

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ**

Виконав: студент 2 курсу, 263 група
спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Зінченко Максим Анатолійович

Керівник: доктор філософії, старший викладач
кафедри психології Поліщук Олена Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології

Кобець Олександр Володимирович

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЛАДНИХ І НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСІВ, ЯК ЗАСОБІВ АДАПТАЦІЇ ДО НИХ.....	7
1.1. Підходи та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології..	7
1.2. Ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій..	18
1.3. Ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ.....	34
2.1. Організація та методи дослідження вивчення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя.....	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	36
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо формування та підтримки довіри, психологічної стійкості у часи війни і післявоєнного відновлення.....	48
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Світ, як відомо, не такий однозначний, статичний, стабільний, передбачуваний, як представлялося у класичній науці. Людина, адаптуючись до невизначених, мінливих і несприятливих обставин, через сприйняття і мислення формує усвідомлений образ життєвої ситуації та ставлення до неї і далі вибудовує стратегію реагування. В сучасній психології більша увага дослідників приділяється індивідуальному сприйманню ситуації порівняно з фактами об'єктивної дійсності. Завдяки ситуаційному підходу, що існує поруч з когнітивно-поведінковою парадигмою, вчені враховують суб'єктивне ставлення до ситуації з позицій внутрішнього світу особистості і впливу на її життя (L. Magnusson, A. Furnheim, M. Argyle, L. Ferguason, W. Mischel).

В дослідженнях складних, екстремальних, критичних, нетипових ситуацій життя (Л. Анциферова, Дж. Боулбі, Б. Братусь, Л. Бурлачук, Ф. Василюк, І. Ващенко, Я. Гошовський, Д. Леонт'єв, З. Карпенко, З. Кіреєва, О. Коржова, О. Кочарян, С. Нартова-Бочавер, В. Нуркова, М. Магомед-Емінов, К. Муздибаєв, М. Раттер, Т. Титаренко, Д. Хебб, Р. Шпіц та ін.) наголошується на важливості ресурсів у процесі адаптації до них, як функціонального потенціалу, що забезпечує здатність вчитися, змінюватися й іноді зростати в несприятливих обставинах. Окрема роль належить ресурсам стійкості, які є наслідком певної динаміки життєвої ситуації і факторами, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності (Л. Олександрова, В. Бодров, Н. Водоп'янова, Д. Леонт'єв, Т. Титаренко, А. Хаммер, М. Цайндер, С. Hobfoll, P. Rossouw, J. Rossouw). Ресурси стійкості забезпечують пристосування до змін, здатність впоратися зі стресом і негараздами життя, не зупинятися перед невдачами; спроможність чітко мислити, зосереджуватися, вміти впоратися з неприємними почуттями (К. Connor, J. Davidson).

Досвід специфічних переживань, що отримується в процесі адаптації до складних ситуацій життя, відображається в особистих історіях, які

відбивають особливості інтерпретації моментів «нарративної загибелі» (A. Frank) та внутрішні і зовнішні ресурси, що допомогли не втратити або знайти новий сенс, цілі і цінності життя.

Особливо гостро постала ця проблема в складних умовах нашого сьогодення, оскільки більшість людей не мали досвіду переживання збройного конфлікту і не знайомі з особливостями життєдіяльності в період соціальної ізоляції, і тому усвідомлення реальності і себе в цій реальності, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю і з собою, залучення ресурсів, які необхідні для збереження власної ідентичності, є важливим завданням особистості в цей період.

Об'єкт дослідження – ресурсна сфера особистості.

Предмет дослідження – ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу досліджуваної проблеми обґрунтувати та експериментально встановити ресурси стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел визначити й узагальнити особливості складних і нетипових ситуацій життя та ресурсів як засобів адаптації до них.

2. Розкрити ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя.

3. Експериментально встановити ресурси стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя.

4. Розробити практичні рекомендації щодо формування та підтримки довіри, психологічної стійкості у часи війни і післявоєнного відновлення.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація наукової літератури щодо

вивчення ресурсів стійкості особистості в складних ситуаціях життя; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження ресурсів стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, а саме Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт». Основну вибірку склали 40 студентів спеціальності 053 Психологія (I-II курсів).

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що встановлено комплекс ресурсів стійкості осіб, що переживають нетипову ситуацію життя; визначення складності ситуації і її концептуалізація і репрезентація є індивідуальним феноменом, який залежить від сприйняття, усвідомлення, суб'єктивної значущості та досвіду людини, що своєю чергою впливає на особливості реагування; складна життєва ситуація є родовою для усіх видів ситуацій, в якій вимоги до особистості виходять за звичні норми. Складна життєва ситуація характеризується рядом феноменологічних показників: невизначеністю, стресогенністю, психологічним виснаженням, оцінкою ресурсів, валентністю, контрольованістю, обізнаністю; нетипові ситуації розглянуто як вид екстремальних, в яких людина не має перевіреного готового способу дії, що базується на власному досвіді, що актуалізує нераціональне або неадекватне реагування.

Практичне значення роботи полягає у розробці практичних рекомендацій щодо формування та підтримки довіри, психологічної стійкості у часи війни і післявоєнного відновлення. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складні/нетипові ситуації життя, в діяльності психологічних служб і центрів психологічної допомоги, які надають психологічні послуги щодо долаття складних або нетипових ситуацій життя, а також у процесі підвищення кваліфікації психологів, що працюють у різних галузях психології (екстремальної, вікової, зміцнення ментального здоров'я).

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на II-ї Всеукраїнській студентській науково-практичній онлайн конференції «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни» (Умань, 2023) та III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: «Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій» у збірнику матеріалів «Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни» (2023); «Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її особливості» у збірнику матеріалів «Теорія та практика психокорекції особистості» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг представлений на 80 сторінках, основний зміст включає 68 сторінках. Робота містить таблиці та додатки. Список використаних джерел складає 70 джерел українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЛАДНИХ І НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСІВ, ЯК ЗАСОБІВ АДАПТАЦІЇ ДО НИХ

1.1. Підходи та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології

Соціальна реальність є динамічним процесом, якій притаманні нелінійні процеси. Особистість, як складна система, далека від стану «рівноваги». На фізіологічному, психологічному, соціальному і духовному рівнях людини відбуваються зміни, що порушують баланс між внутрішніми силами, якими обумовлена структура системи і зовнішніми силами, що формують навколишнє середовище. Адаптація в умовах невизначеності, може йти різними шляхами та способами.

В сучасній науці є багато визначень поняття адаптації, які зводять суть адаптаційного процесу до явищ одного з безлічі рівнів – від біохімічного до соціального. Але на кожному із рівнів узгодженого визначення процесу адаптації також не існує. Так, психічну адаптацію С. Максименко розглядає як: «... процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів» [10, с. 3]. Г. Балл адаптацією називає оптимальну реалізацію особистісних внутрішніх можливостей, здібностей людини, її особистісного потенціалу [20]. С. Величко говорить, що адаптація є не лише процесом, а і властивістю будь-якої живої системи, що саморегулюється. Рівень розвитку цієї властивості визначає інтервал зміни умов і характеру діяльності, у рамках якого можлива адаптація для конкретного індивіда [45]. Д. Леонт'єв взагалі зазначив, що на зміну поняття адаптації йде поняття особистісного потенціалу, маючи на увазі складні механізми долання мінливої дійсності... здатність людини виконувати задумане незалежно від зовнішніх умов, у тому числі в несприятливих умовах» [33, с. 8-9]. Особистісний потенціал, на нашу

думку, сприяє ефективній соціально-психологічній адаптації в різних ситуаціях життя.

І. Ващенко вважає, що психологія ситуацій є одним із сучасних напрямків, який має важливе методологічне значення, оскільки дозволяє здійснювати науковий пошук у напрямку розуміння проблеми співвідношення внутрішнього та зовнішнього, суб'єкта й об'єкта [43].

У психології сформувалися погляди щодо ситуації як сукупності елементів середовища (об'єктивістський підхід) і як сукупності елементів об'єктивної дійсності і суб'єктивних процесів (суб'єктивістський підхід). Так, згідно першої групи поглядів у закордонній психології найбільш поширено визначення ситуації як просторово-часового конструкта і як сукупність елементів середовища на конкретному етапі життєдіяльності індивіда (Д. Магнуссон, А. Фернхем, М. Аргайл та ін.). Л. Бурлачук та Н. Михайлова наводять дослідження L. Magnusson, у якому у визначенні ситуації акцент ставиться на її зовнішньому характері [39]. У рамках цього погляду L. Magnusson вважає ситуацію поєднанням елементів середовища в конкретну одиницю часу [39]. Л. Бурлачук посилаючись на L. Magnusson наводить п'ять рівнів визначення ситуації [39]:

1. Стимули – певні об'єкти або дії.
2. Епізоди – особливо значущі події, що мають причину та наслідок.
3. Ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, що визначаються зовнішніми умовами. Сприймання та інтерпретація ситуації надає значення стимулам та епізодам.
4. Оточення – сумарне поняття, яке характеризує типи ситуацій.
5. Середовище – сукупність фізичних і соціальних змінних зовнішнього світу [39].

Л. Бурлачук визначає життєву ситуацію як найбільш важливу на життєвому шляху, який є стрижневим поняттям в дослідженні часу особистості [37]. Ш. Бюлер вперше запропонувала аналізувати життєвий шлях у одиницях подій [40]. Б. Ананьєв розглядавав життєвий шлях людини

як історію формування і розвитку особистості [10]. В. Роменець вважав, що людина ніколи не може бути байдужою до власного життєвого шляху [34]. В. Панок писав, що часовий вимір є ведучим в реалізації базових установок «життєва перспектива», «активність», «доля», «життєва ситуація».

Н. Парфенова життєву ситуацію називає складовою способу життя людини, що включена у її життєвий шлях, яка впливає на її адаптацію та відображає взаємодію особистості з соціальною ситуацією [12]. Для Л. Бурлачука й О. Коржової життєва ситуація є частиною середовища, яка найбільш близька і значуща для індивіда, що виступає «проявником» внутрішніх детермінант буття: а) за формою – зовнішніми об'єктивними обставинами життєдіяльності, з якими відбувається безпосередній контакт людини; б) за змістом – є ситуацією особистого життя, найбільш значущими для людини [37].

І. Ващенко і І. Ананова в статті «Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки» узагальнили накопичений матеріал щодо понять «ситуація», «життєва ситуація» та «складна життєва ситуація» [43]. Дослідницями була розглянута структура життєвої ситуації з точки зору системного підходу. До складових структури життєвих ситуацій відносяться: 1) сукупність елементів середовища (об'єктивний бік) та 2) особистість (суб'єктивний бік) як діяльний суб'єкт життєвої ситуації. Об'єктивний бік структури життєвих ситуацій складають фізичні та соціальні чинники. Фізичні чинники представлені у предметній і функціональній формі, у просторово-часових характеристиках (тривалість у часі; насиченість різною кількістю подій тощо). Соціальні чинники – становлять природний сегмент соціального життя, визначаються сукупністю суспільних і міжособистісних відносин – суб'єкт-об'єктних і суб'єкт-суб'єктних інтеракцій. Суб'єктивний бік визначає життєву ситуацію на основі системи значень і ціннісно-нормативної системи, які є компонентами картини ситуації, у процесі особистісної та соціальної взаємодії з ситуацією та трансформує ситуацію – створює власну ситуаційну специфічність [43]. Те,

що І. Ващенко й І. Ананова називають «власною ситуаційною специфічністю» Н. Чепелева і З. Карпенко визначають як «психологічна ситуація»: результат взаємодії (інтерації) особистості і середовища, в ході якої те, що відбувається організовується, сприймається, типізується, оцінюється і наділяється певним соціальним значенням і особистісним сенсом [56]. Осмислення життєвої ситуації та перетворення її в ситуацію психологічну відбувається, на думку Н. Чепелевої, при наданні особливого для суб'єкта значення певному фрагменту середовища [56]. Психологічна ситуація, зазначає вчена, є особливим класом ситуацій і виступає як когнітивний конструкт. О. Рягузова, психологічну ситуацію визначає як відкриту систему, оскільки на неї впливають дві групи детермінант: система особистості і сукупність чинників психологічного середовища [60]. Психологічна ситуація характеризується динамікою, має декілька варіантів розвитку, її властивістю є нелінійність, що проявляється як в порушенні прямого, пропорційного співвідношення між стимулами середовища і їх суб'єктивною репрезентацією так і в непередбачуваності поведінки. Дослідниця виділяє ключові бінарні опозиції, що, на її погляд, дозволяють побачити осі, по яких вона конструюється: індивідуальність – соціальність; соціальна нормованість – девіація; унікальність – універсальність; передбачуваність – непередбачуваність, одновимірність – багато вимірність [60].

Такі погляди сучасних вчених безперечно мають методологічне підґрунтя. Так, розвиток ідей ситуаційного підходу [17] змінив тенденцію вивчення ситуації з точки зору включеності в подію самого учасника цієї події, що вивчається. В суб'єктивістському підході, ситуація має бути описана з позиції індивіда, а не з позиції спостерігача (К. Левін). Ситуація розглядається як суб'єктивна «внутрішня» реальність, суб'єктивна когнітивна репрезентація частини об'єктивної реальності.

Згідно особистісно-ситуаційного підходу ситуація включає суб'єктивні і об'єктивні характеристики. В ньому ситуація є результатом активної

взаємодії людини і зовнішніх умов її буття і в якому поведінка індивіда зумовлена суб'єктивним сприйманням і розумінням ситуації, ставленням до неї, а не самою об'єктивною ситуацією. В цьому підході Л. Анциферова розглядає особистість як медіатора ситуації, а психологічна перероблення життєвих знегод відбувається через «унікальну теорію світу» конкретної людини. Аналіз численних наукових досліджень свідчить, що люди по різному реагують на одну й ту саму стресогенну ситуацію [11].

Л. Анциферова вважає, що при визначенні ступеня складності «стресовості» певної ситуації обов'язково має враховуватися особистісний, а також біографічний контексти, оскільки для кожної людини різні події будуть сприйматися по-різному та різною мірою міститимуть (чи не міститимуть) у собі стресогенні фактори [11, с. 5]. Згідно з наведеною думкою, індивідуальне сприймання ситуації є більш важливим, ніж факти об'єктивної дійсності.

В психосемантичній парадигмі суб'єктивні параметри ситуації складаються у свідомості людини в смислові одиниці, стаючи елементами суб'єктивного образу ситуації. В рамках цієї парадигми індивід є носієм суб'єктивного досвіду, що має індивідуальну систему сенсів. Суб'єктивний досвід представляється у вигляді семантичного простору, осями якого є узагальнені смислові підстави, що використовуються випробовуваними для співвідношення і протиставлення стимулів або об'єктів [15, с. 5]. Таким чином, кожна конкретна ситуація вписана в смислову структуру життєвого простору людини і має свою історію, що включає зміст суб'єктивного досвіду.

У когнітивному підході, людина, як зазначали J. Piaget і F. Bartlett, формує «схему», тобто «структуру знань», у якій підсумовується первинне знання і накопичений індивідуальний досвід, який, відбиває знання про світ. Г. Томе відносив, схеми (організовані структури знань про світ і себе) до форм когнітивних репрезентацій [59], які виступають у внутрішньому світі особистості як значущі переживання крізь які або за допомогою яких людина

дивиться на навколишній світ. Водночас схема надає усьому цьому сенс і є основою очікування, пов'язаного з такими ж стимулами і подіями в майбутньому.

Згідно з нарративним підходом, подія за В. Андрієвою є центральною [9]. Д. Деннет розумів під нарративом репрезентацію реальності, рефлексивний процес особистісної і соціокультурної ідентифікації, конструювання спогадів і осмислення подій [44]. Але В. Знаков вважає, що у сучасній наратології подія є ядром ситуації і кожна частина розповіді описує ситуацію [67]. При нарративному описі, продовжує вчений, людина намагається структурувати події, щоб був присутнім сенс руху і мета або ціннісний кінцевий результат. Дж. Бруннер і Т. Сарбін вказують на відмінність суб'єктивного репрезентування ситуацій від індивідуальних відмінностей [12]. Психологічна репрезентація ситуації відбиває мотиви, ціннісні орієнтації, взаємодію з оточенням і патерни поведінки. Вважається що суб'єкти з високим рівнем розвитку Его усвідомлюють і вербалізують негативні події свого життя, розповідь про які є оповіданням про позитивні особистісні зміни [67].

Таким чином, враховуючи все вище зазначене ми вважаємо, що ядром життєвої ситуації є подія, при взаємодією з якою особистість наділяє її особистісним сенсом, спираючись на досвід і індивідуально-особистісні особливості. Репрезентація життєвої ситуації є динамічною і такою, що має декілька варіантів розвитку. Синонімами життєвої ситуації вважаємо: психологічну ситуацію, суб'єктивну ситуацію, власну ситуаційну специфічність.

За розподілом О. Кочаряна, життєві ситуації можуть бути: простими, складними та екстремальними [35]. Н. Парфенова говорить про нормальні і проблемні життєві ситуації [39]. Для нормальної характерна стабільна система внутрішньої регуляції, яка забезпечує успішне функціонування суб'єкта і досягнення поставлених ним цілей без надмірних зусиль. Проблемні – виникають тоді, коли порушується впорядкованість ходу життя

людини, і вона не може розв'язати ту або іншу проблему за допомогою звичних схем поведінки. При цьому джерело життєвої труднощі виявляється як у власних діях індивіда, так і у впливі середовища [3].

Ф. Василюк, визначав критичну ситуацію, як ситуацію неможливості, тобто, в ній суб'єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей і ін.) [42]. Д. Леонтьєв вважав, що: «Критичні життєві ситуації представляють деяку межу, за яку вже не можна рухатися, не вирішивши суперечності. Сміслові перебудови в цих ситуаціях абсолютно потрібні, вони виступають умовою збереження психологічної цінності особистості в довгостроковій перспективі позитивної дезінтеграції ригідних регуляторних структур, що склалися, і їх реінтеграції на новій основі» [46, с. 269]. Н. Осухова визначає складну життєву ситуацію як ситуацію, в якій «в результаті зовнішніх дій або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя, внаслідок чого вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей і поведінки, вироблених в попередні періоди життя» [53, с. 29]. За Я. Андрієвою під «складними життєвими ситуаціями» слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості [13].

У ситуаційному підході складна життєва ситуація є сукупністю значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, що впливають на її поведінку в конкретний період життєвого циклу та представляють для неї проблему, яку людина не може вирішити за допомогою звичних способів активності. В процесі переживання складної життєвої ситуації, на думку С. Потаніна, відбувається блокування автоматичних поведінкових програм які внаслідок психічної напруги, негативного емоціонування «примушує» людину робити зусилля із вибору і застосування оригінальної стратегії виходу із стану напруженості, труднощі

та складності [42]. Разом з тим оригінальність такої стратегії обмежується рамками особистісних цінностей світоглядних установок (постулатів) свідомості людини, тобто межами життєвого світу особистості.

У роботі Н. Цветкової ознаки складних життєвих ситуацій систематизуються таким чином: 1) високий ступінь значущості для людини; 2) відсутність або неможливість використання звичних схем вирішення завдань; 3) невизначеність перспектив розвитку ситуації; 4) рівень «біографічного стресу»; 5) суб'єктивна оцінка людиною ситуації як важкої; 6) можливі втрати; 7) варіанти вирішення; 8) ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові); 9) наявність досвіду подолання [23, с. 160].

В. Абабков і М. Перре [1] до суб'єктивних параметрів складної (стресової) ситуації відносять:

- валентність (суб'єктивне значення ситуації, яке впливає на її стресогенність, що індивідуально обумовлене);
- контрольованість (суб'єктивну оцінку особистої здатності контролю над стресовою ситуацією);
- мінливість (суб'єктивну оцінку того, що стресова ситуація зміниться самостійно без участі суб'єкта);
- невизначеність (суб'єктивну оцінку невизначеності та неясності ситуації);
- повторюваність (суб'єктивну оцінку повторюваності стресовій ситуації);
- обізнаність (міра особистого досвіду переживання подібних ситуацій) [1].

В психології визначено ситуації, які викликають психічну напругу, негативні емоції і в яких існує загроза фізичному здоров'ю або образу Я. За Л. Анциферовою це: повсякденні неприємності; негативні події, пов'язані з різними віковими періодами; непередбачені нещастя і прикрощі [11]. Ф. Василюк [42] і А. Прохоров з колегами [12] відносять до типових

складних ситуацій: смерть близької людини, міжособистісний конфлікт, внутрішньо-особистісний конфлікт, розлучення [6], ситуації, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха і катастрофи. В кросс-культурних дослідженнях Dohrenwend et al., продемонстровано, що в усіх культурах самою стресовою серед життєвих подій є значна втрата здоров'я, коханого, роботи [56].

Цілковито окремо науковцями розглядаються нетипові ситуації. О. Рязузова вважає, що ситуація класифікується як нетипова, тоді коли людина не має перевіреного готового способу дії, і в неї виникає вірогідність актуалізації нераціональної, або неадекватної дії внаслідок того, що в досвіді ще не було такої конфігурації, і суб'єкт вимушений освоювати її без опори на традицію [56]. До нетипових ситуацій певною мірою можна віднести екстремальні ситуації та ситуації, що привели до депривації [56].

В екстремальній ситуації фізичні та психологічні навантаження впливають на здатність до раціональних вчинків і дій, адекватних ситуації, що склалася. Екстремальні ситуації характеризуються непередбачуваністю, непередбачуваністю майбутнього з несформованими і неясними для суб'єкта способами досягнення мети. В екстремальній ситуації на людину впливають наступні психогенні чинники: монотонія, змінені просторова і часова структури, обмеження значущої інформації, самотність (групова ізоляція), загроза для життя [28]. Екстремальна ситуація, пов'язана з надмірною мотивацією, необхідністю виконувати складні дії в умовах усвідомлюваної загрози життя здоров'ю соціальному положенню особистості, в ній відбувається загальне зниження фізіологічних і психологічних показників з подальшим їх підйомом, що свідчить про мобілізацію глибинніших шарів резервних можливостей людини.

Ми вважаємо, що ситуації, які можна розглядати як найбільш значущі джерела депривації можна віднести до нетипових ситуацій [13, с. 46.]. Депривація, як зазначають Я. Гошовський, Д. Гошовська є «соціально-екзистенційним фактом надзвичайної важливості, адже набуває ознак

перманентної особистісної кризи і дисфункції та, по суті, завжди є викликом нормальній еволюції й онтогенезу людини як психосоціальної істоти [54]. Своєю глибиною і потужністю вона загрожує повноцінному розвитку на всіх рівнях, призводячи до своєрідної інволюції – соціального аутсайдерства, до того ж ускладненого численними девіантними психологічними ознаками. Внаслідок переживання деприваційного синдрому відбувається зниження загальної вітальної стійкості і рівня психосоціальної збалансованості людини, а її становлення характеризується звуженням комунікативної активності, психоемоційною фрагментарністю й тенденціями до соціальної аутизації, астенії, депресії, пасивності тощо. Депривованій особі властиві соціально-стресові розлади, що розвиваються здебільшого за моделлю типових посттравматичних стресових синдромів і є масовими проявами станів психоемоційної напруженості та психічної дезадаптації, які притаманні трансформаційному суспільству. Пригнічений або розбалансований хронотоп депривованої людини є самостійним психотравмівним чинником, впливаючи на базальні пласти особистісної психоструктури та проявляючись у неадекватній (часто девіантній чи асоціальній) поведінці» [54, с. 219]. Я. Гошовський, Д. Гошовська зазначають, що депривація породжує кризу ідентичності й ускладнює набуття статевих, соціально-статусних ролей та приводить до амбівалентності й розщеплення, несформованості життєвих орієнтирів, втрату сенсу життя, почуття самотності [54, с. 225-226].

Традиційно до найважливіших феноменів, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій відносять «особистісний адаптаційний потенціал», «адаптаційний потенціал», «життєстійкість», «стресостійкість», «hardiness», «особистісний потенціал», «саногенний потенціал». Так, можливості ефективної адаптації укладені, на думку А. Маклакова, в «особистісному адаптаційному потенціалі» у якому закладена латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості [67]. Його можна

характеризувати за: нервово-психічною стійкістю, самооцінкою особистості, відчуттям соціальної підтримки, рівнем конфліктності особистості та досвідом соціального спілкування. На думку А. Маклакова, чим вище рівень розвитку перелічених психологічних особливостей, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше діапазон чинників зовнішнього середовища, до яких індивід може пристосуватися [47].

У контексті подолання важких життєвих ситуацій особливе місце займають феномени життєстійкості і стресостійкості. Т. Ларіна, Т. Титаренко розводять поняття життєстійкість і стресостійкість. Останнє «забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки більшою мірою обумовлено біологічними і психофізіологічними особливостями людини». А життєстійкість особистості, за Т. Титаренко це вміння ефективно існувати усупереч життєвим перешкодам і труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно [17, с.4].

А. Налчаджян відмічає, що у складних проблемних ситуаціях, адаптивні процеси особистості протікають за участю не окремих, ізольовано діючих механізмів, а їх комплексів [27, с.27]. Ці адаптивні комплекси закріплюються в структурі особистості і стають підструктурами її характеру. Вчений розрізняв три види: а) незахисні адаптивні комплекси, використовувані в проблемних ситуаціях, що не є фруструючими; б) захисні адаптивні комплекси, що є стійкими поєднаннями тільки захисних механізмів; в) змішані комплекси, що складаються із захисних і незахисних адаптивних механізмів [38, с. 27- 28].

А. Антоновський запропонував салютогенетичний підхід, спрямований на вивчення індивідуальних особливостей і орієнтований на пізнання способів, ресурсів і чинників, які сприяють підтриманню та збереженню фізичного і психічного здоров'я та допомагають суб'єкту успішно долати щоденний стрес і важкі ситуації і залишатися гармонічною особистістю [21]. Ключовим поняттям виступає – «почуття когерентності», яке має наступні

компоненти «Зрозумілість», «Керованість» та «Свідомість». Це глобальна орієнтація людини, що виражає ступінь всебічного, стійкого, хоча і динамічного почуття впевненості, в тому що: 1) стимули, внутрішнього або зовнішнього походження, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими, 2) людина має доступні ресурси, для задоволення вимог поставлених цими стимулами; і 3) ці вимоги представляють собою виклики, гідні залучення до участі і вкладенню зусиль [57].

Таким чином, «складна життєва ситуація» є родовим для усіх видів ситуацій, в якій вимоги до особистості виходять за звичні норми. Продемонстровано, що складна життєва ситуація характеризується рядом феноменологічних показників (невизначеністю, стресогенністю, психологічним виснаженням, оцінкою ресурсів, валентністю, контрольованістю, обізнаністю).

1.2. Ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій

Різні життєві ситуації, з якими стикається на своєму шляху людина, викликають у неї адаптаційну активність, стимулюючи фізичні та психологічні ресурси організму. Вивчення ресурсів особистості та виявлення шляхів їх розкриття й реалізації в різних видах діяльності відповідно до природних нахилів людини є основою ресурсного підходу [46]. Н. Родіна вважає, що ресурсний підхід акцентовано на існуванні процесу «розподілу ресурсів», який пояснює той факт, що декотрим людям вдається зберігати здоров'я та адаптуватися, попри різні життєві обставини [50].

Поняття «ресурси» є міждисциплінарним і використовується досить широко в різних галузях сучасної науки, в яких представлено їх детальна класифікація. Так, у методології управління ресурси розподіляють на: матеріальні, людські, фінансові, енергетичні, інформаційні, темпоральні. Взагалі сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різного виду

ресурсів, виділяючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, трудові, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, інформаційні, віртуальні, фізіологічні, соціальні, а також особистісні ресурси.

В психологічній науці не існує єдиного загально прийнятого визначення поняття ресурс. Взагалі ресурс трактують як теоретичний конструкт, який відбиває ідеальну властивість, що притаманна системі перетворення інформації і енергії та розподілу її функціонування [68], зв'язують з можливостями регуляції функцій організму і психічної діяльності людини або під ресурсами зазвичай розуміють внутрішні (особистісні) або зовнішні (середовищні) характеристики, які допомагають людині справлятися з труднощами.

С. Новфолл розглядає «ресурс» у широкому сенсі, як допоміжний засіб, що допомагає людині адаптуватись в складних життєвих обставинах і до нього відносить все, що можна залучити для ефективного існування і підтримки якості життя. При такому розумінні ресурсами є: об'єктні ресурси (матеріальні об'єкти, запаси), ресурси фінансових умов (зайнятість, перебування на посаді, стаж), особистісні ресурси (ключові навички та особисті риси (самоефективність та оптимізм), енергетичні ресурси (кредит, знання, гроші) [25].

Д. Леонт'єв під поняттям «ресурси» розуміє засоби, наявність та достатність яких сприяє досягненню цілі та підтримці благополуччя, а відсутність чи недостатність – ускладнює. О. Расказова визначає ресурси як систему сенсів, переконань та диспозицій, на які людина може спиратись [28, с. 100-103].

До основних функцій ресурсів відносять: посилення самоефективності, підтримання позитивної Я-концепції, переоцінку сенсу і значення складної ситуації в позитивному ключі; набуття індивідуального досвіду і зростання особистості, залучення і створення нових ресурсів, а також уміння цілеспрямовано використати можливості соціального середовища [49].

С. Hobfoll підкреслює системну організацію і динамічну взаємодію ресурсів. Системна організація демонструє, що різного роду ресурси не існують окремо один від одного, а представляють загальний ресурсний запас, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується. Динамічна взаємодія показана за допомогою метафори «ресурсоворота» (по аналогії з кругообігом природних ресурсів), згідно з якою людина здатна зберігати, використовувати, придбати, обмінювати, втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. С. Hobfoll запропонував принцип «консервації ресурсів» який лежить в основі ресурсної концепції (COR-теорія), яка є одною з базових в ресурсному підході [61]. Згідно С. Hobfoll COR – теорія є мотиваційною і пояснює більшу частину людської поведінки на основі еволюційної потреби в придбанні та збереженні ресурсів для виживання. В COR- теорії зазначено, що стрес виникає при загрозі втрати центрального або ключового ресурсу, або коли зазначені ресурси втрачені, або коли не вдається отримати центральні або ключові ресурси після значних зусиль. Щодо втрати ресурсів, то в COR – теорії вчений описав чотири принципи.

Згідно з першим, втрата ресурсів є непропорційно більш помітною, ніж приріст ресурсу. Втрата ресурсів є потужною за величиною, ніж приріст ресурсів і має тенденцію впливати на людей швидше зі збільшенням швидкості і з часом.

За другим принципом люди повинні інвестувати ресурси для захисту проти втрати ресурсів, оголтуватися від втрат та отримати ресурси.

Третій принцип є парадоксальним. У ньому зазначено, що приріст ресурсів зростає в контексті втрати ресурсів. Тобто, коли обставини втрати ресурсів високі, ресурсні прибутки набувають значення.

Згідно з четвертим принципом, коли ресурси розтягнуті або вичерпані, люди переходять у захисний режим, щоб зберегти себе, який часто є агресивним і ірраціональним, ці реакції можуть змінити ставлення до набору стресових факторів або дозволять появу нової стратегії подолання [64].

Підсумовуючи С. Hobfoll пише, що втрата одного ресурсу приводить до втрати інших. Починаючи втрачати ресурси, людина потрапляє в низхідну воронку, рухаючись по якій, намагаючись впоратися з труднощами, продовжує втрачати все більше і більше [67].

У тому випадку, коли відбувається втрата ресурсів, інші ресурси починають виконувати функцію обмеження інструментальної, психологічної й соціальної дії ситуації на психіку. COR – теорія залежить від часу, починаючи від кількості часу, протягом якого ресурси втрачаються або отримуються до тривалості періодів відновлення, необхідних для відновлення ресурсів, до конкретних термінів, коли ресурс стає доступним відносно часу його втрати. Отже, втрата внутрішніх і зовнішніх ресурсів призводить до втрати суб'єктивного благополуччя, переживається як стан психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [56].

Т. Титаренко вважає, що внутрішні ресурси, забезпечують компетентність у часі, зберігають людину в рамках психічного здоров'я і, таким чином, дають їй підстави бути «синтезом можливого і необхідного» [48].

Д. Леонт'єв запропонував наступну класифікацію ресурсів, яка включає три їх найбільш глобальні класи: фізіологічні, психологічні, соціальні [34].

До фізіологічних ресурсів вчений відніс загальний стан здоров'я чи тип нервової системи, від якого залежить фізіологічна «ціна» адаптації до стресу. Психологічні схарактеризував як групу ресурсів, до яких входять а) психологічні ресурси стійкості, б) психологічні ресурси саморегуляції, в) мотиваційні і г) інструментальні ресурси.

Психологічні ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від складних обставин життя. Ресурси саморегуляції у ситуації стресу можуть компенсувати дефіцит ресурсів стійкості в екстремальних життєвих

обставинах. До них відносять: ціннісно-сенсові ресурси, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень.

Наявність ціннісно-сенсових ресурсів дає суб'єкту відчуття опори та впевненості у собі. Мотиваційні ресурси (сенси, цінності, життєві цілі та можливості, що сприймаються) зображають енергетичне забезпечення дій індивіда у подоланні стресових ситуацій. Інструментальні ресурси являють собою набуті інструментальні навички і компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (у тому числі психологічні захисти чи механізми подолання) [44].

Соціальні ресурси виявлені у взаємодії з іншими людьми (зокрема, соціальна підтримка).

У сучасних підходах (Ф. Лютанс, С. Хобфол, С. Мадди, А. Бандура та ін.) особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості так звані «state-like» (у протизвагу особистісним якостям). Ці «state-like» мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції і розвитку. Доказом цього є експериментальні роботи по формуванню відповідних особливостей особистості, наприклад, вивченого оптимізму, життєстійкості, психологічного капіталу і інших ресурсних характеристик [56].

Т. Титаренко вважає, що завдяки особистісним ресурсам людина самостійно відновлюється після множинних втрат – психічних, фізичних, соціальних, духовних. Особистісні ресурси у своїй більшості визначають здатність до інтеграції поведінки: чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим успішніше подолання стресогенних ситуацій [49].

Особистісні ресурси, за А. Хаммер і М. Цайндер, включають п'ять сфер життєдіяльності людини: пізнання і уявлення, почуття, стосунки з людьми, духовність і фізичне буття.

Особистісні ресурси можуть знаходитися в активному або потенційному стані, бувають відновлюваними, обмеженими, виснаженими й не відновлювальними.

Л. Куліков узагальнив найбільш вивчені особистісні ресурси. До них увійшли: мотиваційні ресурси, фізичні ресурси, матеріальні ресурси інформаційні і інструментальні ресурси.

До мотиваційних відноситься активна мотивація подолання, відношення до стресів як до можливості набуття особистого досвіду; сила Я-концепції, самоповага, самооцінка, «самодостатність»; активна життєва установка; позитивність і раціональність мислення і емоційно-вольові якості. До фізичних – стан здоров'я і ставлення до нього як до цінності.

Матеріальні включають високий рівень матеріального доходу й матеріальних умов, безпека життя, стабільність оплати праці, а інформаційні і інструментальні ресурси – здатність контролювати ситуацію; використання методів або способів досягнення бажаної мети; здатність до адаптації, готовність до самозмінення; здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації.

Таким чином, в психологічній науці не існує єдиного загально прийнятого визначення поняття ресурс. Його визначають як допоміжний засіб, засіб існування; функціональний потенціал або засоби, що сприяють досягненню цілі та підтримці благополуччя.

Розглянуто види і функції ресурсів та підкреслено системна організація і динамічна взаємодія ресурсів. Розглянуто особистісні ресурси як компоненти ресурсної системи, завдяки яким людина самостійно відновлюється після множинних втрат.

Продемонстровано, що особистісні ресурси можуть знаходитися в активному або потенційному стані, бувають відновлюваними, обмеженими, виснаженими й не відновлювальними.

1.3. Ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя

Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Психологічні ресурси стійкості утворюють найбільш

надійний захист від несприятливих обставин життя. Д. Леонт'єв вважав, що психологічні ресурси адаптації особистості до складних життєвих ситуацій підвищують стійкість людини до психотравмуючих факторів [39, с. 56-65]. Е. Фромм виділив три психологічні категорії (надія, раціональна віра і душевна сила), які визначаються як ресурси людини у подоланні важких життєвих ситуацій.

Взагалі до ресурсів, що відповідальні за подолання складних життєвих ситуацій відносять: толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, базисні переконання, почуття зв'язності, самоефективність, резильєнтність, суб'єктивна вітальність, майстерність, надія, особистісна гідність та інші.

До ресурсів стійкості відносять: життєстійкість (*hardiness*), оптимізм, наявність цілей, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання. Відмінною особливістю цієї групи ресурсів є те, що вони одночасно виступають у двох ролях: з одного боку є незалежними і залежними змінними, слідством певної динаміки життєвої ситуації, що зображує міру благополуччя та загальну якість життя особистості, з іншого – є факторами, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності.

Розглянемо деякі з них більш детально.

Життєстійкість. У вітчизняній літературі термін життєстійкість часто замінюється запропонованим С. Мадді «*hardiness*». Так, Д. Леонт'єв і О. Рассказова визначають життєстійкість як «неспецифічний чинник саморегуляції», який повинен розглядатися як один з ядерних компонентів особистісного потенціалу. Життєстійкість пов'язана із здоровим способом життя, який перешкоджає хворобам і психологічному неблагополуччю в ситуації стресу, сприяє зниженню тривоги, пов'язана із свідомістю діяльності, резистентністю людини до втрати сенсу в діяльності і пошуком нового сенсу» [39, с. 205-206]. На нашу думку, Л. Олександрова справедливо наполягає на використанні авторського терміну «*hardiness*» з метою

максимального збереження сенсу і пише, що особистісна якість «hardiness» підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події [6]. Відомо, що С. Мадді виділив три атитюди «hardiness» у зв'язку з розробкою їм проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. До них відносяться «включеність»/«залученість» (commitment) як готовність включатися в рішення життєвих завдань, попри наявність стресогенних чинників і змін; «контроль» (control) розглядається як пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впаданню в стан безпорадності і пасивності; «прийняття виклику життя»/«прийняття ризику» (challenge) трактується як сприйняття особистістю подій життя як виклику і випробування особисто собі [6]. Відомо також, що окрім атитюдов, «hardiness» включає такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Д. Леонт'єв і О. Рассказова відмічають, що вираженість компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) в життєстійкості «в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого подолання («hardy coping») стресів і сприйняття їх як менш значущих [23, с. 179]. Л. Олександрова, навпроти, відмічає, що поняття «hardiness» не тотожно поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів. Копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, тоді як «hardiness» – риса особистості, установка на виживаність, яка дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особистісного зростання [6].

Резильєнтність. З 70-х років 20 століття в тезаурус психології вийшло поняття резильєнтності. О. Хамініч [50], узагальнюючи думки сучасних науковців, вважає, що саме відсутність загально визнаних визначень резильєнтності стала перешкодою в подальшому просуванні досліджень з даної проблематики. Г. Лазос [48] посилаючись на О. Хамініч пише, що «проаналізувавши різні підходи та визначення цього феномену, науковець констатує, що нагальним є виражена суперечність «між конотацією поняття

як особистісної властивості та як динамічного процесу». І продовжує «... О. Хамініч припускає, що подальші спроби визначення «резильєнтності» можливі у контексті вивчення понять «адаптація» та «саморегуляція» [40].

М. Fraser визначає резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. М. Margalit вважає, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів [65]. К. Connor і J. Davidson вважали, що резильєнтність дає можливість вистояти перед неприємностями [66].

Р. Rossouw і J. Rossouw [57] на основі нейробіологічної моделі, представили модель резильєнтності особистості, що складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впертість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складові.

1. Бачення (Vision) включає самоефективність та постановку цілей. На думку вчених усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується із позитивною орієнтацією на майбутнє.

2. Спокій (Composure), складається з емоційної регуляції та здатності визначати, розуміти та діяти за внутрішніми підказками та фізичними сигналами.

3. Впертість (Tenacity) базується на наполегливості і витривалості.

4. Міркування (Reasoning). До нього входить спектр вищих когнітивних рис, таких як розв'язання проблем, винахідливість та особистісне зростання внаслідок негараздів або процвітання за Н. Carver.

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка включає безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, що сприяє стійким результатам за Е. Wethington і R. Kessler [69].

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є наступні фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в)

гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

М. Рампі як психотерапевт, запропонувала модель резильєнтності, що базується на 7 стовпах: розвиток оптимізму, що призводить до позитивних очікувань, які дозволяють людині вжити позитивних дій; прийняття ситуації; орієнтація на потенційні рішення; відповідальність за власне життя; усвідомлення, що людина не завжди є жертвою обставин і соціальна підтримка. Ця модель відбиває погляди позитивної психотерапії.

Рівень резильєнтності залежить від багатьох факторів: від віку, статі, культурного походження та контексту, але він не обов'язково пов'язаним з пізнанням чи інтелектом.

Оптимізм. На думку V. Frankl, M. Seligman, S. Taylor [65] оптимізм є цінним психологічним ресурсом, що пов'язаний з психічним здоров'ям. Згідно Taylor оптимізм як і інші ресурси стійкості дозволяють людям впоратися ефективніше зі складними або загрозливими подіями.

Появу уявлень про оптимізм відносять до 18 сторіччя, коли Г. Лейбніц ввів цей термін для позначення певного способу мислення. І. Мечников на початку 20 сторіччя назвав оптимізм «почуттям життя», яке має власну еволюцію [12]. Але в «Етюдах оптимізму» вчений багато сторінок присвятив песимізму. Він писав: «Будда звів песимізм на міру вчення. На його думку, життя є суцільне страждання. «Народження – страждання, старість – страждання, смерть – страждання, зв'язок без любові – страждання, розлука з коханим – страждання, незадоволене бажання – страждання; коротко сказати: всяка посилена прихильність до усього земного – страждання» [12, с. 204]. Вченого цікавив механізм виникнення песимістичного мислення. І. Мечников писав: «Здорові діти і тварини взагалі веселі і виявляють найоптимістичніший настрій. Але як тільки вони захворюють, то стають сумними і впадають в меланхолію – до одужання. Звідси можна б зробити висновок, що оптимістичний світогляд пов'язаний з нормальним здоров'ям, тоді як песимізм залежить від якої-небудь фізичної або душевної хвороби»

[21, с.213]. І далі продовжив: «З іншого боку, помічено, що хронічні хворі часто відрізняються оптимістичним світоглядом, тоді як молоді люди, повні сил і здоров'я, стають меланхоліками і вдаються до крайнього песимізму» [12].

Взагалі, на думку О. Сичова, оптимізм розглядався в історії науки й філософії у двох аспектах: як прояв (чи як частина) людської природи і як індивідуально-психологічна особливість [53]. К. Платонов включив оптимізм в динамічну функціональну структуру особистості, як стійку характеристику, тісно пов'язану зі спрямованістю і настановами людини [13]. В гуманістичній психології оптимізм розуміють як віру в безумовно позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що розкривається у відповідних умовах. В соціальній психології оптимізм більшою мірою розглядається як результат перших етапів соціалізації особистості. В такому контексті соціальним умовам надається особливо важливе значення.

У сучасній закордонній літературі виділяють два основні підходи до вивчення оптимізму і песимізму: дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.) і дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Оптимізм, згідно М. Scheier, С. Carver є узагальненими очікуваннями того, що в майбутньому швидше відбудуватимуться хороші події, а не погані; песимізм же припускає вираженість більше негативних очікувань відносно майбутнього [18]. К. Peterson, М. Seligman досліджували особливості пояснень, що даються людьми відносно позитивних і негативних життєвих подій, тобто в процесі життя у людини складається певна стійка манера пояснювати причини того, що відбувається, і коли вона стикається з тими або іншими результатами діяльності, то приписує їм причини відповідно до стилю атрибуції, що склався [21].

На думку М. Аргайла, оптимізм – це частина суб'єктивного благополуччя, яка суттєво впливає на стан фізичного і психічного здоров'я

[3, с. 183]. Вченим в експерименті було доведено, що студенти з оптимістичним настроєм мали більш високу активність імунної системи та більшу толерантність в умовах стресу. З точки зору Д. Гоулмана, «оптимізм – це установка, яка запобігає апатії, безнадійності або депресії перед складними життєвими обставинами..., установка песиміста веде до відчаю, установка оптиміста породжує надію» [56, с. 148].

С. Хобфолл відніс оптимізм до внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стрес у складних життєвих обставинах [13]. І. Джидарьян вважає, що оптимізм дає можливість підкреслити функцію надії як потужного внутрішнього ресурсу, що дає необхідну життєву енергію та стійкість [60]. Д. Леонтєв, дотримуючись підходу Ч. Карвера і М. Шейєра, вважає, що оптимізм не дозволяє зациклюватись на невдачах, а навпаки наполегливо прагне досягати поставлених цілей [49]. Взагалі у запропонованій моделі Scheier і Carver, лежить постулат про те, що поведінка будується навколо деякої мети (перший основний елемент), вона є спрямованою на її досягнення. Другий основний елемент цієї моделі – очікування, яке виражається в почутті упевненості або сумніві відносно досягнення мети... Очікування різної міри узагальнення (чи широти) грають власну роль в регуляції поведінки, проте в деяких ситуаціях особливо великого значення набувають найбільш загальні очікування. Це стосується, наприклад, складних або нетипових ситуацій, успіх в яких залежить від безлічі чинників, що не піддаються обліку і контролю або не мають аналогів в минулому досвіді. У таких випадках на перший план виходять найбільш широкі очікування людини, що виражають генералізовані почуття упевненості або сумніву, які можна назвати оптимізмом-песимізмом [52, с. 12].

Ресурси подолання. Відомо, що в транзакційній когнітивній теорії «копінг» або подолання зі стресовою ситуацією розглядається як діяльність особистості по підтримці балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам [60]. Н. Родіна вважає, що кожна форма психологічного подолання специфічна, але в цілому її дія спрямована на

зниження рівня базальної тривоги і відновлення адекватної самооцінки [49]. О. Рильська [46], посилаючись на М. Zeider зазначає, що дослідник визначає ресурси подолання як специфічні особистісні характеристики, які допомагають індивідові опанувати ситуацію стресу ефективніше, пережити її симптоми менш інтенсивно і швидше виходити з небезпечної ситуації. На думку автора, на «копінг-компетентність» і резистентність до стресу впливають «копінг-ресурси», до яких відносяться екстраверсія, психічне здоров'я, соціально-психологічні особливості сім'ї, сімейні традиції, згуртованість, міжособистісні стосунки [46]. Під «копінг-ресурсами» S. Folkman, R. Lazarus [65] розуміли певні, відносно стабільні характеристики особистості і середовища, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку «копінг-стратегій» (витривалість, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, емпатія, знання і навички, активність та ін.). О. Рильська вважає, що особистісні копінг-ресурси – часто розглядаються як синонімічні життєздатності в плані структурного складу, але не тотожні в плані структурної організації [46].

Копінг-поведінка людини безпосередньо пов'язана з суб'єктивним значенням і когнітивною оцінкою ситуації. S. Folkman, R. Lazarus когнітивне оцінювання розуміли як «процес категоризації зовнішніх дій з урахуванням їх значення для благополуччя» суб'єкта. Вчені виділяють три форми цього процесу. Первинна оцінка (Primary Appraisal) виступає у наступних видах: сприятлива (benign – positive), коли результат події, що передбачається, сприймається як благополучний; незначима (irrelevant), коли те, що відбувається не несе загрози благополуччю, але і не пов'язано з позитивними наслідками (нічого значущого не відбувається); стресова (stressful), яка може бути пов'язана з втратою, загрозою або викликом. Вторинна оцінка (Secondary Appraisal) пов'язана з аналізом можливостей зміни ситуації, плануванням своїх дій, прогнозуванням наслідків при різних варіантах розвитку подій. Третій вид є переоцінкою ситуації (Reappraisal), яка

базується на аналізі розвитку ситуації в зіставленні з діями, спрямованими на її подолання [56].

К. Бітюцкая, спираючись на діяльнісний підхід О. Леонтьєва, пише, що «сприйняття формує чуттєвий образ ситуації». Об'єктивні події, що припускають просторово-часовий контекст, певні умови (у тому числі соціальні), «переходять» в суб'єктивний план у вигляді відчуттів різної модальності, які набувають форми чуттєвого образу. Через процеси сприйняття, мислення, знання в цілому образ стає осмисленим [26, с. 46]. Індивідуальний, сформований в суб'єктивній свідомості і осмислений образ складної життєвої ситуації лежить в основі визначення людиною подальшого вибору стратегій його поведінки в ній. К. Бітюцкая вважає, що знаки, на основі яких ситуації категоризуються як складні життєві, можуть вважатися критеріями когнітивного оцінювання [26]. Отже, в процесі категоризації людина отримує наступні репрезентації ситуації: «така, що складно подолати» або «така, що легко подолати». Існує декілька варіантів реагування. У першому випадку людина відтворює «модель неконструктивного переживання» і визначає ситуацію як «неприємну подію», «удар», вона викликає «шок», «почуття образи». Людина не переходить до конструктивних способів поведінки, націлених на успішне подолання ситуації, що склалася. У другому випадку, коли складна ситуація сприймається як «така, що легко подолати» людина відтворює «модель конструктивного переживання». Людина і тут згадує про «шок», «почуття образи», але їй вдається здолати важкий стан і перейти в результаті до здійснення конструктивних способів подолання. У третьому випадку, сприймаючи складну життєву ситуацію як «таку, що легко подолати» людина відтворює «модель конструктивного ставлення», коли вона, буди об'єктивно важкою життєвою ситуацією, суб'єктивно не являється такою: людина не переживає гострих неприємних відчуттів і в короткий час після її виникнення переходить до конструктивних способів поведінки. Це походить на роботи А. Ленгле, в яких звертається увага, що разом з усвідомленням

сенсу події в житті важливим є усвідомлення сенсу нашого почуття стосовно до цієї події. Ця робота по розпізнаванню сенсу почуттів важлива для вироблення оптимальної, неруйнівної поведінки.

На основі вищезазначеного можна сказати, що визначення труднощі/складності ситуації є індивідуальним феноменом, який залежить від сприйняття, усвідомлення, суб'єктивної значущості та інтерпретації людиною, що в свою чергу впливає на особливості реагування.

S. Shumaker до найважливіх середовищних «копінг-ресурсов» відносить соціальну підтримку [67, с. 11–13].

Соціальна підтримка. Н. Кривоконь вважає, що підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є додатковим ресурсом, мобілізація якого має призвести до подолання негараздів [54].

C. Kong стверджує, що з середини 1970-х років соціальна підтримка стала предметом досліджень в соціальних, поведінкових та медичних дисциплінах. Більшість цих досліджень зосереджувались на здатності соціальної підтримки пом'якшувати вплив психосоціального стресу на фізичне та психічне здоров'я. C. Kong, P. Leahy-Warren вважають, що соціальна підтримка діє як захист від стресових життєвих подій може мати значний позитивний вплив на відновлення та сприяє зміцненню психічного здоров'я.

P. Leahy-Warren відмічає, що термін соціальна підтримка часто використовується в широкому розумінні, як правило, мається на увазі будь-який процес, завдяки якому соціальні відносини можуть покращити здоров'я та добробут. В. Москаленко під соціальною підтримкою розуміє «почуття, що тебе підтримують інші», причому, людям більш важливою є не сама підтримка, скільки її відчуття [65]. Підтримка включає чотири основних складових: 1) емоційна підтримка (впевненість у тому, що про тебе хтось дбає, любить, піклується); 2) оцінювальна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи іншого явища);

- 3) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явище);
- 4) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги [56]).

Соціальна підтримка походить від мережі людей, що складаються з сім'ї, друзів та громади, яка є швидким засобом виміру суб'єктивного сприйняття підтримки, що отримується випробовуваними з трьох джерел: сім'я, друзі і партнер в романтичних стосунках. Однак і зараз бракує консенсусу щодо концептуалізації та визначення соціальної підтримки. Дослідники та теоретики вважають, що значна кількість інструментів соціальної підтримки використовується для оцінки підтримки в конкретних ситуаціях. Ця відсутність консенсусу сприяє ускладненню оцінки заходів та результатів соціальної підтримки, порівняння результатів досліджень та розвитку теорії соціальної підтримки.

До ресурсів стійкості можна віднести когнітивну гнучкість. Т. Benjamin B. Johnson вважають, що когнітивна гнучкість відображує здатність адаптації до змін в середовищі. M. Gocłowska, R. Crisp, K. Labuschagne [54], визначають когнітивну гнучкість як здатність людини пристосувати стратегію подолання до нових умов, нових ситуацій і вимог довкілля. E. Ashley, Rhodes, G. Timothy, Rozell, когнітивну гнучкість називають здатністю асимілювати раніше впізнану інформацію і концепції для створення нових рішень і вирішення нових проблем. R. Spiro, J. Jehng пишуть: «Під когнітивною гнучкістю ми маємо на увазі здатність спонтанно реструктурувати свої знання у багатьох відношеннях в адаптивній відповіді на ситуаційні вимоги, які радикально змінюються [64].

Таким чином, ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя. До них відносять: життестійкість, оптимізм, наявність цілей, резильєнтність, когнітивну гнучкість, досвід, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ

2.1. Організація та методи дослідження вивчення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, а саме Центру психологічного діагностування та тренінгових технологій «Інсайт». Основну вибірку склали 40 студентів спеціальності 053 Психологія (I-II курсів).

Нами було визначено набір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно підійти до вивчення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя нами застосовувалися наступні методики: для дослідження міри особистісної гнучкості, яка включає когнітивний, емоційний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти нами використано опитувальник *«Дослідження особистісної гнучкості»* (А. Мальцевої) [17]. Використання цього опитувальника дає можливість дослідити проблемні зони особистісної гнучкості респондентів, визначити закономірності її розвитку та найближчі зони впливу, на які слід звернути увагу для підвищення рівня особистісної гнучкості. Опитувальник складається з 40 питань, на які досліджувані мають дати відповідь «так» чи «ні». Обробка результатів дає можливість визначити чотири категорії розвитку особистісної гнучкості:

- 32 та більше балів свідчать про гіпергнучкість особистості;
- від 25 до 31 балів демонструють високорозвинуту гнучкість;
- від 18 до 24 балів свідчать про слабо розвинуту особистісну гнучкість;
- 17 та менше балів говорять про високу ригідність особистості.

Обробка результатів опитувальника полягає у підрахунку сирих балів (19 питань є прямими – відповідь «так» оцінюється в 1 бал; 21 питання є оберненим – відповідь «ні» оцінюється в 1 бал).

Наступна методика, яку ми використали була спрямована на дослідження стресостійкості особистості – *тест самооцінки стресостійкості* (С. Коухена та Г. Віллансона) (додаток Б). Тест містить 10 питань та чотири варіанти відповідей (ніколи, майже ніколи, іноді, доволі часто, дуже часто), які оцінюються від 0 до 4 балів відповідно. Підрахунок результатів здійснюється шляхом визначення суми балів за всі питання тесту. Рівень стресостійкості порівнюється з таблицею середніх показників за віком. Всього авторами тесту виокремлено 5 рівнів стресостійкості:

1. Відмінний (до 1 балу).
2. Хороший (від 2 до 7 балів).
3. Задовільний (від 8 до 14 балів).
4. Низький (від 15 до 24 балів).
5. Дуже низький (від 25 балів і вище).

Наступна методика обрана нами для визначення стратегій копінг-поведінки «*Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях*» («CISS») С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптація Т. Крюкової) [19]. (додаток А). Методика дозволяє визначити наступні копінг-стилі:

- копінг, орієнтований на рішення проблеми чи завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- відволікання (субшкала);
- соціальне відволікання (субшкала).

Досліджуваним пропонується наступна інструкція: «В бланку ви бачите можливі реакції людини на різноманітні труднощі, стресові ситуації, або такі, що засмучують. Вкажіть, як часто ви поводите себе таким чином в стресовій ситуації та поставте відповідну цифру в бланку відповідей». Всього

запропоновано 5 варіантів відповідей – ніколи (1 бал), рідко (2 бали), іноді (3 бали), частіше всього (4 бали), дуже часто (5 балів).

Обробка результатів методики здійснюється шляхом підрахунку суми балів по кожній шкалі та порівняння її з ключем.

Було використано також *полуструктуроване інтерв'ю* у рамках нарративного опису «*Особиста історія*», що розроблена D. McAdams.

Якісний та кількісний аналіз отриманих за методиками результатів представлено нами у наступному пункті.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

В першому розділі ми визначили, що резилієнтність особистості є важливою характеристикою яка полягає у її здатності справлятися з різноманітними проблемами чи труднощами, поверненні до попереднього стану (який був до виникнення труднощів), руху вперед, розвитку через труднощі, проблеми до нового етапу життя. Також теоретичний аналіз джерел показав, що існують наступні характеристики резильєнтності особистості, зокрема, адаптаційні властивості особистості, впевненість у власних силах, досвід вдалого вирішення життєвих негараздів та труднощів, емоційна та поведінкова саморегуляція, відповідальність, адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку інтелекту, орієнтація на досягнення цілей, навички самоорганізації та планування часу, тощо. Тож, представимо результати проведеного емпіричного дослідження.

За методикою «Дослідження особистісної гнучкості» (А. Мальцевої) маємо наступні дані. Жоден з досліджуваних не має найвищого результату, який би свідчив про гіпергнучкість особистості. Більшість досліджуваних мають слабо розвинуту особистісну гнучкість – середній показник балів 20,75 (29 респондентів, 72,5 %). Високорозвинуту особистісну гнучкість мають 4 досліджуваних (10 %), середній показник в балах – 26. Протилежний особистісній гнучкості стан ригідності є домінуючим для 7 досліджуваних

(17,5 % респондентів), середній показник в балах – 13,3. Узагальнені результати за методикою представлено на рис. 2.1.

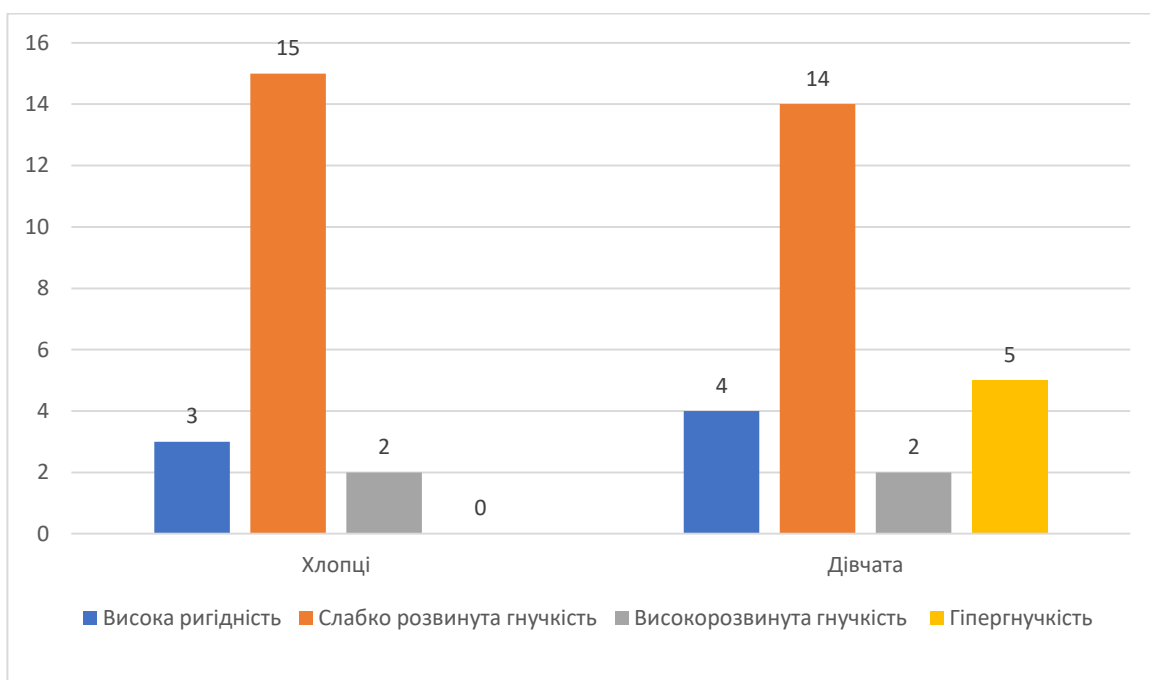


Рис. 2.1. Результати за методикою «Дослідження особистісної гнучкості» (А. Мальцева)

Отримані результати свідчать про те, що здобувачі вищої освіти є недостатньо гнучкими, що загалом впливає на реагування молоді на ті чи інші обставини життя, неможливість швидко до них підлаштовуватись та адаптуватись. За свідченням Д. Леонтєва, високий рівень сформованості гнучкості особистості дозволяє створити таку систему саморегуляції яка є ефективною та забезпечує успішний саморозвиток особистості (включаючи емоційний, когнітивний, ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти), спрямованість на досягнення поставлених цілей з врахуванням «характеру, змісту, складності, предметної спрямованості та інших особливостей діяльності та співвідношення між метою та суб'єктивними критеріями її досягнення...» [15, с. 40].

Порівняльна характеристика особистісної гнучкості окремо у хлопців та дівчат підлітків не показала суттєвих відмінностей, окрім того, що у групі дівчат-підлітків є більше показників, що свідчать про високу ригідність

особистості, решта показників приблизно однакова. Можемо зробити висновок, що істотних гендерних відмінностей у особистісній гнучкості не має.

Далі представимо результати за методикою «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та Г. Віллансона). Використана методика дозволяє визначити один із п'яти рівнів стресостійкості (дуже низький, низький, задовільний, хороший та відмінний). Зауважимо, що високого та достатнього рівня самооцінки стресостійкості не відмічено досліджуваними. Більшість здобувачів мають низький рівень стресостійкості, так середні показники цього рівня – 20,77 балів, 29 досліджуваних із 40 мають цей рівень стресостійкості, а це 72,5 %.

Дуже низький рівень стресостійкості визначено для 12,5 % досліджуваних (це 5 респондента з 40). Середні показники в балах, отриманих для цього рівня – 26.

Задовільний рівень сформованості стресостійкості особистості встановлено у 4-ьох здобувачів (це 10 %), проте, маємо зауважити, що ці дані отримані лише у групі хлопців, у групі дівчат зазначений рівень стресостійкості відсутній.

Узагальнені результати за методикою самооцінки стресостійкості зображено на рис.2.2.

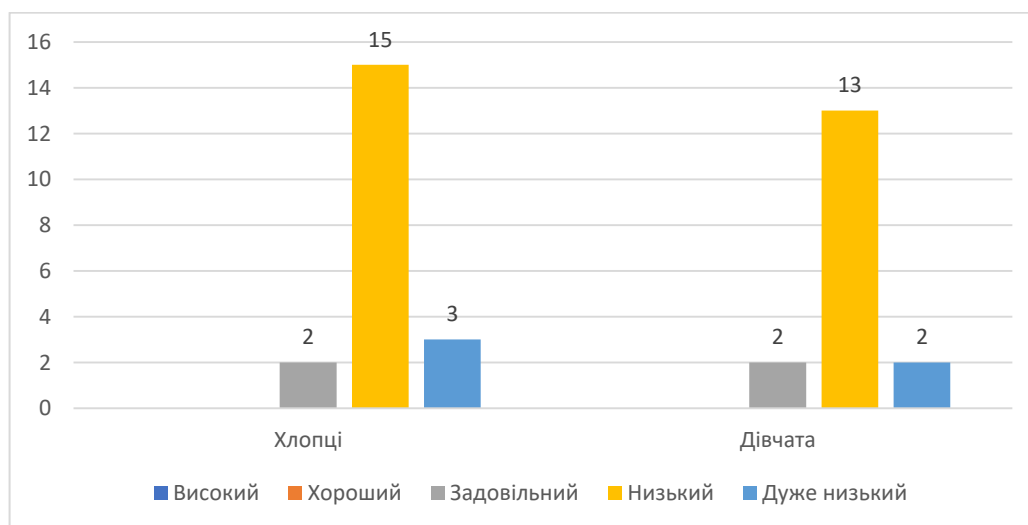


Рис. 2.2. Результати за тестом самооцінки стресостійкості (С. Коухена та Г. Віллансона)

Отримані показники свідчать про критичну ситуацію відносно стресостійкості здобувачів вищої освіти. Загально визнаним є факт, що самосвідомість є одним із центральних новоутворень молоді, яка формується через призму визнання власної самостійності, рівності з дорослими та ін. Як зазначає у власному дослідженні Х. Стельмашук, особливості організації навчання і виховання у закладах вищої освіти надзвичайно ускладнюють процес формування самосвідомості та є стресогенними для здобувачів [33, с. 190].

Т. Руда та Т. Луцкан здійснивши ґрунтовне вивчення особливостей стресостійкості молоді та визначили, що у досліджуваних переважає середній та високий рівень стресостійкості [30, с. 78]. Вважаємо, що зазначений факт свідчить про те, що навчання та виховання у закладах вищої освіти є однозначно стресогенним фактором, який знижує ресурсний потенціал особистості здобувача та можливість протистояти стресам та перешкодам, успішно вирішувати життєві труднощі, досягати поставлених завдань, тощо.

Таким чином, розробка рекомендацій щодо формування психологічної стійкості здобувачів ЗВО під час війни будуть сприяти формуванню та розвитку резилієнтності молоді є необхідною умовою їх гармонійного розвитку та підтримки ментального здоров'я.

Проаналізуємо результати дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях («CISS») С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптація Т. Крюкової). В цілому для досліджуваних характерні наступні копінг-стратегії: для більшості здобувачів характерною є копінг, що орієнтований на вирішення завдань – 44,14 балів із 40 можливих. Копінг, що орієнтований на емоції знаходиться на другому місці за значимістю (39,01 балів із 40). Третій щабель займає копінг, який орієнтований на стратегію уникнення (38,76 балів із 40). За субшкалою відволікання встановлено середній показник в 17,8 балів із 40 можливих. Остання субшкала соціальне відволікання має 12,88 балів із 40 можливих. Узагальнені результати за методикою представлено на рис. 2.3.

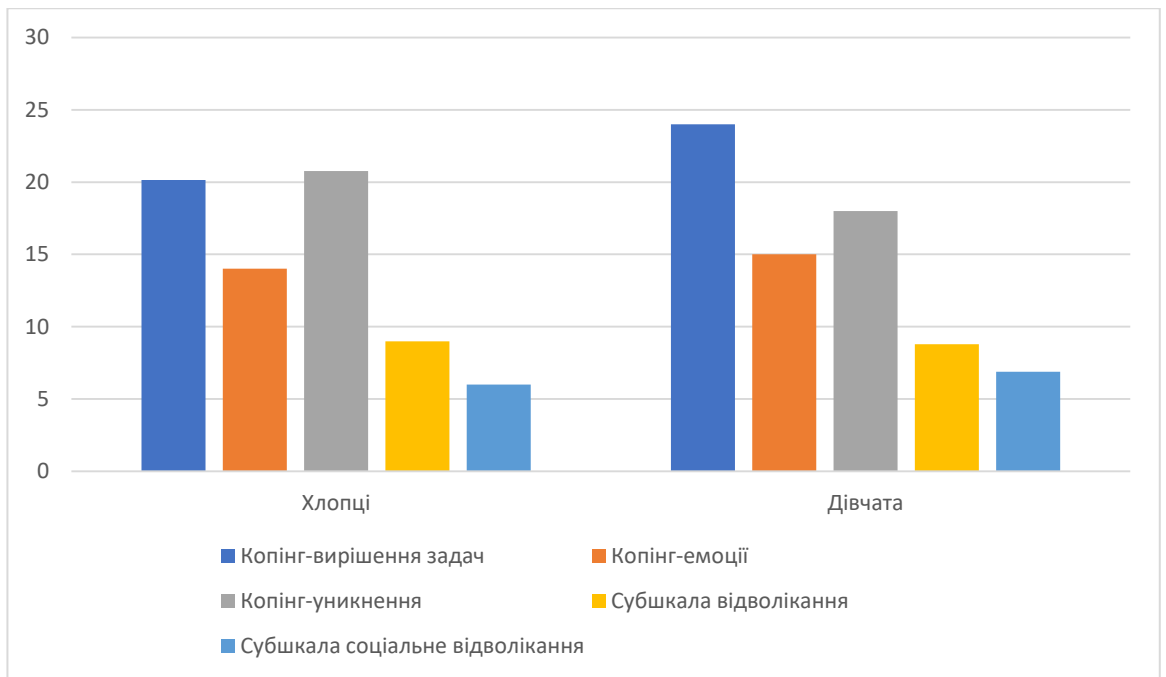


Рис. 2.3. Результати за методикою за «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)

Отже, з невеликою різницею, копінг-стратегія, що орієнтована на вирішення проблем чи завдань знаходиться на першому місці у досліджуваних. Зазначена копінг-стратегія є конструктивною за змістом та передбачає орієнтацію на раціональну оцінку ситуації, пошук способів вирішення задач без зайвих емоцій. Таким досліджуваним характерно вирішувати різні проблеми чи складні ситуації самостійно, не чекаючи допомоги інших.

Менш раціональні стратегії – емоційне реагування та уникнення мають майже однакові показники, що свідчить про те, що підліткам буває складно справлятися з власними емоціями в складних ситуаціях, замість вирішення проблем можуть обрати шлях уникнення та втечі від них.

Хочемо відмітити, що порівняння отриманих результатів за гендерною ознакою показало деякі відмінності у хлопців та дівчат. Так, наприклад, дані за шкалою, що відповідає копінгу, що орієнтований на рішення задач у групі дівчат є більшим, ніж у хлопців на 7,5 % (46,08 балів в порівнянні з 42,2 відповідно).

Чималу різницю знаходимо відносно шкали, що відображує стратегію копінгу, що орієнтований на емоції – у групі дівчат дані, отримані за цією шкалою більші, ніж у хлопців майже на 22,5 % (43,83 бали в порівнянні з 34,2 балами відповідно).

За шкалою копінгу, що орієнтований на уникнення також встановлено гендерну різницю у результатах. Дівчата на 12,5 % мають вищі результати за шкалою, ніж хлопці (41,33 бали в порівнянні з 36,2 балами відповідно).

За субшкалою відволікання також встановлено різницю у результатах дослідження – дівчата мають вищі результати за субшкалою ніж хлопці на 20 % (19,9 балів в порівнянні з 15,7 балами відповідно). Суттєвої різниці за субшкалою соціальне відволікання не було встановлено.

Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження хочемо зазначити, що є чималі прогалини у резиліентності здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. Нами встановлено, що для досліджуваних характерно низький чи слабо розвинутий рівень особистісної гнучкості, особистісна ригідність, що в цілому негативно впливає на особливості вирішення життєвих проблем чи труднощів молоді, їм важко адаптуватись в стресових ситуаціях, тощо.

Встановлено, що за результатом дослідження самоаналізу стресостійкості більшість досліджуваних має низький рівень стресостійкості, лише декілька досліджуваних мають задовільний рівень особистісної стресостійкості.

Дослідження домінуючих копінг-стратегій показало, що не зважаючи на те, що для більшості досліджуваних характерно все ж таки стратегія, що орієнтована на вирішення задач, проте різниця між протилежними стилями – надмірна емоційність та уникнення лише на декілька балів нижчі, тож, у багатьох ситуаціях, що вимагатимуть від молоді зібраності, раціональності їм буде складно впоратись з власними емоціями та бажанням уникнути та «втекти» від труднощів чи проблем, тощо.

У дослідженні нами використано наративний опис «Особиста історія». Теоретичною базою використання цієї методики виступили наступні обґрунтування вчених. Так, згідно М. Копотун «особливу увагу заслуговує наративний підхід, основна ідея якого полягає в тому, що ідентичність «Я» – не фіксована і не автономна, а еволюціонує у формі незакінченої історії. Через розповідь людина об'єднує розрізнені життєві події в певну послідовність і систему стосунків, уявляючи своє життя як процес, що розвивається» [43].

На думку М. Боришевського [32] наративний метод використовується як оповідь особистості про психічне життя, її свідомі і неусвідомлювані проблеми, в якій використовується минулий досвід. Це пригадування свого минулого спричиняє виникнення у людини певних почуттів, які викликають різні емоції, за допомогою чого змінюється враження від тих чи інших подій. Образи автобіографічної пам'яті складаються з багатьох деталей, що дає можливість «повернутися» у минулу ситуацію, і людина переживає життєві події, як реальний учасник, відчуваючи почуття, які аналогічні її спогадам. Ця закономірність образів автобіографічної пам'яті стимулює усвідомлення відчуттів, які вже були в минулому досвіді людини, надання їм значення. Спогади вибудовують певну ієрархію значень, життєвих смислів, цінностей. В оповіді розкривається ставлення до майбутнього. Вчений зазначає, що якщо у тексті більше трьох висловлювань про радісне, прогнозоване майбутнє, то говорять про оптимістичне ставлення, якщо більше трьох висловлювань про невизначене, нерадісне майбутнє, то йдеться про песимістичне ставлення. Високий рівень суб'єктності визначається наявністю висловлювань на зразок – «Реалізація моїх цілей залежить лише від мене». Середній рівень суб'єктності – «Реалізація моїх цілей залежить не тільки від мене, а й від інших обставин, людей». Низький рівень – переважають висловлювання «Реалізація моїх цілей не залежить від мене, а лише від обставин, впливу інших людей, або коли поталанить» [33, с.72].

Ми використали полуструктуроване інтерв'ю, завдяки якому є можливість «увійти в психологічний і соціальний світ респондента» [45, с.120]. Використання напівструктурованого інтерв'ю веде до «повторного проживання» людиною подій та ситуацій через спогади із метою полегшення травматичних почуттів, надання іншого смислу події, її прийняття та задля інших, усвідомлених чи неусвідомлених цілей. Як наслідок, може змінитися емоційний аспект події, її переживання, з'являється нове бачення, формуються нові смисли, змінюється досвід особистості [43].

Т. Титаренко називає цей процес «редагуванням спогадів» відповідно до актуальних життєвих цінностей та особистісних смислів [37].

Ми застосували власне напівструктуроване інтерв'ю враховуючи предмет нашого дослідження. В нього увійшли: позитивні і негативні спогади: важливий спогад з дитинства, важливий спогад з юності; складні ситуації життя і їх перелік; ресурси стійкості і подолання, що використала людина; проектування власного майбутнього.

Наведемо спогади досліджуваних:

Позитивні спогади дитинства:

- «у дитинстві їздили на море»;
- «тато вчив кататися на велосипеді»; «поїздка перший раз за кордон»;
- «пізній вечір, темно, тато палить на маленькому ганочку, а я обіймаю його ззаду за шию і вишу у нього на спині. Ми разом дивимося на море і розглядаємо вогники – тато говорить що це кораблі на рейді. навкруги темно, тільки вогник цигарки поруч і вогні кораблів на рейді скільки вже років пройшло, і на місці дерев'яного куреня вже стоїть симпатичний будиночок зі усіма зручностями, і ніби того вечора нічого такого особливого не сталося, а я пам'ятаю той вечір і пам'ятаю свій стан заспокоєння до найдрібнішої подробности»;
- «величезна червона калюжа з пуголівками і ми бродимо по цій калюжі з сестрою і іншими дітьми і виловлюємо цих пуголівків у банку, в

надії, що побачимо, як вони перетворюються на жаб. Це мама придумала, і, здається, ніхто з дітей так більше не робить.

Ще барбі-наречена, подарована на день народження. Я на неї дивилася і мріяла, як сама буду нареченою. Вона була найкрасивішою і бажанішою. Як тато будив шоколадками, коли мама поїхала, і уранці вставати несподівано було радісне, а не осоружно»;

- «канікули влітку у бабусі»;

- «я почувала себе щасливою коли мій прадідусь читав мені казки, грав і гуляв зі мною, я почувала себе з ним у безпеці. Він мене багато чому навчив і багато що дав»;

- «тато доглядав за мною, коли я хворіла»;

- «ігри з татом в чарівника».

Позитивні спогади юнацтва:

- «студентський будзагін, де ми познайомилися з майбутнім чоловіком»;

- «одним з найбільш чудових моментів в моєму житті був епізод, коли мені вдалося врятувати життя, застосовуючи при цьому вміння та навички, що я отримувала упродовж тривалого часу, проте довго не мала нагоди застосувати»;

- «було дуже кльове інститутське життя, час після закінчення інституту теж запам'ятався, виділити можу ті моменти, коли в професійному і особистому житті був одночасний різкий підйом»;

- «найбільш захоплюючим спогадом моєї юності є випускний з музичної школи. Після офіційної частини мої друзі які приїхали мене привітати, організували пікнік в лісі»;

- «вступ до 2-х ЗВО на бюджет. На той час для мене це було архіважливо»;

- «найпрекрасніший момент в житті була звістка, що я чекаю своєї першої дитини. Це потужний емоційний викид, який досі залишив слід в житті»;

- «перша любов».

Негативні спогади ми диференціюємо за досвідом, що сформувався в дитячому віці і власних дорослих стосунках і окремий вид спогадів займають – загальні негативні спогади.

Відомо, що у дитинстві психіка є особливо чутливою і вагомий вплив на неї мають: розлучення батьків, алкоголізм батька, знецінення батьками, смерть близької людини у дитинстві. Наприклад,

- «це розлучення і скандали батьків»;

- «мені доводилося збігати з дому. Коли я вимушена була слухати критику на свою адресу від мого тата та коли помер мій дідусь»;

- «життя з батьками, коли батько випивав і ображав маму»; - «останній подих батька був на моїх руках»;

- «смерть моєї бабусі. Батьки поїхали на дачу і залишили мене з бабусею. У неї несподівано відірвався тромб... писати багато не буду, але це не то що негативне – цей дуже страшний спогад»;

- «я досі пам'ятаю, як в дитинстві (4 класі) міні образили старшокласники, а мій брат не заступився за мене»;

- «мене забули забрати з дитячого саду. Вихователька відвела мене в цілодобову групу і повинна була залишитися в садку на ніч. Було дуже страшно».

Негативні спогади у власних дорослих стосунках відбивають розлучення, токсичні відносини, переживання хвороб та образ. У описах це відображено так:

- «сварка з батьком, коли 9 місяців з ним не розмовляли»;

- «служба в армії. Її вплив на формування мене як особистості має, безумовно, як позитивні сторони, так і, звичайно, негативні, проте загалом це була значна перешкода, для подолання якої в мені на той час ледве вистачило ресурсів»;

- «відчуття виснажливого душевного болю від розуміння того, що я виявилася непотрібною людині, яку дуже кохала»;

- «романтичні стосунки з людиною, яка два роки говорила мені, що я погана, тупа і бездарна. А ще, як я працювала на нелюбимих роботах»;

- «хворобливе розлучення з коханою людиною. Це надовго вибило з колії і зажадало надзвичайно тривалого відновлення»;

- «зрада близьких людей», «зрада колеги».

Загальні негативні спогади:

- «спогади про смуток, розчарування і відчай з різних причин»;

- «негативний спогад в житті, їх немало і забарвлені в різні тони. Життя, яке мені виклало безліч уроків»;

- «почуття сорому і бажання «відкотити» все назад. Неодмінно не тому що страшно, боляче, образливо, а саме соромно»;

- «зупинка будівництва будинку, купленого в кредит»;

- «усі моменти, які спочатку здавалися негативними, пізніше виявлялися прекрасними можливостями»

Як ми бачимо, позитивні і негативні спогади характеризуються виникненням у свідомості цілісної сюжетно-динамічної ситуації. Кадр із минулого життя в усій його повноті та реальності «постає перед очима». Важливі події існують у свідомості як осмислені наслідки та результати певних подій. Це «погляд на минуле з сьогодні». Вони включаються через ситуативний контекст, у смисловий контекст історії життя [37].

Ймовірно, що більшість негативних життєвих спогадів описують події, що мали характер психологічної травми, в доланні якої досліджувані використали: «долаюче переживання» як особливу форму внутрішньої активності, механізми психологічного захисту, актуалізували внутрішні ресурси людини (терпіння, стійкість, мужність, почуття гумору і ін.), звернення до психологічної допомоги що дозволило ввести травму в контекст життя.

Досліджувані в напівструктурованому інтерв'ю до складних ситуацій життя віднесли: а) смерть близької людини;

б) розрив відносин;

в) хвороби;

г) узагальнення складних ситуацій життя;

Досліджувані підтвердили факт того, що втрата (близьких, стосунків, роботи, здоров'я) є комплексним феноменом, що охоплює емоційну і соматичну сфери, а також сферу повсякденної діяльності і спілкування, де горе створює труднощі адаптації, ізоляцію, втрату працездатності.

Частина складних ситуацій життя є переломними подіями – це особливий тип подій, що відрізняється критичною важливістю та «поворотністю», коли внаслідок цих подій людина змінюється і змінює своє життя.

Підсумовуючи «Особисті історії», які ми отримали завдяки напівструктурованому інтерв'ю можна представити важливі концепти відповідно до критеріїв у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Важливі концепти у наративах досліджуваних, що пережили складну ситуацію життя

№	Критерії напівструктурного інтерв'ю	Важливі концепти
1.	Складна ситуація життя	Втрата вагітності, смерть близької людини; розлучення власне та батьків; хвороба; згвалтування; обшук; алкоголізм батька та бійки.
2.	Ресурси подолання	Родина; робота/навчання; власний розвиток/властивості характеру; психотерапія; друзі; самовладання; віра.
3.	Позитивний спогад з дитинства	Дитячі спогади, батько, дідусь.
4.	Позитивний спогад з юнацтва	Студентські роки; закоханість; прийняття відповідальності.
5.	Негативний спогад з дитинства, юнацтва	Сварки/скандали; знецінення досягнень; відчуття бракованості; хвороби/операції; смерті близьких; зрада; не моральний вчинок.
6.	Значимі люди	Родина; батько; бабуся; дідусь; друзі; чоловік; вчитель.
7.	Сценарії майбутнього	Самовдосконалення; подорожі; створення та розширення родини; прийняти себе і власний досвід; почути себе, свої бажання, любити себе, гармонія, матеріальний достаток.
8.	Тон оповідання	Негативно-позитивний.

Таким чином, наративний опис «Особиста історія» продемонстрував, що в описах присутній темпоральний компонент з акцентом на спогади з минулого; на те, як складався життєвий досвід досліджуваних з позитивними і негативними ситуаціями життя. Тон більшості історій негативно-позитивний. Щодо планування майбутнього, то воно відображено у загальному погляді з переважанням афірмаційної установки («все буде добре»), що створює оптимістичний психоемоційний фон і стимулює позитивні зміни в житті.

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо формування та підтримки довіри, психологічної стійкості у часи війни і післявоєнного відновлення

Довіра людини до себе і світу, або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу і достоїнність самої людини – це фундамент особистості, основа для формування позитивного сприйняття себе і навколишнього світу, інтуїтивна впевненість у тому, що все буде добре, будь-які труднощі цілком переборні, а прикладені зусилля неодмінно винагородяться. Довіра дає можливість людині отримати доступ до потужних внутрішніх ресурсів, які підживлюють її та допомагають на життєвому шляху. Довіра дає людині почуття впевненості у своїх можливостях та у прийнятті рішень. Людина відчуває впевненість та внутрішню силу перед життєвими обставинами. Вона знає, що витримає будь-які труднощі та страждання при найнесприятливішому розвитку подій, навіть коли навкруги вирує війна. Саме тому важливо сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації.

Установка на довіру за Еріксоном [9] або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу за Яноф-Бульман [12] розвиваються і складаються (або не складаються) на ранньому віковому етапі, до двох-

трьох років і є досить стійкою характеристикою, що мало змінюється на життєвому шляху.

Тому у процесі успішного формування довіри велику роль відіграє, перш за все мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються дитиною. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе.

Через довірчий контакт з матір'ю немовля відчуває той рівень безпеки та прийняття, який потім дитина переносить і на інші об'єкти (родичів, шкільних вчителів, однолітків), і на світ загалом. Е. Еріксон [9] наголошував, що немовлята мають довіряти не лише зовнішньому світу, а й світові внутрішньому, тобто собі. Базова довіра формується в перші кілька років життя дитини, якщо немає «обриву» в контакті з матір'ю і малюк відчуває її кохання. Якщо не сформувалася ця глибинна, несвідома довіра до матері, то й формування довіри до інших людей відбуватиметься дуже нелегко, якщо взагалі колись станеться. Довіра – це завжди двосторонній процес, і якщо дитина, яка піросла, нікому не зможе довіритися, то і їй з великою ймовірністю мало хто довірятиме. Навіть якщо вона імітуватиме зовнішню товариськість і дружню прихильність, то в глибині душі, нехай і не усвідомлюючи своє сприйняття світу, така людина все одно вважатиме, що світ – це небезпечне місце, де кожен норовить обдурити ближнього, а виживає тільки сильніший.

Саме тому для успішного формування базової довіри дорослі при спілкуванні з дитиною повинні дотримуватися низки правил [1; 2; 7]:

1. Мати та інші особи, що доглядають, повинні демонструвати доброту і ніжність – у словах, дотиках, у тому, наскільки дбайливо і з любов'ю вони доглядають немовля. Тому доброю практикою є годування груддю. Це не тільки годування, але й спілкування, бо на цьому етапі матуся з дитиною мають тісний невербальний зв'язок, передусім тактильний. Установка на

довіру до світу також формується, коли мама відходить від ліжечка, але підтримує контакт голосом, дитина бачить її, хоч і на відстані. Поступово при цьому стає помітною готовність малюка спокійно переносити зникнення матері з поля зору.

2. Мати, інші батьки мають демонструвати дитині передбачуваність результатів тих чи інших дій. Цьому допомагає існування чіткого графіку на першому році життя малюка. Усі процедури, зокрема одягання, купання, годування мають відбуватися за схожими сценаріями. Звертатися до дитини краще на ім'я. Пізніше батьки мають будувати чіткі кордони, межі дозволеного. Зрозумілі для дитини межі допоможуть їй проявляти власну свободу та великою мірою полегшать тривоги батьків. Дитина повинна відчувати, яку її поведінку хвалять, а яку карають, і вірити у те, що у реакції батьків на її поведінку є певний сенс. Тільки в цьому випадку дитина зможе виявити закономірність наслідках своєї поведінки, що послужить основою впевненості у безпеці, стабільності та передбачуваності світу.

3. Для формування почуття довіри також важливо, щоби мати (або інший значимий дорослий) проявляла власні почуття та емоції: сміялася, коли весело, та сумувала, коли погано. Так дитина навчиться довіряти не лише іншим, а й самій собі: вірити власним очам та почуттям. Щоби дитина навчилася довіряти, варто їй показати, що немає хороших або поганих переживань. Батьки повинні всерйоз сприймати переживання дитини. Дитина повинна знати, що всі її емоції важливі, мати змогу поділитися ними з батьками і не боятися, що її перестануть любити, якщо їй сумно чи боляче.

4. Дуже важливо спілкуватися з дитиною. Приміром, батькам потрібно почати з себе і щодня розповідати про свій день, бо тільки так діти навчаться робити те саме. Також важливо дослухатися до всього, що розповідає вам дитина. Так у неї формується відчуття, що її світ, події в ньому та її переживання важливі і цікавлять близьких. Не можна зводити спілкування виключно до наказових інструкцій та повчань. Нехай це буде повноцінний

діалог із взаємною зацікавленістю. Завдяки такій стратегії дитині хотітиметься поділитися з батьками ще і ще.

5. Батько завжди мають казати дитині правду, з урахуванням її віку, звісно, але все одно максимально чесно. Якщо, наприклад, дитина запитує чи боляче їй буде під час уколу, скажіть як є. Невиправдані очікування неприємно вражають дитину. Не можна порушувати своїх обіцянок. Діти чудово запам'ятовують все, що їм говорять. Якщо, наприклад, ви сказали, що не зможете погуляти з дитиною на вихідні через те, що робитимете генеральне прибирання, то ви маєте робити саме це. Інакше наступного разу дитина сумніватиметься, чи дійсно тато з мамою зроблять для неї те, що обіцяли. Це провокує постійне відчуття стривоженості. Будьте послідовними у всьому, що робите на очах своєї дитини. Розмовляйте з нею відверто і чесно. Пояснюйте причини, через які ви змушені діяти не так, як обіцяли раніше. Лише власний приклад, спілкування на рівних та дотримання встановлених правил всіма сторонами сприятиме довірливим та теплим взаєминам, будує взаємну довіру.

6. І на останок, батьки повинні демонструвати (і не на словах, а в реальних ситуаціях) довіру один до одного. Без виконання цих правил з боку мати, батьків у дитини не зможе сформуватися довіра до світу і себе, або довіра виявиться сформованою на не достатньому рівні.

Проте недостатня сформованість довіри – це не приговор. Поступове посилення установки на довіру загалом можливо. Був проведений аналіз багаторівневого моделювання з урахуванням демографічних показників, історії психічного здоров'я, попереднього досвіду стресових життєвих подій та інших ключових переконань, який показав, що переконання людей у доброзичливості світу позитивно пов'язані з віком і досвід втрати близької людини не перешкоджає такому зростанню, хоч досвід інших негативних подій знижує це переконання. Переконання в доброзичливості світу також позитивно пов'язані з психологічним благополуччям і ці зв'язки посилюються з віком, що є частиною адаптації протягом тривалого життя.

З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достоїнність і власні сили. Нажаль, усі громадини нашої країни вже майже рік перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни, яку розв’язав агресор. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. У травматичній ситуації людини необхідно створити нові припущення або змінити свої старі про світ і себе, щоб оговтатися від травматичного досвіду, тобто відновити втрачену довіру [12]. Основні життєві припущення – це норми, які, як правило, не обговорюються і навіть не визнаються, доки вони не ставляться під сумнів або не оскаржуються через події, що змінюють життя, наприклад злочинний напад, серйозна хвороба або втрата близької людини, перебування на війні. Такий досвід змусить людину поставити під сумнів світогляд, який вона раніше сприймала як належне. Подолання травматичного досвіду є досяжним, якщо людина усвідомлює, як конкретна подія формує її поточне життя, і навчиться нової поведінки, яка змінить негативні моделі мислення. Цей процес починається, коли індивід починає відновлювати концептуальну систему, яка дозволить йому знову ефективно функціонувати [12].

Із сказаного можна зробити висновок, що розвивати недостатньо сформовану або відновити довіру, що похитнулася складно, проте можливо. Працювати над цим можна як індивідуально, так у при побудові партнерських стосунків, стосунків у колективі, або у спеціальних психологічних групах. Зупинимось коротко на кожному із шляхів відбудови установки на довіру.

Індивідуальний розвиток довіри. Цей підхід дає змогу найкраще розвивати довіру людини до самої себе, повірити у власну достоїнність, у можливість отримати позитивний результат у власних намаганнях. Недовіра до себе заважає діяти та рухатися до реалізації своїх бажань та цілей. Адже часто буває так, що і цілі поставлені, і розписані кроки, але щось заважає діяти. Дії зупиняються через: нерішучість та сумніви; страхи та

невпевненість; відчуття ненадійності та небезпеки; надмірно сильний самоконтроль та критику.

Ось кілька порад для розвитку довіри людиною до самої себе [5; 6; 8, с. 165; 11]:

1. Згадайте ситуації, коли вам у житті вдалося реалізувати те, що ви планували, коли ви щось вдало зробили, ви були успішними. Ситуації, коли вас підтримали словом чи ділом оточуючі, коли вам прийшли на допомогу. Прокрутіть у спогадах ці епізоди і насититесь впевненістю, що все складається вдало і на благо вам.

2. Визначте свої переваги, напишіть на аркуші паперу список своїх переваг, умінь, навичок, досягнень. Перераховуйте навіть те, що видається незначним. Написавши, перечитайте та зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли читаете. Ця вправа підвищує впевненість у собі.

3. Намагайтеся мислити позитивно, виробіть у собі звичку підтримувати себе словами, що схвалюють, і дивитися на труднощі з гумором. Це покращує настрій і вселяє віру в себе та свої сили.

4. Розвивайте інтуїцію, не відмахуйтеся від своїх відчуттів. Якщо ви спокійні або серце радіє, все всередині відгукується на почуте вами, це знак, що інформація для вас корисна. А якщо ви відчуваєте стан легкої тривожності, це говорить про те, що не варто довіряти сказаному.

5. Замініть «помилки» на «досвід», згадайте ситуацію, коли вам здавалося, ви припустилися помилки, а далі ви зрозуміли, що з цієї помилки ви отримали позитивний досвід, який допоміг вам на подальшому життєвому шляху. Згадайте такі ситуації, проаналізуйте, знайдіть важливі переломні моменти, які ведуть до реалізації ваших намірів. Приймаючи рішення, будьте готові будь-який результат сприймати як досвід, як можливість для чогось більшого.

6. Важливо змінити фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє, для цього звертайте увагу не лише на свої дії, але також на думки та почуття;

прислухайтесь до свого організму, зауважуй сигнали свого тіла; шануйте свою думку так само, як шануєте думку інших людей.

7. Займіться самопізнанням. Самопізнання зміцнює довіру до себе та підвищує впевненість. Наприклад, пройдіть психологічні тести, що розкривають різні індивідуальні особливості. Пізнання себе і довіра до себе дає змогу віднайти внутрішній баланс і перестати залежати від схвалення інших.

Розвиток довіри у трудовому колективі. Через розвиток довіри у групі розвивається довіра до людей, світу в цілому. Це сприяє як підвищенню результативності спільної роботи колективу, так і підвищенню довіри кожного учасника спочатку до своїх колег, а потім і до ширшого кола людей, до світу. Наведемо кілька ділових ігор, які сприяють зміцненню довіри для груп співробітників на робочому місці [10; 13].

1. Вправа «Ідеальний квадрат». Дайте співробітникам мотузку, а потім попросіть їх стати в коло. Потім зав'яжіть їм очі та попросіть скинути мотузку. Скажіть співробітникам зробити кілька кроків від місця, де вони стоять. Зніміть пов'язки з очей і попросіть їх повернутися до мотузки та спробувати разом розкласти мотузку якнайближче до форми квадрату.

2. Вправа «Малювання спиною до спини». Об'єднайте співробітників у пари, а потім попросіть кожен пару сісти спиною до спини. Ідея полягає в тому, що вони не можуть бачити один одного. Одному працівнику видається чистий блокнот і олівець, а другому – малюнок незрозумілої форми. Працівник, який тримає картинку має вказувати, що малювати, тому співробітнику, хто тримає папір.

3. Вправа «Нічна стежка». Складіть міні-смугу перешкод. Попросіть співробітників вирівнятися у рядок, а потім зав'язати очі. Дайте їм мотузку так, щоб вони всі трималися за неї. Завдання співробітників як команди знайти свій шлях через смугу перешкод, покладаючись один на одного.

4. Вправа «Розділення». Нехай працівники стануть у дві шеренги один проти одного. Потім попросіть їх витягнути руки так, щоб вони торкнулися

рук людини навпроти. Людина в кінці шеренги має пройти по лінії між шеренгами. Члени команди відпускають руки по черзі, щоб людина могла пройти.

5. Вправа «Пошук предметів». Розділіть співробітників на невеликі групи, а потім попросіть їх якомога швидше знайти перелічені предмети. Та команда, яка першою знайде всі перераховані предмети, стає переможцем. Ця діяльність вимагає від членів команди спільної роботи, що сприяє довірі.

6. Вправа «Людський вузол». Попросіть співробітників стати в коло. Потім нехай кожна особа візьме правою рукою за праву руку когось із іншої сторони кола (особи, яка стоїть навпроти). Потім нехай співробітники візьмуть лівою рукою за ліву руку когось іншого із іншої сторони кола. Нарешті співробітники мають спробувати розплутати людський вузол, не розмикаючи рук.

7. Вправа «Зоровий контакт». Співробітники по черзі дивляться в очі іншій людині одну хвилину поспіль. Це допоможе їм краще підтримувати зоровий контакт і посилить відчуття зв'язку між співробітниками.

Вправи, що можуть підвищити довіру також застосовуються у практиці психологічного консультування, у груповій роботі. Вони спрямовані на підвищення довіри як до світу і людей, так і до себе. Приведемо кілька прикладів таких вправ [3; 4].

1. Вправа «Падіння з довірою». Мета вправи: формування навичок психомоторної взаємодії та скорочення комунікативної дистанції між членами групи. Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Вона повинна впасти на руки будь-кому з кола, для цього їй потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити. Важливе завдання ведучого – забезпечити повну фізичну безпеку учасників. Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи.

2. Вправа «Підійди ближче». Ця вправа показує скільки особистого простору потрібно людині; де той кордон, на якому виникає відчуття, що

інший підійшов надто близько. Отриманий досвід дає можливість поговорити про те, як близько готова людина підпускати до себе інших людей, які їй потрібні бути на самоті, і яка їй готовність йти на контакт і співпрацю. Грають двоє. Один із них заплющує очі, інший встає на відстані п'яти метрів від нього. «Сліпий» партнер дає сигнал до початку гри і каже: «Йди сюди». Тоді інший гравець повільно підходить до «сліпого», поки той не підніме руку і не скаже «Стоп». Після цього партнери змінюються ролями. Після закінчення вправи партнери обмінюються своїми враженнями: про відчуття тоді, коли сказано «Стоп»; про комфортну відстань до партнера; про особистий ритм при входженні в контакт і виході з нього.

3. Вправа «Паровозик». Мета: простежити свої відчуття, проаналізувати їх у ситуаціях, де потрібно виявити довіру до іншої людини. Усі учасники, заплющивши очі, стають у колону один за одним. Перший учасник з відкритими очима протягом 2–3 хв. водить решту по кімнаті. Аналіз вправи: ця вправа є індикатором довіри групи. Учасники обговорюють свої переживання та думки, що виникли під час виконання вправи, проводячи оцінку свого самопочуття.

4. Вправа «Гуру». Ця вправа напружена, пробуджує увагу, проте вона і весела. Рекомендується пропонувати цю вправу групі, учасники якої вже добре познайомились один одним. Приміщення має бути не надто великим, щоб граючі не втратили один одного. Учасники заплющують очі і починають ходити по кімнаті, виставивши руки перед собою в захисній позі (щоб уникнути випадкових зіткнень). Ведучій торкається одно учасника. Цей учасник стає Гуру і розплющує очі. У цій грі Гуру робить те, що так чи інакше робить справжній Гуру: він мовчить і дивиться. Решта учасників ходять по кімнаті. Під час зустрічі учасники запитують один одного: «Ти гуру?» Якщо хтось не отримує відповіді, це означає, що йому випало нечуване щастя зустріти на своєму шляху гуру. У припливі подяки він бере Гуру за руку і йде за ним, розплющивши очі. З цього моменту він теж має мовчати і не має права відповідати на запитання інших гравців. Якщо

зустрічаються два звичайні гравці, на запитання «Ти гуру?» обидва відповідають: «Гуру!»; таким чином стає зрозумілим, що ніхто з них насправді не є гуру, і обидва продовжують пошуки на самоті. Поступово дедалі більше учасників приєднуються до Гуру, тримаючись за руки і переміщаючись ланцюжком. Поступово в кімнаті стає все тихіше, оскільки кількість тих, хто шукає, скорочується. Гра закінчується, коли всі гравці знайшли Гуру і вишикувалися за ним ланцюжком. У ході цієї справи учасники можуть виявити у себе внутрішні суперечності та проблеми, яких не було видно раніше.

Запропоновані методи можуть використатися у цільовій програмі з підвищення довіри, або як складові групових психологічних тренінгів ширшої спрямованості.

Базова довіра формується на ранніх етапах життя людини. Тому надана низка порад для матері, батьків, інших піклувальників дитини про те, як сприяти формуванню базової довіри дитини. Рівень довіри досить стійка особистісна характеристика, що слабо змінюється із віком, у все ж таки існують методи її підвищення. Нажаль довіру можна втратити, якщо людина проходить через певні травматичні ситуації. Війна, розпочата проти нашої країни, – це найбільш травматична ситуація з усіх можливих, відповідно вона може призвести до втрати довіри у багатьох людей. Виходячи із вищесказаного ми запропонували кілька методів підвищення довіри як можна використовувати індивідуально, у робочій групі або під час групового психологічного тренінгу.

Уже понад 9 років у нашій державі триває війна. Збройний конфлікт продовжується, що змушує тисячі сімей прийняти рішення або виїхати на безпечну територію, або залишитися часто без світла, мобільного зв'язку, без доступу до інтернету.

Умови обмеженого доступу можуть викликати в людей відчуття стресу, тривоги та ізоляваності. Ці виклики можуть погіршити стан психічного

здоров'я та спричинити психологічні проблеми, як-от депресія, тривожні розлади.

На допомогу практичному психологу стають інформаційні технології та цифрові інструменти, які спрямовані на збереження та підтримання психологічного здоров'я усіх верств населення, особливо в умовах обмеженого доступу.

Мобільні застосунки виступають як додатковий інструмент допомоги практичному психологу для організації підтримки психічного здоров'я всіх учасників та учасниць освітнього процесу. Смартфони надають нам змогу завантажувати застосунки, які допомагають подолати виклики сьогодення та впоратися зі стресом, тривогою, депресивними станами тощо.

Мобільні застосунки можуть використовуватися передусім як додатковий інструмент до традиційної психоконсультативної практики, як інструмент супроводу особистісних змін. Завантажуючи такі застосунки зі спеціальних онлайн-сховищ на свій мобільний пристрій, учасники та учасниці освітнього процесу одержують змогу вносити в нього та накопичувати там інформацію про себе, ділитися нею зі своїм практичним психологом під час особистої зустрічі або онлайн-зустрічі, ознайомлюватися з рекомендаціями, робити вправи для покращення свого психологічного стану тощо.

Отже, під час збройного конфлікту та післявоєнного відновлення мобільні застосунки можуть надавати психологічну підтримку дітям, підліткам, здобувачам освіти, дорослим навіть в умовах обмеженого доступу до психологічної допомоги.

А найсучасніші застосунки перетворюються на окрему категорію засобів психологічної самопомоги без супроводу фахівця. Більшість із них спрямовані на отримання користувачем специфічної психологічної інформації, на самооцінювання та самомоніторинг, що дозволяє запобігти поширенню проблем ментального здоров'я або зменшити їхні прояви.

Зокрема, популярними сьогодні є застосунки для відстежування змін у настрої, для подолання стресу, нормалізації сну тощо. Велику кількість застосунків психологічного спрямування можна знайти на завантажувальних платформах різних операційних систем смартфонів чи планшетів (Play Market для Android, App Store для iPhone OS, Microsoft Store для Windows Phone та ін.). Достатньо лише ввести в пошуковий рядок ключове слово – і система запропонує дібрані варіанти застосунків.

Усі вони відрізняються й зовнішнім виглядом, і змістом, і мірою втручання: їхній простір надзвичайно широкий – від загального психологічного просвітництва до онлайн-сесій у випадку психічних розладів.

Перш ніж ми розглянемо деякі приклади додатків для збереження психічного здоров'я, з'ясуємо спочатку переваги та недоліки одержання підтримки з питань психічного здоров'я через онлайн-додаток (застосунок).

Переваги:

- *Доступність.* Доступ до додатків для збереження психічного здоров'я можна отримати будь-коли і будь-де, що особливо важливо під час збройного конфлікту, коли доступ до традиційних послуг з охорони психічного здоров'я може бути обмеженим. До того ж застосунок доступний у режимі 24/7. Таким чином, користування мобільним додатком як первинною допомогою може зменшити часові витрати на відновлення психологічного здоров'я та розширити варіанти психологічного супроводу.

- *Економічна ефективність.* Багато додатків із ментального здоров'я є недорогими або навіть безкоштовними, що робить їх більш доступними для людей, які можуть не мати фінансових ресурсів для доступу до традиційної терапії.

- *Анонімність.* Додатки для психічного здоров'я можуть забезпечити певний рівень анонімності, що може полегшити звернення за психологічною допомогою без остраху стигми чи дискримінації.

- *Самостійний темп.* Додатки для психічного здоров'я можна використовувати в зручному для користувача темпі, що може бути корисним для людей, яким потрібен час, щоб обмірковувати свої емоції та переживання.

Завдяки індивідуальним налаштуванням користувач може налаштувати роботу гаджета відповідно до власних потреб та визначити пріоритетні зони контролю й розвитку.

Мультифункціональність смартфонів і планшетів, можливість накопичення об'єктивних даних робить їх дуже цінними для психологічного аналізу та самоаналізу настрою, звичок, дій, думок. Накопичений матеріал надає змогу розробити правильні стратегії відновлення психологічного здоров'я.

Трекер для відстеження настрою може бути зручним додатком для всіх учасників та учасниць освітнього процесу, до якого вони можуть звертатися, коли хочуть почати досліджувати та ідентифікувати свої почуття, оскільки такий трекер дозволяє розвивати емоційну обізнаність і регулювати свої емоції в безпечний і приватний спосіб.

Додатки для відстеження настрою мають простий інтерфейс, який дозволяє легко записувати свої емоції, думки та поведінку, що може допомогти виявити закономірності у своїх емоційних реакціях і зрозуміти, що викликає різні настрої. Крім того, додатки для відстеження настрою можуть допомогти підліткам, студентам навчитися стратегій подолання труднощів і розвинути життєстійкість, надаючи їм персоналізовані пропозиції щодо керування своїми емоціями на основі записаних даних.

Відстеження настрою може допомогти:

- визначити зовнішні та внутрішні тригери, які викликають зміни настрою або його перепади;
- дізнатися більше про те, як такі чинники, як-от сон, дієта й повсякденна активність, впливають на настрій;
- дізнатися, які із запропонованих методів допомагають упоратися з поганим настроєм та небажаною поведінкою;

- виявити закономірності та найкраще зрозуміти зміни настрою.

Додаток Daylio – це гарний додаток для відстеження настрою, який допомагає (особливо дітям) визначити, як вони почуваються, оскільки він дозволяє користувачам відстежувати свій настрій і діяльність у простий і візуально привабливий спосіб. Користувачі можуть обирати смайлики для відображення свого настрою, що полегшує (особливо для дітей) визначення та вираження своїх почуттів. Окрім того, додаток надає користувачам можливість додавати нотатки й теги, що дозволяє їм фіксувати будь-які конкретні події або дії, які могли вплинути на їхній настрій.

Додаток також надає користувачам статистику та візуалізацію їхнього настрою з плином часу, що може бути корисним для виявлення будь-яких тенденцій або тригерів для певних настроїв.

Трекер Daylio містить такі розділи:

- «Соціальні стосунки» (друзі, сім'я, побачення, вечірка);
- «Хобі» (походи в кіно, читання книжок, ігри, спорт);
- «Сон» (є можливість відмітити, який був сон: ранній, гарний чи посередній);
- «Їжа» (можна позначити, чи мали ви сьогодні здорове харчування, чи їли взагалі);
- «Здоров'я» (фіксує, чи було тренування);
- «Краща версія мене» (це розділ, де можна зазначити виконання медитації, участь у добрих справах);
- «Робота по дому» (до цього розділу входять шопінг, прибирання, приготування їжі);
- «Робота» (можна позначити вчасне закінчення роботи, понаднормову роботу);
- у розділі «Погода» можна вказати, яка погода була сьогодні – сонячна, хмарна чи дощ;
- додаток надає можливість відмітити побачення, отримання подарунків у розділі «Романтика»;

- у розділі «Місця» ми можемо позначити, де ми перебували сьогодні: на роботі, вдома, у школі, на відпочинку;
- закладка «Продуктивність» допоможе скласти список завдань на цей день;
- у розділі «Школа» можна зробити позначки щодо занять, навчання, виконання домашніх завдань;
- трекер надає змогу нотувати «Погані звички» (вживання алкоголю, паління); а також фіксувати свої «Емоції» (як емоції щастя, піднесення, вдячності, так і смутку, печалі).

Цей трекер має функцію побудови графіка настрою, а також містить закладки: цілі, тижневий звіт, фотогалерея, досягнення, нагадування, види діяльності.

Обираючи трекер настрою для дітей чи підлітків, необхідно звернути їхню увагу на такі рекомендації, які зроблять цей інструмент ефективнішим.

Рекомендації користувачам:

- *Будьте чесними.* Хоча може виникнути бажання замовчувати негативні почуття й записувати лише позитивні, важливо бути максимально відвертими в оцінці свого настрою.

- *Відстежуйте щасливий настрій.* Іноді легше відстежувати свій настрій, коли відчуваєтеся пригніченими, та ігнорувати трекер настрою, коли відчуваєтеся краще. Але важливо отримати загальне уявлення про власні моделі настрою, як гарні, так і погані. Тому необхідно відстежувати настрій у різний час, щоб повністю зрозуміти весь діапазон своїх настроїв.

- *Перевіряйте настрій через регулярні часові проміжки.* Один зі способів переконатися, що ви фіксуєте шаблони настрою, – це записувати свій настрій через регулярні проміжки часу впродовж дня. Наприклад, ви можете записувати свій настрій вранці, вдень та ввечері. Це може бути корисним, щоб побачити, як власні почуття змінюються із часом. Якщо кілька оновлень на день – для вас занадто багато, то це може бути проста щоденна вечірня перевірка.

Ще один додаток – Avocation. Цей додаток призначений для формування звичок у 5 сферах нашого життя, а саме:

- покращити своє здоров'я;
- зменшити стрес;
- досягти більшої продуктивності;
- покращити стосунки;
- розвинути творчі здібності.

Додаток Avocation є корисним інструментом для всіх учасників та учасниць освітнього процесу, зокрема практичних психологів, батьків, дітей, здобувачів освіти особливо під час збройних конфліктів, коли легко можуть сформуватися негативні звички, і позитивні навички подолання є вкрай необхідними. Додаток дозволяє відстежувати свої звички, ставити цілі та відстежувати прогрес, забезпечуючи відчуття контролю та мотивації. Практичні психологи можуть використовувати додаток для створення індивідуальних планів відстеження звичок для своїх клієнтів і дистанційно відстежувати їхній прогрес, надаючи підтримку та зворотний зв'язок у разі потреби.

Батьки можуть використовувати додаток для моніторингу розвитку своїх дітей і надавати підтримку, допомагаючи підвищити самооцінку та життєстійкість. Діти можуть використовувати додаток, щоб відстежувати власні зміни та отримувати відчуття досягнення, що допомагає розвивати позитивні навички подолання труднощів та зменшувати стрес і тривогу.

Надаючи простий та ефективний спосіб відстежувати й контролювати звички, додаток Avocation може стати цінним інструментом для всіх учасників та учасниць освітнього процесу, що сприяє збереженню психічного здоров'я та благополуччю під час збройного конфлікту.

Наступний додаток – Norbu. Це додаток, який пропонує техніки зниження стресу на основі усвідомленості, щоб допомогти людям впоратися зі стресом і тривогою. Він може бути особливо корисним для всіх учасників

та учасниць освітнього процесу під час збройного конфлікту, коли рівень стресу й тривоги може бути високим.

Додаток пропонує різноманітні інструменти та ресурси, які можуть допомогти користувачам керувати стресом, наприклад медитація, дихальні вправи, методи когнітивно-поведінкової терапії. Використовуючи трекер Norbu, люди можуть навчитися розпізнавати тригери стресу та розвивати ефективні механізми його подолання.

Використовуючи додаток, ви можете навчитися розпізнавати стрес і розвинути навички адаптивного керування стресом за допомогою 5 вправ:

1. Оцінка сили стресу.
2. Гра, масаж нейронів (спрямована на переключення уваги з предмета стресу та вимикання нейромережі стресу).
3. Парасимпатичне дихання (запускає вироблення гормонів зупинки стресу та відновлення організму).
4. Саморегулятивні фрази (формують нейромережі позитивних очікувань в корі головного мозку).
5. Медитація (інтегрує нейромережі оцінки, гри, дихання й настрою в одне відчуття усвідомлення, тим самим навчає мозок автоматично реагувати на стрес і не втрачати усвідомленості в екстремальних ситуаціях).

Для практичних психологів Norbu може бути корисним інструментом, який вони можуть рекомендувати своїм клієнтам як доповнення до консультативних сесій. Він також може бути корисним ресурсом для самих психологів щодо керування власним стресом, що своєю чергою може покращити їхню здатність надавати ефективну підтримку своїм клієнтам. Загалом трекер Norbu може стати цінним помічником для всіх учасників та учасниць освітнього процесу в розвитку позитивних навичок подолання та керування стресом під час збройного конфлікту.

Додатки для сну можуть бути корисними для дітей і дорослих, які живуть в умовах збройного конфлікту і стресу, оскільки допомагають контролювати й покращувати сон, що може мати значний вплив на загальний

стан психічного здоров'я та благополуччя. Порушення сну, як-от безсоння, нічні кошмари, лунатизм, є поширеними серед людей, які мають високий рівень стресу і травми.

Додатки для сну можуть надавати інструменти та ресурси для відстеження режиму сну, встановлення цілей щодо сну та вивчення технік релаксації для покращення якості сну. Деякі додатки також пропонують керовані медитації та дихальні вправи, які допомагають користувачам розслабитися й легше заснути. Крім того, додатки для сну можуть надавати дані та інформацію про особливості сну, якими можна поділитися з медичним працівником для розроблення планів лікування.

Загалом додатки для сну можуть бути корисним інструментом для людей, які беруть активну участь у керуванні своїм психічним здоров'ям і благополуччям під час стресу і травми. Однак важливо зазначити, що додатки для сну не повинні замінювати професійну медичну консультацію та лікування, і люди мають проконсультуватися з медичним працівником, якщо вони мають стійкі розлади сну або інші проблеми із психічним здоров'ям.

Отже, ми розглянули кілька прикладів мобільних додатків (трекерів), які допомагають нам відстежувати, аналізувати та змінювати свій емоційний стан залежно від наших намірів і потреб.

ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз і вирішення поставлених наукових завдань, що полягали у виявленні ресурсів стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя. Результати, отримані в ході дослідження, дають змогу сформулювати такі висновки:

1. Визначено особливості складних і нетипових ситуацій життя та ресурсів, як засобів адаптації до них; розглянуто підходи, з позицій яких вивчаються ситуації: об'єктивістський, суб'єктивістський, особистісно-ситуаційний, когнітивний, наративний, подієво-ситуаційний парадигм. Надано визначення, структуру і класифікації життєвих ситуацій. Нетипові ситуації розглянуто як вид екстремальних, в яких людина не має перевіреного готового способу дії, який базується на власному досвіді, внаслідок чого актуалізується різне, в тому числі нерациональне або неадекватне реагування. Розглянуто ресурси особистості і, зокрема, ресурси стійкості, що утворюють найнадійніший захист від несприятливих обставин життя.

2. Розкрито ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя. Взагалі до ресурсів, що відповідальні за подолання складних життєвих ситуацій відносять: толерантність до невизначеності, життєстійкість, локус контролю, оптимізм, базисні переконання, почуття зв'язності, самоефективність, резильєнтність, суб'єктивна вітальність, майстерність, надія, особистісна гідність та інші.

До ресурсів стійкості відносять: життєстійкість (*hardiness*), оптимізм, наявність цілей, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання. Відмінною особливістю цієї групи ресурсів є те, що вони одночасно виступають у двох ролях: з одного боку є незалежними і залежними змінними, слідством певної динаміки життєвої ситуації, що зображує міру благополуччя та загальну якість життя особистості, з іншого –

є факторами, що впливають на подальшу успішність та ефективність життєдіяльності.

Відтак, ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя. До них відносять: життєстійкість, оптимізм, наявність цілей, резильєнтність, когнітивну гнучкість, досвід, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання.

3. Узагальнюючи результати проведеного емпіричного дослідження хочемо зазначити, що є чималі прогалини у резилієнтності здобувачів вищої освіти 1-2 курсів. Нами встановлено, що для досліджуваних характерно низький чи слабо розвинутий рівень особистісної гнучкості, особистісна ригідність, що в цілому негативно впливає на особливості вирішення життєвих проблем чи труднощів молоді, їм важко адаптуватись в стресових ситуаціях, тощо.

Встановлено, що за результатом дослідження самоаналізу стресостійкості більшість досліджуваних має низький рівень стресостійкості, лише декілька досліджуваних мають задовільний рівень особистісної стресостійкості.

4. Розроблено практичні рекомендації щодо формування та підтримки довіри, психологічної стійкості у часи війни і післявоєнного відновлення.

Довіра людини до себе і світу, або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу і достоїнність самої людини – це фундамент особистості, основа для формування позитивного сприйняття себе і навколишнього світу, інтуїтивна впевненість у тому, що все буде добре, будь-які труднощі цілком переборні, а прикладені зусилля неодмінно винагородяться. Довіра дає можливість людині отримати доступ до потужних внутрішніх ресурсів, які підживлюють її та допомагають на життєвому шляху. Довіра дає людині почуття впевненості у своїх можливостях та у прийнятті рішень. Людина відчуває впевненість та внутрішню силу перед життєвими обставинами. Вона знає, що витримає будь-які труднощі та страждання при найнесприятливішому розвитку подій, навіть коли навкруги

вирує війна. Саме тому важливо сформувати довіру особистості до світу, інших людей, самої себе на ранніх етапах життя, а потім допомогти їй не втратити таку довіру у сучасній найскладнішій ситуації.

Умови обмеженого доступу можуть викликати в людей відчуття стресу, тривоги та ізолюваності. Ці виклики можуть погіршити стан психічного здоров'я та спричинити психологічні проблеми, як-от депресія, тривожні розлади.

Під час збройного конфлікту та післявоєнного відновлення мобільні застосунки можуть надавати психологічну підтримку дітям, підліткам, здобувачам освіти, дорослим навіть в умовах обмеженого доступу до психологічної допомоги.

Зокрема, популярними сьогодні є застосунки для відстежування змін у настрої, для подолання стресу, нормалізації сну тощо. Велику кількість застосунків психологічного спрямування можна знайти на завантажувальних платформах різних операційних систем смартфонів чи планшетів. Так, наприклад, *додаток Daylio* – це гарний додаток для відстеження настрою, який допомагає (особливо дітям) визначити, як вони почуваються, оскільки він дозволяє користувачам відстежувати свій настрій і діяльність у простий і візуально привабливий спосіб; *ще один додаток – Avocation*. Цей додаток призначений для формування звичок у 5 сферах нашого життя, а саме: покращити своє здоров'я; зменшити стрес; досягти більшої продуктивності; покращити стосунки; розвинути творчі здібності; *наступний додаток – Norbu*. Це додаток, який пропонує техніки зниження стресу на основі усвідомленості, щоб допомогти людям впоратися зі стресом і тривогою. Він може бути особливо корисним для всіх учасників та учасниць освітнього процесу під час збройного конфлікту, коли рівень стресу й тривоги може бути високим.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Я. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів. URL: http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf
2. Балабанова Л., Перелигіна Л. Технології відновлення соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*: монографія / За заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Том II. Харків, 2022. С. 110–126.
3. Басенко О. Е. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Український психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 27–48.
4. Богданова І. М. Сучасні орієнтири підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери до розвитку життєстійкості та життєтворчості. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2023. № 3(144). С. 72–77.
5. Буковська О. О., Гірченко О. Л., Науменко О. П. Особистісні ресурси подолання психологічної кризи молоддю. *Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості*: Сучасні методи групової психологічної роботи. 2019. С. 141–152.
6. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б.. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2018. №40. С. 33–49.
7. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277>
8. Гошовська Д. Т., Гошовський Я. О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 1. С. 218–226.

9. Гречкосій М. С., Ружицька М. С. Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. *Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. Київ : Фенікс. 2014. Т. 11, Вип.10. С. 268–280.
10. Грішин Е. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Скороводи. Психологія*. 2021. Вип. 65. С. 25–41.
11. Гурлева Т. С, Журавльова Н. Ю. Довіра до себе як важливий атрибут стресостійкості особистості в умовах інформаційної війни: взаємозв'язок понять. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 33 (72), № 4. 2022. С. 76–82.
12. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 4. С. 1–6.
13. Дзвоник Г. П. Особистісні ресурси подолання екстремальних ситуацій. особистісні та психофізіологічні ресурси життєстійкості. *Матеріали III Науково-методичного семінару* (26 вересня 2022 року, м. Київ). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2022. С. 21–23.
14. Кіреєва З. О. Предиктори резильєнтності та оптимізму у осіб різного віку під час проживання пандемії SARS-COV-2. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*. № 1 (2022). С. 5–10.
15. Коваленкова А. А. «Феномен життєстійкості особистості у його сучасному розумінні. *Освіта і наука – 2023* : збірник наукових праць учасників звітної-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології. (3-7 квітня 2023 року, м. Київ). Київ. С. 129–131.
16. Коваленкова А. Теоретичний аналіз проблеми визначення складної життєвої ситуації та її характерні особливості. *Науковий часопис*

НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2023. Вип. 21 (66). С. 26–37.

17. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 78–83.

18. Кононенко О. І., Кононенко А. О., Базиленко К. П., Прокоф'єва О. О., Медянова О. В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. №11 (25). С. 677–688.

19. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

20. Костюченко О. В. Ціннісні орієнтації як ресурс збереження життєстійкості особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (30 вересня – 01 жовтня 2021 року, м. Херсон)*. Херсон : ФОП Вишемирський В.С. С. 129–133.

21. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів. *Габітус*. 2020. Вип. 18, Т. 1. С. 112–116.

22. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. URL : http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_kresan_1497813937.pdf

23. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. URL : <file:///C:/Users/home/Downloads/158333-345805-1-SM.pdf>

24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>

25. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості : підручник. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

26. Манапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. С. 75–78.
27. Медянова О. В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 601–611.
28. Москаленко В. В. Психологія соціального впливу : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.
29. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
30. Назаренко Н. М. Соціально-психологічні ресурси особистості як адаптаційні резерви подолання стресу. *Нова українська школа: психологічні проблеми*: збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція (23 червня 2022 року, м. Київ). Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. С. 32–34.
31. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №1(69). С. 253–260.
32. Панасенко Е. Когнітивні ресурси підвищення стресостійкості особистості в умовах сучасних глобалізаційних викликів. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (4–5 листопада 2022 року, м. Тернопіль). Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т.1. С. 68–73.
33. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості задля ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 185–189.
34. Предко В. В. Складна життєва ситуація як провідна умова формування життєстійкості особистості. 2021. URL: https://www.researchgate.net/profile/Viktoria_Predko/publication/352186007_Skladna_zitteva_situacia_ak_providna_umova_formuvanna_zittestijkosti_osobistosti/li

35. Предко Д. Є., Ларін Д. І. Релігійна віра як чинник подолання критичних життєвих ситуацій. *Психологічний часопис*. 2017. № 4(8). С. 76–86.
36. Радіонова М. Психологічні особливості життестійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 13(18). С. 670–681.
37. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu URL : C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF
38. Родіна Н. В. Психологія копіng-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : Букаєв В. В., 2011. 364 с.
39. Роменец В. А., Маноха І. П. Історія психології ХХ століття: навч. посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
40. Самойленко С. В. Механізми розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 43 с.
41. Степаненко Л. В. Життестійкість як ресурс копіng-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. 2022. Вип. 34. С. 58–63.
42. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку життестійкості та складників емоційної саморегуляції переселенців. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 68–72.
43. Сукач С. А. Резильєнтність особистості як здатність мобілізувати та відновлювати психологічні ресурси. *Theoretical methods and improvement of science: The VII International Scientific and Practical Conference (December 12 – 14, Bordeaux, France)*. С. 287–289.
44. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

45. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.
46. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с.
47. Федорчук В., Федорчук В. Психологічні ресурси особистості в умовах війни. *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському університеті (8-9 грудня 2022 року, м. Харків)*. Харків, 2022. С. 275–279.
48. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
49. Цумарева Н. В., Ломов А. В. Психологічні ресурси особистості курсантів на етапі фахової підготовки в закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання як основа формування толерантності до невизначеності. *Promising ways of improving science and scientific solutions: Abstracts of XXV International Scientific and Practical Conference Warsaw, Poland (June 26 – 28, 2023)*. 2023. С. 193–196.
50. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 42. С. 211–231.
51. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка, 2022. 128 с.
52. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій. Психологічна теорія і практика* : монографія. Суми: Вид-во СумЛПУ. 2017. С. 19–39.
53. Щербак Т. І., Кузікова С. Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 24–29.

54. Batthyany A. Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels. Wien: Kosel bei Random House. 2018. 233 p.
55. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. P. 18–76.
56. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. P. 219–239.
57. Frankl V., Seligman M., Taylor S. Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. URL : <https://www.wisebrain.org/papers/PsyResourcesHlth.pdf>
58. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. P. 513–524.
59. Hobfoll S. E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *J. Occup. Organ. Psychol.* № 84. P. 16–22.
60. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, ed. S Folkman. New York: Oxford Univ. Press, 2011. P. 127–47.
61. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. P. 307–324.
62. Hobfoll S., Lilly R. S. Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. P. 128–148.
63. Kowalski C. M., Schermer J. A. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports*. 2019. №122. C. 2096–2118.
64. Nezhad M.A.S., Besharat M. A. Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 5. C. 757–763.
65. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*. 2015. № 31. P. 3–8.

66. Rush M. C., Schoael W. A., Barnard S. M. Psychological resiliency in the public sector: «Hardiness» and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46, № 1. P. 17–39.

67. Shumaker S., Brownell A. Toward a theory of social support. *Journal Social Issues*. 1984. V. 40. P. 11–13.

68. Spiro R. J., Jehng, J. Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. 1990. URL : <https://hchicoine.files.wordpress.com/2008/05/notes-de-lecture-spiro-rj-et-jehngj-c-1990.pdf>

69. Waterman A.S., Schwartz S. J., Zamboangas B. L. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*. 2010. №1. P. 41–61.

70. Wethington E., Kessler R. C. Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*. 1986. 27. P. 78–89.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)

С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер (адаптація Т. Крюкової)

Адаптований Т. Крюкової варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

Інструкція: нижче наводяться можливі реакції людини на різні важкі, які засмучують або стресові ситуації. Вкажіть, як часто ви ведете себе подібним чином у важкій стресовій ситуації. Обведіть, будь ласка, кружком одну з цифр від 1 до 5, відповідаючи на кожен з наступних пунктів.

№ п/п	Твердження	Дуже рідко	Іноді	Часто	Дуже часто	Майже завжди
1.	Намагаюся ретельно розподілити свій час	1	2	3	4	5
2.	Зосереджуюся на проблемі і думаю, як її можна вирішити	1	2	3	4	5
3.	Думаю про щось хороше, що було в моєму житті	1	2	3	4	5
4.	Намагаюся бути на людях	1	2	3	4	5
5.	Звинувачую себе за нерішучість	1	2	3	4	5
6.	Роблю те, що вважаю найкращим в даній ситуації	1	2	3	4	5
7.	Занурююся в свою біль і страждання	1	2	3	4	5
8.	Звинувачую себе за те, що виявився в даній ситуації	1	2	3	4	5
9.	Ходжу по магазинах, нічого не купуючи	1	2	3	4	5
10.	Думаю про те, що для мене зараз найголовніше	1	2	3	4	5
11.	Намагаюся більше спати	1	2	3	4	5
12.	Балую себе улюбленою їжею	1	2	3	4	5
13.	Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією	1	2	3	4	5
14.	Дозволяю собі нервувати (не борюся з нервовим напруженням)	1	2	3	4	5
15.	Пригадую, як я вирішував(-а)	1	2	3	4	5

	аналогічні проблеми раніше					
16.	Кажу собі, що це відбувається не зі мною	1	2	3	4	5
17.	Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації	1	2	3	4	5
18.	Іду куди-небудь перекусити або пообідати	1	2	3	4	5
19.	Відчуваю емоційний шок	1	2	3	4	5
20.	Купую собі якусь річ	1	2	3	4	5
21.	Визначаю курс дій дотримуюся його	1	2	3	4	5
22.	Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити	1	2	3	4	5
23.	Іду на вечірку, в кіно або театр	1	2	3	4	5
24.	Намагаюся зрозуміти ситуацію	1	2	3	4	5
25.	Застигаю, «заморожує» і не знаю, що робити	1	2	3	4	5
26.	Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію	1	2	3	4	5
27.	Обмірковую те, що трапилося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
28.	Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося	1	2	3	4	5
29.	Іду в гості до друга	1	2	3	4	5
30.	Нервую і турбуюся про те, що я буду робити	1	2	3	4	5
31.	Проводжу час з дорогою людиною	1	2	3	4	5
32.	Іду на прогулянку	1	2	3	4	5
33.	Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову	1	2	3	4	5
34.	Зосереджуюся на своїх загальних недоліках	1	2	3	4	5
35.	Розмовляю з тим, чий рада я особливо ціную	1	2	3	4	5
36.	Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї	1	2	3	4	5
37.	Дзвоню одній людині	1	2	3	4	5
38.	Відчуваю роздратування	1	2	3	4	5
39.	Вирішую, що тепер найважливіше робити	1	2	3	4	5
40.	Дивлюся телевізор або відеофільми	1	2	3	4	5
41.	Контролюю ситуацію	1	2	3	4	5
42.	Додаю додаткові зусилля, щоб	1	2	3	4	5

	змінити ситуацію					
43.	Розробляю декілька різних рішень проблеми	1	2	3	4	5
44.	Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації	1	2	3	4	5
45.	Відіграюся на інших	1	2	3	4	5
46.	Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу багато зробити	1	2	3	4	5
47.	Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації	1	2	3	4	5
48.	Дивлюся телевизор або читаю книги	1	2	3	4	5

Обробка і інтерпретація результатів.

Вираховується середнє значення наступних копінг-стратегій:

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41-43, 46, 47.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія (16 пунктів): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення (16 пунктів): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія відволікання (8 пунктів): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки (5 пунктів): 4, 29, 31, 35, 37.

Чим вище значення, тим частіше обирається копінг-стратегія.

Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухена та М. Вілліансона)

Інструкція.

Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

Запитання:

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? 6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від вас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?