertainty is the training. The article presents the training "Organization of living space under uncertainty". Training reduces negative emotions, increases the internality of the person and his tolerance for uncertainty, etc. Group work with persons in situations of uncertainty makes it possible to enhance their own reflection. Working in a group display what is common and specific about situations of uncertainty and how to respond to them. The training also develops new opportunities for building one's own living space.

Keywords: *uncertainty situation, living space organization, organization strategies.*

Мельник Ю.В.

ТРЕНИНГ «ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ» КАК ИНСТРУМЕНТ КОРРЕКЦИИ НЕОПТИМАЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Актуальность публикации заключается в разработке инструментария для коррекции и оптимизации поведения личности в ситуации неопределенности. Установлено, что наиболее релевантным инструментом для решения указанной проблемы считается тренинг. Предложена схема тренинга «Организация жизненного пространства в условиях неопределенности». Указано, что осуществление комплексной психологической тренинговой работы с осознания представлений и стратегий организации собственного жизненного пространства личности, находящейся в ситуации неопределенности, способствует нормализации ее образа жизни, существенно уменьшает негативные переживания, связанные с соответствующими ситуациями, повышает интернальность лица и его толерантность к неопределенности и тому подобное. Работа в группе с лицами, находящимися в подобных ситуациях в других сферах своей жизни, позволяет усилить собственную рефлексивность, увидеть общее и специфическое как в самих ситуациях, так и в способах реагирования на них и возможностях выстраивания собственного жизненного пространства.

Ключевые слова: *ситуация неопределенности, организация жизненного пространства, стратегии организации.*