

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОШУКУ РЕСУРСНИХ
СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ**

Виконав: студент II курсу, групи 8.0532-з
спеціальності 053– Психологія
освітня програма: Психологія
Луганський Олександр Миколайович
Керівник: Губа Н.О. к.психол.н., доцент, завідувач
кафедри психології
Рецензент: Ткалич М.Г., д.психол.н., професор
кафедри психології

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Луганському Олександрю Миколайовичу

Тема роботи Психологічні особливості пошуку ресурсних станів особистості в складних життєвих умовах

керівник роботи Губа Н.О. к.психол.н., доцент, завідувач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо поняття "складні життєві умови; вивчити чинники, які впливають на саморозвиток особистості в складних умовах; з'ясувати особливості психологічних механізмів пошуку ресурсних станів; визначити методи та техніки, які можуть сприяти пошуку та культивуванню ресурсних станів особистості.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

7. Дата видачі завдання січень 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень- липень 2023	Виконано
5.	Робота над третім розділом	Серпень 2023	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент _____ О.М. Луганський

Керівник роботи _____ Н.О. Губа

Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер** _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 77 сторінок, 55 джерел.

Об'єкт: ресурсні стани особистості в складних життєвих умовах, визначення психологічних аспектів пошуку ресурсних станів індивідів, які переживають складні умови життя.

Предмет: психологічні особливості пошуку.

Метою роботи є теретичний аналіз та систематизація психологічних механізмів та стратегій, які особистість використовує для знаходження ресурсних станів в складних життєвих умовах. Теоретично дослідити та обґрунтувати психологічні механізми, що лежать в основі пошуку ресурсних станів осіб, що опинилися в складних життєвих умовах.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що спрямована на глибоке теоретичне та практичне вивчення психологічних особливостей пошуку ресурсних станів особистості в складних життєвих умовах, що, безумовно, є актуальною та соціально значущою проблемою.

Вивчення зазначеного предмету може мати практичну значущість для психології, медицини, соціальної роботи та інших галузей, пов'язаних з ресурсами та адаптаційними можливостями особистості.

СКЛАДНІ ЖИТТЄВІ УМОВИ, РЕСУРСНИЙ СТАН,
САМОРОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ,
ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ.

SUMMARY

Luhansky O.M. Psychological features of the search for resource states of a person in difficult life circumstances.

The qualification work consists of an introduction, 3 sections, a conclusion, literature (29 items, 4 of foreign origin). Qualifying the volume of work is 96 pages, of which 90 are the main text.

The qualification work provides a theoretical study of psychological aspects related to the search for resource states in persons who find themselves in difficult life conditions.

The master's thesis consists of 3 sections, each of which relates to a separate aspect of the research on the search for resource states in difficult life conditions.

Object: resource states of the individual in difficult life conditions, determination of psychological aspects of finding resource states of individuals experiencing difficult life conditions.

Subject: psychological features of search.

The purpose of the work is the theoretical analysis and systematization of psychological mechanisms and strategies that a person uses to find resource states in difficult life conditions. To theoretically investigate and substantiate the psychological mechanisms underlying the search for resource states of persons who find themselves in difficult life conditions.

The tasks of the research are:

- Conduct a theoretical analysis of scientific literature on the concept of "complex living conditions".
- To study the factors that affect the self-development of an individual in difficult conditions.
- To find out the peculiarities of the psychological mechanisms of searching for resource states.
- Identify methods and techniques that can contribute to the search and cultivation of resource states of the individual.

Chapter 1 "Theoretical analysis of scientific literature on the concept of difficult living conditions" contains a psychological analysis of the main approaches to understanding the concept of "difficult living conditions" and a theoretical study of the influence of difficult living conditions on a person.

Chapter 2 "Psychological analysis of the factors of self-development of the personality" provides an analysis of the relationship between complex life conditions and the inner and outer "I" of the individual, as well as a theoretical approach to the definitions of the psychological factors of the self-development of the personality.

Chapter 3 "Analysis of the main methods and techniques of the individual's search for resource states" includes the psychological characteristics of resource states, coping behavior as a personal resource, considered sleep phases and personality self-regulation methods as the main techniques that determine the resource state of an individual.

Key words: difficult living conditions, resource status, self-development of personality, coping strategy, resilience, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПОНЯТТЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВ.....	11
1.1. Психологічний аналіз основних підходів до розуміння поняття «складні життєві умови».....	11
1.2. Теоретичне дослідження впливу складних життєвих умов на особистість.....	19
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	37
2.1. Аналіз взаємозв'язку складних життєвих умов та внутрішніх і зовнішніх «Я» особистості.....	37
2.2. Теоретичний підхід до визначень психологічних чинників саморозвитку особистості.....	47
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОСНОВНИХ МЕТОДІВ ТА ТЕХНІК ПОШУКУ ОСОБИСТІСТЮ РЕСУРСНИХ СТАНІВ.....	64
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	96

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному швидкоплинному та непередбачуваному світі люди часто стикаються з різноманітними проблемами, які можуть суттєво вплинути на їх благополуччя та психологічне здоров'я. Незалежно від того, чи це економічна нестабільність, особисті невдачі, соціальний тиск, війна чи глобальні кризи, важкі умови життя стали звичним досвідом для людей різного віку та походження. Здатність орієнтуватися та долати ці труднощі має вирішальне значення для підтримки психологічної стійкості та загального благополуччя.

Виклики сьогодення вимагають колективної відповіді з боку окремих людей, яка передбачає згуртованість, мобілізацію ресурсів і пошук внутрішньої сили та механізмів подолання. Більше недостатньо покладатися лише на зовнішні системи підтримки чи сподіватися на сприятливі обставини. Натомість люди повинні активно брати участь у особистих пошуках, щоб виявити та використовувати власні внутрішні ресурси.

Актуальність вивчення психологічних особливостей пошуку ресурсних станів у складних життєвих умовах є першочерговою, зокрема з огляду на психологічне здоров'я нації в цілому. Вплив таких умов є далекосяжним і впливає на людей усіх демографічних категорій, незалежно від віку, соціально-економічного статусу чи культурного походження. Усвідомлюючи універсальний характер цих викликів, стає очевидним, що розуміння та вирішення психологічних процесів, пов'язаних із пошуком ресурсів, є життєво важливим для сприяння стійкості та збереження добробуту окремих людей і суспільства в цілому.

Досліджуючи психологічні аспекти пошуку ресурсних станів, дослідники та практики можуть отримати цінну інформацію про механізми, що лежать в основі особистісного зростання, адаптації та процвітання перед лицем труднощів. Виявлення когнітивних, емоційних і поведінкових

процесів, які сприяють виявленню та використанню внутрішніх ресурсів, може скеровувати розробку ефективних втручань і стратегій для підтримки людей у складних життєвих умовах.

Це дослідження має на меті пролити світло на багатогранність пошуку ресурсних станів у складних життєвих умовах з метою забезпечення комплексного розуміння психологічних факторів, які впливають на цей процес. Вивчаючи взаємодію між індивідуальними відмінностями, контекстуальними факторами та психологічними механізмами, ми можемо зробити внесок в базу знань і інформувати про практики, що ґрунтуються на фактичних даних, які дають людям змогу активно протистояти та долати виклики.

Виклики, з якими стикаються люди в сучасному суспільстві, вимагають проактивного та індивідуального підходу до подолання складних життєвих умов. Пошук ресурсних станів відіграє вирішальну роль у цій справі, оскільки він дає змогу людям задіяти свої внутрішні резервуари сили, стійкості та механізмів подолання. Досліджуючи психологічні особливості цього процесу, ми можемо отримати глибше розуміння того, як люди мобілізують свої ресурси, адаптуються до негараздів і зберігають своє психологічне здоров'я.

Сучасний світ представляє собою поле незліченних можливостей та викликів. Складні життєві умови, в яких опиняється людина, можуть спричинити стрес, депресію та інші психоемоційні зрушення. Це, в свою чергу, веде до необхідності знаходження ефективних шляхів адаптації та самореалізації. Однією з ключових задач психології є вивчення механізмів, які сприяють оптимальному пошуку ресурсних станів особистості в умовах життєвих труднощів.

Серед вітчизняних науковців ця тема набула актуальності тільки в останнє десятиліття. Основну увагу науковці приділяють психологічним ресурсам (Штепа О.С., Кривцова Н.В., Олефір В. О., Єрмакова Н.О., Кузікова С.Б.), складним життєвим умовам та кризовим ситуаціям (Швалб Ю.М.,

Масименко С.Д., Титаренко Т.М., Варій М.И., Хомуленко Т.Б., Яблонська Т.М., Блинова О.Є., Сафін О.Д.), ресурсному стану (Штепа О.С., Михайлишин У. Б. та Шмідзен І.Ю.). При проведенні аналізу літератури виявилось, що саме ресурсним станам особистості приділено дуже мало уваги.

Ця робота має на меті дослідити психологічні аспекти, пов'язані з пошуком ресурсних станів в осіб, які опинилися в складних життєвих умовах. Стани ресурсів стосуються розумових, емоційних і когнітивних здібностей, які дозволяють людям ефективно справлятися, адаптуватися та процвітати, незважаючи на несприятливі ситуації. Досліджуючи ці психологічні особливості, це теоретичне дослідження має на меті пролити світло на фактори, які сприяють стійкості та благополуччю в складних життєвих умовах.

Об'єкт: ресурсні стани особистості в складних життєвих умовах, визначення психологічних аспектів пошуку ресурсних станів індивідів, які переживають складні умови життя.

Предмет: психологічні особливості пошуку.

Метою роботи є теретичний аналіз та систематизація психологічних механізмів та стратегій, які особистість використовує для знаходження ресурсних станів в складних життєвих умовах. Теоретично дослідити та обґрунтувати психологічні механізми, що лежать в основі пошуку ресурсних станів осіб, що опинилися в складних життєвих умовах.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури щодо поняття "складні життєві умови".
2. Вивчити чинники, які впливають на саморозвиток особистості в складних умовах.
3. З'ясувати особливості психологічних механізмів пошуку ресурсних станів.

4. Визначити методи та техніки, які можуть сприяти пошуку та культивуванню ресурсних станів особистості.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що спрямована на спрямована на глибоке теоретичне та практичне вивчення психологічних особливостей пошуку ресурсних станів особистості в складних життєвих умовах, що, безумовно, є актуальною та соціально значущою проблемою.

Вивчення зазначеного предмету може мати практичну значущість для психології, медицини, соціальної роботи та інших галузей, пов'язаних з ресурсами та адаптаційними можливостями особистості.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ЩОДО ПОНЯТТЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ УМОВ

1.1. Психологічний аналіз основних підходів до розуміння поняття «складні життєві умови»

У зв'язку із низкою подій на соціальному, економічному та політичному просторі нашої країни проблема існування людей у складних життєвих обставинах стала надзвичайно актуальною в нашому суспільстві. Умови життя мільйонів українців різко погіршилися і більшість з нас виявилася неспроможною пристосуватися до цих змін та побудувати новий спосіб життя. Люди залишилися без домівок, багато вимушених переселенців, рівень життя людей значно погіршився, безробіття, розлучені сім'ї, інвалідизація та інше. Держава регулює надання соціальних послуг населенню, яке опинилось в якому становищі, а психологічний аспект залишається певною мірою не врегульованим. Ми маємо розуміти, що соціальна робота, психологія не можуть обмежуватися тільки показниками фінансово-економічного стану людини, яка опинилася у складних життєвих обставинах. Складні життєві умови можна розглядати як одну із форм життєвої кризи особистості, яка потребує детального вивчення. Важливо визнати, що реакції людей на воєнні події, пандемію, соціальні та економічні негаразди відрізняються, і вони можуть або підвищити їхню здатність справлятися зі стресом і сприяти особистісному зростанню, або призвести до дисбалансу, гострих емоційних переживань, депресивних розладів та інших негативних наслідків [21].

Вивчення складних життєвих умов, їх особливостей і ролі у формуванні психологічних особливостей пошуку ресурсних станів особистості дійсно викликає великий інтерес. Життєві обставини виникають

через складну взаємодію біологічних, психологічних і соціальних факторів, і вони глибоко впливають на досвід і поведінку людей.

Згідно Закону України «Про соціальні послуги», який визначає основні організаційні та правові засади надання соціальних послуг, спрямованих на профілактику складних життєвих обставин, подолання або мінімізацію їх негативних наслідків, особам/сім'ям, які перебувають у складних життєвих обставинах, а саме ст. 1 цього Закону Складні життєві обставини - обставини, що негативно впливають на життя, стан здоров'я та розвиток особи, функціонування сім'ї, які особа/сім'я не може подолати самотійно.

Чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини:

- а) похилий вік;
- б) часткова або повна втрата рухової активності, пам'яті;
- в) невиліковні хвороби, хвороби, що потребують тривалого лікування;
- г) психічні та поведінкові розлади, у тому числі внаслідок вживання психоактивних речовин;
- г) інвалідність;
- д) бездомність;
- е) безробіття;
- є) малозабезпеченість особи;
- ж) поведінкові розлади у дітей через розлучення батьків;
- з) ухилення батьками або особами, які їх замінюють, від виконання своїх обов'язків із виховання дитини;
- и) втрата соціальних зв'язків, у тому числі під час перебування в місцях позбавлення волі;
- і) жорстоке поводження з дитиною;
- ї) насильство за ознакою статі;
- й) домашнє насильство;
- к) потрапляння в ситуацію торгівлі людьми;

л) шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, бойовими діями, терористичним актом, збройним конфліктом, тимчасовою окупацією [16].

На теоретичних просторах психологічної літератури зустрічається терміни: «складні життєві умови», «складі життєві обставини», «складні життєві ситуації». Щоб зрозуміти їх схожість і відмінність проведено теоретичний аналіз.

Складні життєві умови.

«Складні життєві умови» загалом означають складні обставини чи контексти, у яких опинилися люди. Ці умови можуть включати широкий спектр факторів, які створюють труднощі або перешкоди для добробуту та функціонування людини. Цей термін підкреслює ширший контекст або середовище, в якому живуть люди, і несприятливі обставини, з якими вони можуть зіткнутися. Він визнає вплив зовнішніх факторів, які можуть впливати на життя людей і їхню здатність процвітати. Прикладами важких умов життя можуть бути воєнні дії, стихійні лиха, бідність, соціальна нерівність, дискримінація, політичні заворушення або системні бар'єри.

Складні життєві обставини.

«Складні життєві обставини» зазвичай стосуються конкретних ситуацій або подій, які порушують нормальну життєву діяльність і можуть мати негативні наслідки для людей. Ці обставини часто є об'єктивними та можуть бути визначені певними критеріями чи умовами, викладеними в правових чи політичних рамках, як зазначено в попередньому прикладі із Закону України.

Складні життєві обставини можуть включати такі фактори, як інвалідність, втрата засобів до існування, соціальна ізоляція, насильство, бездомність, проблеми зі здоров'ям або сімейні конфлікти. Акцент робиться на конкретних обставинах, з якими стикаються люди, які можуть відрізнитися за ступенем серйозності та впливу на їх життя.

Середовищний підхід і діяльнісний підхід пропонують різні перспективи для аналізу життєвих обставин, адаптаційних можливостей і

ролі особистості у формуванні власних умов. Нижче приведена розбивка згаданих ключових понять:

Середовищний підхід - зосереджується на розумінні життєвих обставин через врахування адаптаційних можливостей індивіда в зовнішньому середовищі. Він визнає, що люди існують у ширшому соціальному та екологічному контексті, який може впливати на їхній досвід та можливості. Цей підхід наголошує на тому, як зовнішні фактори, такі як соціальні, економічні та культурні умови, впливають на життя людей та їх здатність адаптуватися та процвітати [21].

Діяльнісний підхід - зміщує аналіз у бік розгляду особистості як активного агента, здатного цілеспрямовано формувати та змінювати власні обставини. Він визнає свободу волі людини та її здатність брати участь у цілеспрямованій діяльності та діях, які можуть вплинути на її життєві ситуації. Цей підхід наголошує на взаємних стосунках між людиною та її оточенням, де дії та вибір особи можуть впливати на її обставини та змінювати їх [21].

У рамках діяльнісного підходу «обставини» можна розглядати як компонент або частину ширшої життєвої ситуації індивіда. Життєві ситуації охоплюють різноманітні фактори та умови, які відчують люди, включаючи особисті, соціальні, екологічні та контекстуальні елементи. Обставини стосуються конкретних умов або факторів у життєвій ситуації людини, які впливають на її можливості, виклики та досвід.

Складні життєві обставини - можна розглядати як певний тип або структуру всередині життєвої ситуації індивіда. Ці обставини характеризуються раптовими чи неочікуваними змінами, які знаходяться поза зоною очікувань чи прогнозів. Складні життєві обставини створюють проблеми та порушують здатність людини адаптуватися та процвітати. Вони можуть проявлятися у фундаментальній психологічній неготовності справлятися та організувати свою життєдіяльність в умовах, що змінилися.

У складних життєвих обставинах люди можуть відчувати неможливість жити в таких умовах і відчувати нездатність змінити обставини свого життя. Ця неспроможність може проявлятися на двох рівнях: позбавлення здатності самостійно задовольняти життєві потреби і позбавлення можливості самореалізації.

Розглядаючи підходи до середовища та діяльності, а також концепцію складних життєвих обставин у життєвій ситуації індивіда, дослідники та практики можуть отримати більш повне розуміння проблем, з якими стикаються люди, та розробити стратегії для підтримки людей у адаптації та трансформації обставин [21].

Отже, складні життєві обставини – це особливі умови життєдіяльності людини, які є невідконтрольними людиною та блокують можливості задоволення базових потреб та самореалізації [2].

Достатньо очевидно, що поняття «обставини» фіксує те, що знаходиться за межами безпосередньо психічних функцій індивіда, але впливає на його поведінку або діяльність. Це означає, що поняття обставин ми можемо розглядати або в середовищному підході як сукупність зовнішніх чинників (об'єктів), що впливають на перебіг життєдіяльності індивіда, або в діяльнісному підході як сукупність усвідомлюваних умов життєдіяльності, що детермінують вибір засобів і побудову операційної структури дії. Середовищний підхід переводить усю проблематику життєвих обставин у площину адаптаційних можливостей особистості, а діяльнісний дозволяє розглядати індивіда як активного суб'єкта, здатного цілеспрямовано змінювати наявні обставини як умови власної активності [2].

У діяльнісному підході «обставини» постають як певна частина життєвої ситуації індивіда, а «складні життєві обставини» – як особливий тип або структура життєвої ситуації. Але в будь-якому випадку розробка психологічної моделі складних життєвих обставин дбає про наявність загальної моделі ситуації як вихідної одиниці аналізу життєдіяльності

особистості [21].

У рамках даної проблеми ми можемо виділити два аспекти, які, на погляд Швалба Ю.М., є провідними. Перший – це категоріальне визначення самого поняття ситуації. Хоча останнім часом з'явилася низка робіт, присвячених цьому поняттю і, більше того, досить активно розробляється ідея ситуаційного підходу та ситуаційного аналізу, однак до розв'язання цієї проблеми ще дуже далеко. Другий аспект пов'язаний із категоріальною невизначеністю поняття «життя» [21].

У сучасній когнітивній психології проведено безліч досліджень стосовно сприйняття ситуації індивідом і наведено безліч різноманітних класифікацій ситуацій, у які «потрапляє» людина протягом життя. Почасти в них показано, що в тих випадках, коли якісь ситуації не відображаються у свідомості індивіда, не входять до структури його життєвого досвіду, то не виникають і відповідні компоненти свідомості [21].

Ситуація існує не як суто об'єктивна реальність, а виникає як дійсність усвідомлюваних умов діяльності та життя особистості. У цьому відношенні свідомість функціонує «на матеріалі» відображення, а її продуктом стає структурування фрагментів об'єктивної реальності, представлених як наявна ситуація. Таке взаємне визначення – ситуації через свідомість і свідомість через ситуацію – передбачає наявність загального закону або принципу їх будови [21].

На погляд Швалба Ю.М. таким принципом є принцип організованості, який припускає структурованість елементів, їх відносну внутрішню несуперечність, функціональну цілісність і просторово-часову обмеженість. Дві організованості можуть вступати у відносини взаємозалежності й взаємовідображення тільки в тому випадку, якщо вони відповідають критеріям взаємної конгруентності і адекватності [21].

Адекватність означає, що, з одного боку, елементи об'єктивного світу утворюють деяку відносно стійку цілісність (це і є середовище), з іншого боку, комплекс психічних змістів, що відображають цю цілісність,

утворює цілісний образ-гештальт (у найширшому розумінні – життєвий досвід). Між цілісністю реального буття й психологічним конструктом установлюється відношення конгруентності, що й фіксується в понятті «ситуація» [21].

У методологічному плані адекватність означає якісну характеристику відносини між двома системами – це завжди певний стан систем. Очевидно, можна стверджувати, що людина установлює відношення адекватності з навколишнім світом не тільки за рахунок активної зміни деяких елементів ситуації (світу), а й за рахунок активної зміни себе як суб'єкта життя й поведінки [21].

Взаємодії людей між собою і з предметами, власне, й створюють життєву ситуацію кожного: «Інші люди» утворюють ситуацію «для мене», а «Я» утворює ситуації для «інших». Особистість через мову і дії постійно подає певні сигнали і знаки в простір ситуації з надією на їх адекватне сприйняття, і сама має постійно «слухати голоси» інших людей, що утворюють ситуацію. Таким чином, принцип організованості має бути доповнений принципом комунікативності та діалогізму будування ситуації [21].

За визначенням Ю.М. Швалба, ситуація – це суб'єктивна організованість простору буття, що встановлюється індивідом у діалогічній взаємодії із соціо-предметним середовищем через розуміння значення його елементів, а її утворення об'єктивно розпочинається з певної події, далі у суб'єктивному плані оформлюється через усвідомлення того нового життєвого завдання, яке тепер треба вирішувати [2].

Кожна ситуація має свій початок і закінчення, а сукупність ситуацій не утворює суцільний континуум, а постає як диференційована множина, де суб'єкт досить добре розрізняє одну від одної. За такого підходу неминуче виникає питання: а що знаходиться за межами конкретних ситуацій? Мабуть, треба визнати, що за межами конкретних ситуацій знаходиться простір буденного життя кожної людини, а кожна ситуація є

тільки фрагментом цього життя. Буденне життя характеризується усталеним способом життя, суб'єктивною узгодженістю мотиваційно-цільових настанов і отримуваних результатів, впевненістю особистості, що все відбувається правильно і закономірно. Будь-яка ситуація виникає в житті людини внаслідок порушення цієї закономірності і буденності, внаслідок виникнення певної події. Подія в житті людини означає виникнення таких нових обставин, які вимагають від особистості зміни у власних настановах і способах діяльності. При цьому події можуть бути як зовнішніми щодо особистості, так і внутрішніми, психологічними, але необхідність змінювання залишається незмінною.

«Складні життєві ситуації» зазвичай стосуються складних подій або досвіду, з якими люди стикаються у своєму житті. Ці ситуації можуть бути суб'єктивними та особистими, залежно від людини. Важкі життєві ситуації можуть включати особисті кризи, труднощі у стосунках, фінансову боротьбу, кар'єрні невдачі, проблеми зі здоров'ям або емоційні проблеми.

Термін «Складні життєві ситуації» зосереджується на суб'єктивному досвіді та індивідуальних інтерпретаціях проблем, з якими стикаються люди. Він визнає, що те, що може бути складним для однієї людини, може бути не таким самим для іншої, оскільки люди мають унікальні обставини та перспективи.

Підсумовуючи, хоча між термінами «складні життєві умови», «складні життєві обставини» та «складні життєві ситуації» є схожість, але є і відмінності за своїм акцентом і обсягом. «Складні життєві умови» наголошують на ширших зовнішніх факторах і контекстах, які впливають на життя людей, «складні життєві обставини» стосуються конкретних порушень нормальної діяльності, які можуть зазнати люди, а «складні життєві ситуації» зосереджуються на суб'єктивному досвіді складних подій або досвід у житті окремих людей. У роботі ми будемо розглядати життєві умови взагалі та конкретні життєві обставини та ситуації, їх вплив на людину та способи подолання як в середовищному так і в діяльністному підході.

1.2 . Теоретичне дослідження впливу складних життєвих умов на особистість

Розглянемо аспекти при яких складні життєві умови впливають на особу. Економічні умови, можуть охоплювати рівень доходу, зайнятість, доступ до основних життєвих потреб, можливості для освіти та розвитку. Низький соціально-економічний статус або фінансові труднощі можуть впливати на психологічний стан особи. Соціокультурний контекст включає соціокультурні норми, цінності, стереотипи, які впливають на поведінку і почуття особи. Релігійні, етнічні, гендерні різниці можуть створювати виклики в адаптації до соціального середовища. Рівень підтримки від родини, друзів, спільноти може впливати на здатність особи долати труднощі. Відсутність або обмежена соціальна підтримка може погіршити психологічний стан. Проблеми зі здоров'ям, фізичні обмеження або відсутність доступу до якісної медичної допомоги можуть створити додатковий стрес для людини. Нестабільні політичні умови, конфлікти, насильство в суспільстві можуть впливати на безпеку та психологічний стан особи. Якщо людина відчуває низьку самооцінку, відсутність віри в свої здібності або низьку самовпевненість, це може робити її більш вразливою до важких умов. Екологічні проблеми, зміни клімату, природні катастрофи також можуть впливати на життєві умови та психологічний стан.

Складні життєві умови можуть викликати різні психологічні та емоційні реакції у людей, в залежності від їхніх особистісних ресурсів та психологічних станів.

Складні життєві умови можуть виявити вплив на різні сфери життя і психологічний стан особи: на емоційне, фізичне, здоров'я, на соціальні відносини, особистісний розвиток, поведінку та сприйняття світу. Несприятливі умови можуть спричиняти виникнення стресу, тривоги, депресії та інших емоційних проблем. Низький рівень економічної безпеки, обмежений доступ до якісної медичної допомоги та здорового харчування

може негативно впливати на фізичний стан організму. Негативні умови можуть призводити до розривів у відносинах, відчуття самотності або відчуженості від суспільства. Важкі умови можуть ускладнити можливість для особистого росту, навчання та реалізації потенціалу. Відсутність ресурсів для вирішення проблем може призводити до неприйнятних адаптивних стратегій, таких як вживання шкідливих речовин або агресія. Складні умови можуть впливати на сприйняття та інтерпретацію навколишнього світу, що може викликати песимістичний або негативний погляд на події.

Наявність чи відсутність психологічних ресурсів може впливати на те, як індивід подолає складні обставини і як буде реагувати на них.

Швалб Ю.М. за стратегіями поведінки людей в складних життєвих умовах ділить на шість основних категорій [21].

По-перше, це люди, які вбачають у зламі ситуації нові можливості для розгортання нових видів діяльності. За цим лежить певна особиста схильність до підприємництва, жага нового, якась частина авантюристичності і, головне, внутрішня відкритість новому досвіду.

По-друге, це люди, які починають покладатися на власну «інтуїцію», вважають, що вони ситуацію «відчувають», і на цій підставі приймають певні рішення. Віра у власну інтуїцію, як правило, супроводжується уявленням про наявність «удачі» або «щасливого випадку», що треба «впіймати», а для цього необхідно просто з'явитися в потрібний час у потрібному місці.

По-третє, це люди, які намагаються зібрати якомога більше інформації і «прорахувати» ситуацію для прийняття раціонально обґрунтованого рішення. Вони покладаються на власний інтелект та свої аналітичні здібності і вважають себе «не дурнішими за інших».

По-четверте, це люди, які обирають стратегію пасивного очікування та виживання «у скрутні часи». Вони вважають, що події, які відбуваються, лежать за межами їх можливості впливати на ситуацію, але все як-небудь та колись «встане на свої місця», і цитують

Екклезіаста: «Все минеться, і це також».

По-п'яте, це люди, які обирають стратегію подолання перешкод і боротьби з життєвими труднощами, що завжди виникають на шляху до власного благополуччя. Вони пов'язують благополуччя із соціальним статусом і місцем особистості в соціальній ієрархії суспільства.

По-шосте, це люди, які вважають інших винуватцями в тій ситуації, що склалася, і висувають до них вимоги на підтримку і забезпечення своєї життєдіяльності. Всю свою енергію вони спрямовують на відстоювання «своїх законних вимог», але вбачають можливості діяти тільки в інших людей.

Перші три стратегії організації життєдіяльності в системно складних життєвих обставинах є досить продуктивними. Хоча «підприємці», «інтуїтивісти» та «аналітики» значно відрізняються один від одного і способами дії, і результатами, але в психологічно му плані вони виявляються достатньою мірою благополучними, здатними до змінювання і відчують власне життя як якісне і хороше. Проте три останні стратегії виявляються непродуктивними і призводять до виникнення серйозних особистісних проблем.

Стратегія виживання будується на уявленні про те, що сила зовнішніх обставин значно перевищує сили особистості у спроможності змінювання ситуації власного життя. Більше того, зовнішні зміни завжди несуть загрозу для усталеного способу життя, а часто й небезпеку для самого життя, а тому головним завданням для життєдіяльності стає задача на виживання у скрутних обставинах. Стратегія виживання не означає дійсної пасивності індивіда, але його активність набуває специфічних форм. На поведінковому рівні виживання набуває двох провідних форм виявлення – це або адаптація через вичікування змін, або адаптація через боротьбу з труднощами.

Титаренко наголошує вікові, нормативні кризи, кожному знайомі, але є й інші кризи, ненормативні, які частіше називають життєвими. Вони виникають у складних життєвих обставинах, коли людина опиняється в епіцентрі подій, що раптово змінюють її долю, потребує невідкладних дій і рішень. До таких обставин, безумовно, можна віднести і війну, яка тією чи іншою мірою вплинула на життя кожного жителя України [18].

Кризою можна назвати такий віраж на життєвому шляху, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проект майбутньої світобудови. Старий життєвий світ руйнується частково або майже дощенту. Людині доводиться відмовлятися від звичних уявлень про цінності, ідеали, смисли, цілі. Вона опиняється перед запитаннями, які не мають однозначних відповідей [18].

У кризовій психології виділяють наступні типи ставлення людини до кризи [15].

1. Ігноруюче ставлення. Людина не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається; всіляко намагається не помічати непорозуміння, конфлікти у взаємодії з оточуючими, які виникають все частіше і частіше; заплющує очі на професійні проблеми, яких раніше не було; не хоче бачити погіршення свого здоров'я, яке також свідчить про наявність кризового стану. Обирається так звана «страусяча» політика: людина не має внутрішніх ресурсів, енергії, сил для того, щоб подивитися «правді у вічі». Можливо, ігноруюче ставлення є віддаленим результатом дитячої психічної травми, коли людина дійсно не мала ніякої змоги протидіяти обставинам, і найкраще, що вона могла зробити, – це проігнорувати ситуацію.

2. Перебільшуюче ставлення. У людини виникає паніка, що наростає, як гірська лавина (йдеться про протилежне першому ставлення до кризової ситуації). Людина фіксує кожну, навіть зовсім випадкову зміну обставин як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До зовнішніх обставин, свого здоров'я, психічного стану вона ставиться, як

справжній іпохондрик, перебільшуючи, утрируючи кожную дрібничку, створюючи собі небажані настанови, провокуючи ускладнення ситуації, зменшуючи власну можливість адекватного реагування на нові несприятливі обставини. Долати перебільшуваче ставлення до складних життєвих ситуацій можна наступним чином: попрацювати над самооцінкою, знайти давні причини добре компенсованої, прихованої невпевненості у собі; знайти ті сфери у житті, де проявляються самостійність, автономність, творчі здібності; рухатися у бік звільнення від залежностей.

3. Демонстративне ставлення. Людина постійно підкреслює, що її ситуація – найгірша, що доля до неї несправедлива і життєвих випробувань у її житті надто багато: якщо хвороба, то така складна і небезпечна, якої досі не існувало; якщо сімейний конфлікт, то про його жахливі подробиці будуть знати всі знайомі, сусіди, співробітники, рідні та друзі. Причинами демонстративного ставлення можуть бути бажання отримати співчуття, постійно відчувати до себе інтерес, бути у ролі страждальця, жертви, яка непомітно експлуатує оточуючих, формує у них емоційну залежність від себе, маніпулюючи відвертим бажанням допомогти, підтримати. Людина з демонстративним ставленням до кризи нерідко використовує власне тіло як засіб привертання до себе уваги. Несприятливі життєві обставини трактуються з утилітарного боку і життєва позиція стає рентовою. Ефективним кроком у подоланні такого ставлення є робота з маніпуляціями, аналіз своїх власних маніпулятивних впливів.

4. Волюнтаристське ставлення. Людина з волюнтаристським ставленням до власного життя починає з подвоєною енергією заперечувати дійсність: не приймає реальності, не хоче рахуватися з погіршенням працездатності, загостренням хронічних захворювань, необхідністю зупинитися у своєму рухові вперед і, можливо, трохи змінити напрямок або подбати про надійне оточення. У такої людини завжди є чіткий план дій, мета, від якої не можна відступати. Рухаючись під дією власної волі, вона не приймає своїх слабих, не дозволяє собі відпочити, розслабитись, бути

безпосередньою, щирою, втомленою. Від оточуючих вона чекає схожої поведінки і тому нерідко потерпає від самотності. Дана позиція загрожує власному здоров'ю, штучно затягуючи та поглиблюючи кризу. Шляхами додання такого ставлення є: вчитися жити сьогоднішнім, сприймати реальність такою, якою вона є, а не такою, якою повинна бути, виходячи з життєвих планів людини.

5. Продуктивне ставлення. Людина з продуктивним ставленням тверезо, терпляче сприймає себе завжди – і в часи везіння, успіху, натхнення, і в періоди загибелі надій, краху найзаповітніших мрій та бажань. Пам'ятаючи про складні періоди свого життя, вона не втрачає надії поступово впоратися з ними. Інколи треба відволіктися, розслабитися, зняти напруження, щоб побачити, що робити далі. Опанування стає можливим і у формі прояву емоцій, гіркого плачу, вибуху гніву. Дехто звертається по допомогу до свого оточення або до спеціаліста. Продуктивне ставлення до кризи передбачає володіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування. Залежно від конкретної ситуації, використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним, тоді як чотири попередні типи ставлень до кризи передбачали оволодіння переважно однією стратегією, далеко не завжди адекватною ані стану людини, ані характеру ситуації. Людина з продуктивним ставленням до кризи розуміє, що криза – це не лише страждання, а й великі можливості та несподівані перспективи власного життя.

Дослідження Міхай Чіксентміхайі показують, що подія, яка здається катастрофою, може несподіваним чином збагатити життя постраждалих від нього. Навіть втрата такої важливої здібності як зір, не означає, що внутрішній світ людини стане біднішим від колишнього; часто трапляється протилежне. Але від чого це залежить? Чому одна й та ж сама подія руйнує одних людей, а іншим вдається знайти в її основу для внутрішнього порядку [26].

Психологи зазвичай шукають відповіді на ці питання в рамках вивчення стратегій впорання зі стресом. В однаково важких обставинах одні впадають у відчай, в той час як іншим вдається впоратися із ситуацією. Відмінність у реакціях на стресові події було названо «здатністю до долання», або «стилем долання» [26].

Рано чи пізно кожен стикається з подіями, що суперечать його цілям: розчаруваннями, хворобами, фінансовими проблемами, а наприкінці життєвого шляху на всіх неминуче чекає смерть. Кожне таке зіткнення являє собою негативний зворотний зв'язок, що вносить хаос у свідомість, загрожує нашій особистості та порушує її функціонування. У разі достатньо сильної травми людина може втратити здатність концентруватися на важливих для неї цілях, і тоді він перестане контролювати своє життя. Якщо нещастя виявиться нестерпною, свідомість стане неупорядкованою, і людина «втратить розум»: у неї виникнуть різноманітні симптоми психічного розладу. У менш тяжких випадках постраждала особа виживає, але її зростання припиняється: індивід віддає перевагу побудувати потужні захисти та ховатися за ними у стані вічної тривоги та підозрливості [26].

Саме тому мужність, стійкість, завзятість, зрілі захисні механізми, або перетворюючі стратегії подолання – всі диссипативні структури психіки, – такі важливі [26].

Без них ми були б беззахисні перед ударами долі, а з їхньою допомогою більшість негативних подій можна, принаймні, нейтралізувати, а іноді навіть перетворити на завдання, вирішення яких зробить особистість сильнішою та складнішою [26].

Здатність до перетворення зазвичай розвивається наприкінці підліткового віку.

Чому ж стрес позбавляє сили одних людей і надає сили іншим? Відповідь проста: ті, хто знає, як перетворити безнадійну ситуацію на нову потокову діяльність, підвладний контроль, переживають випробування з радістю і виходять з них зміцнілими [26].

Подібне перетворення включає три основні кроки:

1. Неєгоцентрична самовпевненість. Річард Логан, який вивчав людей, які зуміли вижити у важких фізичних умовах – полярників, загублених в Арктиці, в'язнів концентраційних таборів – дійшов висновку, що таких людей поєднує беззаперечна віра в те, що їхня доля перебуває в їхніх руках. Вони не сумніваються, що у них достатньо ресурсів, щоб самостійно визначати свою долю. Їх можна було б назвати самовпевненими, але водночас вони абсолютно не єгоцентричні. Їхня енергія, як правило, спрямована не на те, щоб підпорядкувати собі навколишній світ, а лише на те, щоб гармонійно функціонувати у ньому.

2. Сфокусованість уваги зовнішньому світі. Поки що наша увага спрямована всередину і нашу психічну енергію поглинають різні турботи та прагнення его, нам досить непросто помічати навколишній світ. Люди, які вміють перетворювати стрес на радість, витрачають дуже мало часу на думки про себе. Вони не витрачають енергію на задоволення того, що вважають своїми потребами, та на тривогу з приводу соціально обумовлених бажань. Зате вони завжди напоготові, уважно стежачи за тим, що відбувається навколо. У фокусі свідомості є головна мета, проте вона досить відкрита, щоб помічати зовнішні події та пристосовуватися до них, навіть якщо вони прямо не пов'язані з головним наміром [26].

Відкритість дозволяє людині бути об'єктивною, усвідомлювати альтернативні можливості. Уміння досягати такої єдності з навколишнім світом є не тільки важливий компонент потокових станів, а також центральний механізм подолання негараздів. По-перше, коли увага зосереджена на чомусь зовнішньому, незадоволеному бажанням важче порушити лад у свідомості. Щоб відчувати психічну ентропію, необхідно сконцентруватися на внутрішньому безладді. Таким чином, звертаючи увагу на те, що відбувається навколо, ми знижуємо руйнівний вплив стресу. По-друге, людина, що приділяє увагу навколишньому світу, стає його частиною, вбудовується в систему, пов'язуючи собі з нею у вигляді психічної енергії.

Це, у свою чергу, дозволяє йому краще зрозуміти властивості системи та знайти кращі способи адаптації до стресової ситуації [26].

3. Відкриття нових рішень. Існує два основних способи впоратися з ситуацією, що створює ентропію. Перший у тому, щоб зосередити увагу на перешкодах, що заважають досягненню цілей, та усунути їх, таким чином відновивши гармонію у свідомості. Його можна назвати "прямим підходом". Другий шлях передбачає концентрацію на ситуації в цілому, включаючи себе самого, роздуми над тим, чи можна поставити інші, адекватніші їй мети, і знайти нові рішення [26].

Різниця між тим, хто насолоджується життям, і тим, кого вона несе, як тріску, виникає в результаті поєднання цих зовнішніх факторів та способу їх інтерпретації, обраного суб'єктом, – бачить він у викликі, кинутому йому життям, загрозу чи можливість дії [26].

«Аутотелічну особистість» відрізняє здатність з легкістю перетворювати потенційні загрози у завдання, вирішення яких приносить радість та підтримує внутрішню гармонію. Це людина, яка ніколи не відчуває нудьги, рідко тривожиться, включений у те, що відбувається, і більшу частину часу переживає стан потоку. У буквальному перекладі це поняття означає «особистість, цілі якої перебувають в ній самій» – йдеться про те, що цілі такої людини породжуються переважно її внутрішнім світом, а не задані генетичними програмами та соціальними стереотипами, як більшість людей. Основні цілі аутотелічної особистості формуються в її свідомості у процесі оцінки переживань, тобто створюються нею самою [26].

Сформувавши у собі аутотелічну особистість – навчившись ставити цілі, розвивати вміння, відстежувати зворотний зв'язок, концентруватися і включатися в те, що відбувається, – людина зможе радіти життю навіть тоді, коли об'єктивні обставини до цього не мають [26].

Уміння контролювати свій розум має на увазі здатність перетворювати на джерело радості практично все, що відбувається [26].

Важливо розуміти, що кожна людина унікальна, і її реакція на складні життєві умови буде індивідуальною. Наявність психологічних ресурсів може значно впливати на те, як індивід впорається з труднощами та як буде пристосовуватися до нових обставин.

Отже, реакції людини на складні життєві умови можуть бути різними. Складні життєві умови можуть викликати стрес та тривогу через почуття невпевненості, не порядку та загрози. Але наявність психологічних ресурсів, таких як позитивний спосіб мислення, може допомогти зменшити рівень тривоги. Складні умови можуть призводити до депресивних станів через втрату сподівань та негативний вплив на самопочуття. А вміння копінгу та підтримки оточення можуть допомогти подолати депресію. Певні складні ситуації можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, особливо у випадках травматичних подій. Але наявність психологічних ресурсів та підтримка фахівців може допомогти управляти такими реакціями. У складних умовах люди можуть шукати підтримку у родини, друзів, спільноти або фахівців. Це може допомогти зняти емоційне навантаження та знайти способи подолання труднощів. Наявність психологічних ресурсів може сприяти здатності змінювати стратегії поведінки та адаптуватися до нових умов. Резилієнтність - це здатність до відновлення після стресу та адаптації до негативних обставин. Наявність психологічних ресурсів може сприяти розвитку цієї здатності. Замість того щоб відчувати відчай через складні умови, індивід може використовувати свої ресурси для пошуку нових шляхів та можливостей.

Далі розглянемо, які існують способи та стратегії подолання складних життєвих умов.

Життєвий світ, що його будує особистість, впливає на вибір певної техніки життя у кризовій ситуації. Ще К. Левін обґрунтовував принцип психологічної єдності особистості та світу, що її оточує. Особистість і подія, взаємно заломлюючись, у залежності від психологічної переробки різних обставин життя викликають різні переживання та реакції, структурують

дійсність у відповідності з глибиною страждань [20].

Не можна відкидати й індивідуальної історії, яка активно впливає на вибір певної стратегії опанування кризи. Відомо, що попередні невдачі, стан горя, депресії детермінують відповіді особистості на складну життєву ситуацію. Складні життєві обставини, що не мають глибинного підґрунтя у вигляді хронічного стресового стану, як вважають дослідники цієї проблеми, трапляються досить рідко (1-9% випадків), тобто зовнішні неприємності, якими б складними та несподіваними вони не були, завжди знаходять підготовлений ґрунт. У складних життєвих умовах можна виділити конструктивні, неконструктивні та самовражаючі стратегії їх подолання. Серед популярних стратегій перетворення критичних ситуацій можна назвати порівняння, що йде донизу. Деякі люди намагаються порівнювати свій складний стан з тими, хто перебуває у ще гірших умовах, з тими, кому набагато важче. Таке порівняння, що найчастіше виникає стихійно, без усвідомлюваних зусиль, допомагає первинній, поверховій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує у собі приховані резерви оптимізму. Наступна техніка у складних умовах – порівняння, що йде вгору. Людина порівнює своє сьогодні з учорашнім днем і бачить, що стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації і підготуватись до нього. Потроху відбувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним. Техніка так званого антиципуючого опанування дає змогу підготуватись до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладнень. Так, для зменшення тривоги, що її відчуває кожна людина перед операцією, така стратегія є досить вдалою. Типовий прийом самодопомоги – передбачений сум. Він полегшує самоналаштування на можливі випробування і дає змогу завчасно відвернути нещасливий поворот подій. Для деяких типів особистості («білий клоун» – П'єро) ця стратегія виявляється досить природною і конструктивною, тоді як інші типи вважають її самовражаючою. Відомий прийом зміни ставлення до ситуації – позитивне тлумачення неприємних,

морально тяжких переживань. Особистість може знайти у ситуації нетривіальний сенс, побачити її у несподіваному ракурсі. Так, Т. де Прес, який вивчав в'язнів нацистських концтаборів, виявив, що ті з них, хто бачив сенс у визначенні можливостей виживання в нелюдських умовах, легше переносили страждання. Ф. Зимбардо є автором прийому прийняття ролі, коли людина навчається тимчасово виконувати не свою роль, а роль «щасливчика» – людини сильної, впевненої, успішної. Але слід зазначити, що тривале виконання ролі, яка не є характерною для людини, вносить небезпечні зміни в особистісні цінності та установки. Серед неконструктивних стратегій, які все ж полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати стратегію втечі. Людина відмовляється від ніби звабних пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься. У сфері здоров'я існують стратегії, які фокусуються на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптомів хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором, сподівається на допомогу надприродних сил. Розповсюджений прийом самозбереження – техніка заперечення, тобто відмова визнати, що жахлива подія вже трапилася. Так, людина знає про смерть своєї дитини, але продовжує планувати її майбутнє життя. Р. Ліфтон, який вивчав мешканців міста Хіросіма, які пережили трагедію атомного бомбардування, констатував у більшості з них так зване «психологічне відключення». Заперечення є психологічним бар'єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляється невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачило сил на неї відреагувати. Серед самовражаючих стратегій слід назвати такі руйнівні форми самопомоги, як уживання алкоголю, який у певних дозах дійсно ніби полегшує сприйняття ситуації, надає сміливості та оптимізму. Але ефект дуже нестійкий, і подальша регуляція емоційних станів потребує, як відомо, постійного збільшення доз. Ще небезпечнішою є наркотизація, яка

теж сприяє зняттю напруги, тимчасовому відволіканню від страждань, але її руйнівну післядію важко переоцінити. Найменш ефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в будь-яких варіантах. Людина заплющує очі на те, що відбувається, починає себе картати за те, що сталося і не чекати на краще. Зниження самооцінки, зневіра у себе реально виснажує, забирає таку необхідну енергію. До речі, тривалі самозвинувачення можуть стати причиною психосоматичних розладів та захворювань. У кризовій психології існує таке поняття, як біографічний стрес, яке позначає сумарний ефект усіх стрес-факторів, що впливають на людину протягом певного періоду життя, наприклад, року. Післядія стресогенних факторів накопичується, і врешті-решт зовсім незначна подія може стати останньою краплею перед зривом, виникненням захворювання або кризовим станом. Досліджуючи це явище, Т. Холмс сконструював діагностичну шкалу «Анкета життєвих цінностей», припустивши і довівши залежність між загальною кількістю стресів, що їх людина переживає за рік, та ймовірністю тяжкого захворювання. Кризу підсилюють і несприятливі життєві обставини: минуле у неблагополучній родині, тяжке дитинство, насильство у родині, незадовільні взаємини з близькими, втрата близьких людей, втрата роботи, суспільне відкидання, важке захворювання, руйнування життєвих планів, ідеалів тощо [20].

Трансакційна модель подолання стресу. Трансакційна модель подолання стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман забезпечує цінну основу для розуміння того, як особистість взаємодіє зі складними життєвими умовами. Згідно з цією моделлю, люди оцінюють стресові події на основі їх передбачуваної загрози чи шкоди та їхніх передбачуваних ресурсів або здібностей до подолання. Особистісні риси, такі як оптимізм, стійкість і самоефективність, впливають на цей процес оцінювання. Особи з оптимістичним або стійким характером можуть сприймати складні умови як більш керовані та можуть брати участь у адаптивних стратегіях подолання, тоді як особи з песимістичними рисами чи рисами низької стійкості можуть

відчувати підвищений дистрес і використовувати неадаптивні механізми подолання.

Дійсно, транзакційна модель подолання стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман пропонує цінну інформацію про взаємодію між особистістю та складними життєвими умовами. Ця модель підкреслює роль когнітивної оцінки у визначенні відповідей індивідів на стресори. Далі більш детальне пояснення ключових компонентів моделі та того, як риси особистості впливають на процес оцінювання та стратегії подолання:

Когнітивна оцінка:

Транзакційна модель пропонує, щоб люди брали участь у когнітивній оцінці, коли вони стикаються зі стресовою подією або важкими життєвими умовами. Ця оцінка передбачає оцінку значущості події для їхнього добробуту. Оцінка складається з двох основних процесів.

1. Первинна оцінка: люди оцінюють подію, щоб визначити, чи становить вона загрозу їхнім цілям, цінностям або благополуччю. На цю оцінку впливають риси особистості, минулий досвід і переконання. Наприклад, людина з високою самоефективністю та оптимізмом може сприймати важкі життєві умови як виклик, а не як загрозу.

2. Вторинна оцінка: коли подію оцінюють як загрозу, люди оцінюють свої наявні ресурси та здатність справлятися зі стресором. Ця оцінка передбачає оцінку їх здатності ефективно впоратися з ситуацією. Такі риси особистості, як стійкість і самоефективність, відіграють значну роль у цьому процесі.

Риси особистості та оцінка.

Риси особистості впливають на те, як люди оцінюють та інтерпретують стресові події:

1. Оптимізм: оптимістичні люди, як правило, мають позитивний погляд і вірять, що вони контролюють своє життя. Вони більш схильні оцінювати важкі життєві умови як виклики, які можна врегулювати, а не як серйозні

загрози. Ця позитивна оцінка може призвести до адаптивних стратегій подолання та кращих психологічних результатів.

2. Стійкість: Стійкі люди мають здатність відновлюватися від труднощів і підтримувати своє психологічне благополуччя. Їхні риси характеру, такі як здатність до адаптації, наполегливість і здатність вирішувати проблеми, впливають на їхню оцінку важких умов. Стійкі люди можуть розглядати ці умови як можливості для зростання та розвивати ефективні стратегії подолання.

3. Самоефективність: самоефективність означає віру людини у власну здатність справлятися зі складними ситуаціями та досягати бажаних результатів. Люди з високою самоефективністю більш схильні оцінювати важкі життєві умови як такі, що можна впоратися, оскільки вони вірять у свою здатність ефективно впоратися. Ця оцінка може призвести до прийняття адаптивних стратегій подолання та зниження ймовірності дистресу.

Стратегії подолання.

Після завершення процесу оцінювання люди беруть участь у стратегіях подолання стресу. Риси особистості можуть впливати на вибір стратегії подолання:

1. Адаптивне подолання: Оптимістичні та стійкі люди більш схильні використовувати адаптивні стратегії подолання, такі як вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення. Ці стратегії зосереджені на активному зверненні до стресора та пошуку рішень або емоційної підтримки.

2. Деадаптивне подолання: Песимістичні або малостійкі особи можуть бути більш схильні до неадаптивних стратегій подолання, таких як уникнення, заперечення або зловживання психоактивними речовинами. Ці стратегії можуть забезпечити тимчасове полегшення, але не ефективні у вирішенні основних труднощів і можуть призвести до довгострокових негативних наслідків.

Таким чином, трансакційна модель подолання стресу підкреслює, як риси особистості впливають на когнітивну оцінку індивідами важких умов життя, що згодом формує їхні стратегії подолання. Розуміючи ці процеси, психологи можуть розробити втручання, спрямовані на процес оцінювання та сприяння адаптивним навичкам подолання, стійкості та позитивним психологічним результатам у осіб, які стикаються з складними обставинами.

Подолання складних життєвих умов вимагає зосередженості, ресурсів та адаптації до нових викликів. Існує кілька способів, якими людина може впоратися зі складними обставинами. А саме:

1. Позитивне мислення. Зосередження на позитивних аспектах ситуації може допомогти знизити стрес та покращити настрій. Позитивне мислення сприяє розвитку оптимізму та ресурсів для подолання труднощів.

2. Соціальна підтримка. Звернення до родини, друзів, колег або психолога може надати емоційну підтримку та вислуховування. Розмова з іншими може допомогти розібратися в ситуації та знайти можливі шляхи впоратися.

3. Розробка плану дій. Створення чіткого плану кроків для подолання труднощів може надати відчуття контролю та організованості. План може включати конкретні дії, терміни виконання та ресурси, які можна використовувати.

4. Адаптація та гнучкість. Здатність адаптуватися до нових умов та змінювати підходи може допомогти вирішувати проблеми. Гнучкість у мисленні та діях сприяє знаходженню кращих варіантів вирішення.

5. Самопізнання. Роздуми про власні реакції, емоції та способи впорання можуть сприяти розумінню власних потреб та ресурсів. Це може допомогти розвинути стратегії саморегуляції та підвищити внутрішню стійкість.

6. Фізична активність та здоровий спосіб життя. Здорове харчування, регулярна фізична активність та відпочинок можуть покращити загальний стан організму та психічне самопочуття.

7. Психологічна підтримка. В разі важких ситуацій або переживання тривалого стресу може бути корисною консультація психолога або психотерапевта. Вони можуть надати інструменти для подолання емоційних труднощів та навчити ефективним стратегіям.

8. Зосередження на власних цілях. Визначення особистих цілей та намірів може надихнути на працю над подоланням труднощів. Вони можуть стати мотивацією для дій та покращити самопочуття.

Складні життєві ситуації часто вимагають відходу від типових або звичних способів поведінки, оскільки вони становлять виклики, які неможливо вирішити за допомогою звичайних підходів. Для ефективної навігації та подолання цих ситуацій людям може знадобитися посилити соціальну активність і прийняти нові стратегії. Це може включати пошук оптимальних засобів і використання стратегій подолання, спрямованих на досягнення продуктивних результатів. Клінічна психологія визнає важливість реалізації конкретних стратегій подолання для успішного вирішення та подолання складних життєвих ситуацій.

Стратегії подолання стосуються свідомих зусиль, які люди роблять, щоб подолати стрес, негаразди та проблеми, з якими вони стикаються в житті. У контексті складних життєвих ситуацій людям може знадобитися використовувати низку стратегій подолання, щоб подолати складності та вимоги, з якими вони стикаються. Ці стратегії можуть включати вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, регуляцію емоцій, переосмислення перспектив і залучення до практик самообслуговування.

Використовуючи стратегії подолання, люди можуть виробити адаптивні способи реагування на складні життєві ситуації. Ці стратегії дозволяють людям ефективно справлятися зі стресом, підвищувати стійкість і працювати над досягненням позитивних результатів. Важливо визнати, що вибір і ефективність стратегій подолання можуть відрізнятися в різних людей, і може бути корисним звернутися за професійним керівництвом або

підтримкою для визначення та впровадження відповідних стратегій подолання в конкретних обставинах.

Загалом, розуміння важливості стратегій подолання та їхньої ролі у вирішенні складних життєвих ситуацій дозволяє людям розвивати необхідні навички та поведінку для адаптації, подолання викликів і руху до більш повноцінного та продуктивного життя.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЧИННИКІВ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Аналіз взаємозв'язку складних життєвих умов та внутрішніх і зовнішніх «Я» особистості

Коли люди стикаються зі складними чи несприятливими життєвими умовами, їхні особистості відіграють значну роль у тому, як вони сприймають, інтерпретують і реагують на ці обставини. Особистість відноситься до унікального набору стійких рис, моделей думок, емоцій і поведінки, які характеризують людину. У складних життєвих обставинах, таких як травма, бідність, втрата або дискримінація, вплив на особистість може бути глибоким. Цей теоретичний аналіз досліджує, як особистість може формуватися під впливом складних життєвих умов, і висвітлює ключові теоретичні основи для розуміння цієї динамічної взаємодії.

У більшості досліджень доведено, що криза стосується багатьох структур особистості, при цьому одні вчені підкреслюють винятково негативний характер, інші – позитивні наслідки життєвої кризи. Зокрема, низка дослідників підкреслюють негативні зміни внаслідок кризи в емоційно-вольовій сфері особистості – психологічний дискомфорт, тривожність, зниження здатності до вольових дій (О.А. Донченко, Т.М. Титаренко), пізнавальній – зниження пізнавальних здібностей, зміна самосприйняття і сприйняття власного життя (Б.Г. Ананьєв, І. С. Кон та ін.); зміни в ціннісно-мотиваційній та смисловій сфері особистості. Л.Ф. Бурлачук, О.Ю. Коржова вважають, що криза безпосередньо пов'язана зі змінами в самосвідомості та Я-концепції особистості і можливі різні варіанти її впливу на Я-концепцію: інтеграція досвіду, який раніше витіснявся і відкидався суб'єктом; посилення колишньої Я-концепції, на яку

не впливають об'єктивна дійсність і новий життєвий досвід; руйнування уявлення про себе, що існувало і заважає здатності діяти. Автори зазначають, що при будь-якому типі протікання відбувається виникнення і зростання емоційного напруження, почуття загрози, паніки, страху та інших психічних розладів у зв'язку з дезорієнтацією роботи самосвідомості [24].

Отже, криза, яка виникає внаслідок складних життєвих умов, поступово охоплює всю особистість і призводить до суттєвих змін. Її динаміка завжди пов'язана з емоційними переживаннями, змінами в когнітивній сфері, цінностях, процесі цілепокладання та самосвідомості [24].

Криза – це неминучий перехід від стадії до стадії (нормативна криза) або перехід від буття до буття, від стану до стану (ненормативна, ситуаційна). У процесі як нормативної, так і ненормативної кризи спостерігається внутрішній конфлікт, пов'язаний із втратою особистістю смислу і цілей, сумнівами у власній системі цінностей, що, по суті, є переломним моментом: саме з рефлексії в апогеї кризи починається рух до виходу з неї. Криза часто приводить до зміни соціальної ситуації розвитку, руйнування старої системи відносин, відкриття, а потім освоєння і прийняття нової. У процесі проходження кризи важливим є проживання особистістю всіх її фаз – від руйнування до переструктурування, а потім створення й освоєння нової системи ставлень до світу і себе. Під поняттям «проживання» авторка має на увазі процес усвідомлення, рефлексії, внутрішньої роботи особистості, спрямованої на вихід з кризи, в результаті якої змінюється сама особистість [24].

Отже, більшість дослідників погоджуються в тому, що найістотніші зрушення у змісті й структурі ідентичності особистості відбуваються внаслідок життєвих криз як нормативних, пов'язаних із певними етапами життєвого циклу, так і ненормативних, що зумовлені, як правило, раптовими, часто стресовими і травматичними подіями у житті людини.

Криза ідентичності вимагає перебудови ціннісно-смиислової сфери особистості. Продуктивним результатом такої кризи слід вважати вихід на якісно вищий рівень особистісного розвитку та самоактуалізації, що пов'язано з гармонізацією структури Я-концепції [24].

Суб'єктивно криза може переживатися людиною як стан пошуку нових можливостей і розв'язання проблем (конструктивна криза) або як стан невіри в себе та у своє майбутнє, депресії (деструктивна криза). Попри різні розуміння кризи у психологічній літературі, спільним є те, що вона розуміється як поворотний пункт, критичний момент у розвитку, «після якого розвиток поверне в той чи інший бік, використовуючи можливості зростання, здатність до одужання і подальшої диференціації» (Е. Еріксон) [24].

З огляду на викладене, одним із важливих завдань психологічної допомоги учасникам бойових дій або іншим особам, що пережили травматичний життєвий досвід, є підтримка нової ідентичності особистості та її інтеграція з колишніми уявленнями і досвідом, послідовна проєкція в майбутнє. З цього приводу S. Joseph підкреслює: досягнення більш розвинутої структури «Я», що забезпечує конгруентність між «Я» та досвідом, сприяє більш повноцінному функціонуванню особистості. При цьому конгруентна реінтеграція «Я» з досвідом стосується не повернення суб'єкта до його передтравматичного рівня функціонування, а виходу за межі його колишнього рівня функціонування [24].

Отже, основна ознака феномену посттравматичного зростання полягає у виході за межі дотравматичного рівня функціонування особистості, що дає людині можливість стати більш стійкою до можливої травматизації в майбутньому за рахунок когнітивної перебудови, яка відбувається в процесі боротьби з наслідками психотравми, і в силу набутого досвіду [24].

Проведений аналіз процесу розвитку і трансформації ідентичності особистості дозволяє зробити висновки про те, що характерними особливостями ідентичності є формування «відчуття цілісності, єдності та неперервності» і «відчуття наступності різних періодів життя», що є

результатом пошуку смислової бази та ціннісного самоконструювання особистості, ядром якого є стійкі смислові конструкти – особистісні смисли, ідеали та цінності, розподілені та представлені в часі. Трансформація ідентичності є її базовим проявом і може як відбуватися еволюційним шляхом (за рахунок механізмів асиміляції та акомодациї), так і носити характер кризи ідентичності, що виникає в процесі нормативних і ненормативних криз розвитку. Таким чином, трансформація ідентичності відображає її перетворення, динаміку, новий якісний стан ідентифікаційної структури особистості. Вплив на особистість різних соціальних чинників, таких, як нестабільність, невизначеність ситуації, соціокультурні зміни, психотравмуюча ситуація, вимагає швидкої зміни та конструювання ідентифікаційних структур, пошуку особистістю нової ідентичності. Попри складність цього процесу і негативні прояви кризи, це може стимулювати особистісний розвиток, створює можливості для виходу особистості за межі дотравматичного рівня функціонування [24].

П'ятифакторна модель (FFM), також відома як велика п'ятірка особистісних рис (відкритість, сумлінність, екстраверсія, приємність і невротизм), забезпечує комплексну основу для розуміння особистості. Дослідження показують, що певні риси всередині FFM, такі як висока екстраверсія, сумлінність та емоційна стабільність, пов'язані з більшою стійкістю перед обличчям важких умов життя. Особи з високим рівнем екстраверсії можуть шукати соціальної підтримки та брати участь у активному вирішенні проблем, тоді як сумлінні люди можуть проявляти наполегливість і винахідливість. Емоційна стабільність може допомогти людям підтримувати психологічне благополуччя, незважаючи на складні обставини [15].

Безумовно, п'ятифакторна модель (FFM) пропонує цінну інформацію про те, як риси особистості, зокрема екстраверсія, сумлінність та емоційна стабільність, пов'язані зі стійкістю у важких життєвих умовах. Далі докладніше, як ці риси в рамках FFM сприяють стійкості.

Екстраверсія.

Екстраверсія характеризується комунікабельністю, напористістю, позитивним впливом. Особи з високим рівнем екстраверсії, як правило, шукають соціальної підтримки та активно взаємодіють з іншими. Ця соціальна підтримка може забезпечити емоційний комфорт, практичну допомогу та різні перспективи у складних життєвих обставинах. Пошук соціальної підтримки та підтримка міцної соціальної мережі може сприяти підвищенню стійкості шляхом буферизації негативного впливу стресорів і сприяння адаптивним стратегіям подолання [15].

Крім того, екстраверти частіше займаються активним вирішенням проблем. Вони схильні проявляти ініціативу, шукати рішення та виявляти проактивну поведінку, що може допомогти їм орієнтуватися та ефективно долати труднощі. Їхня природна схильність взаємодіяти з навколишнім середовищем і самостверджуватися може призвести до більшої адаптивності та стійкості в складних обставинах [15].

Сумлінність.

Сумлінність означає бути організованим, відповідальним і цілеспрямованим. Особи з високим рівнем сумлінності демонструють наполегливість, самодисципліну та сильну трудову етику. Ці якості сприяють стійкості, дозволяючи людям вистояти перед лицем труднощів і залишатися зосередженими на своїх цілях [15].

Сумлінні люди більш схильні до адаптивних стратегій подолання, таких як планування, вирішення проблем і пошук інформації чи керівництва. Їх активний і старанний підхід дозволяє їм розбивати складні проблеми на керовані кроки та наполегливо працювати над пошуком рішень. Така сумлінна поведінка покращує їх здатність орієнтуватися в складних життєвих умовах і долати перешкоди, що призводить до підвищення стійкості [15].

Емоційна стабільність.

Емоційна стабільність, відображає емоційну стійкість та розвинений емоційний інтелект. Люди з високою емоційною стабільністю, як правило,

відчувають менше негативних емоцій, таких як тривога та депресія, і краще підготовлені для керування стресом. Ця емоційна стабільність відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя та стійкості перед лицем важких умов життя [15].

Люди з високою емоційною стабільністю рідше піддаються впливу стресових факторів і можуть ефективно регулювати свої емоції. Вони виявляють більшу емоційну стійкість, швидше повертаються після невдач і зберігають позитивний світогляд. Емоційна стабільність дозволяє людям краще справлятися з емоційними викликами, пов'язаними зі складними обставинами, зменшуючи ймовірність тривалого психологічного стресу та сприяючи стійкості [15].

Важливо зазначити, що хоча екстраверсія, сумлінність і емоційна стабільність пов'язані зі стійкістю, вони не є єдиними визначальними факторами. Стійкість – це складна конструкція, на яку впливають різні фактори, включаючи генетичні, екологічні та ситуаційні елементи. Крім того, взаємодія між різними рисами особистості також може вплинути на стійкість людини [15].

Розуміючи, як особистісні риси, такі як екстраверсія, сумлінність і емоційна стабільність, сприяють стійкості, психологи можуть розробити цілеспрямовані втручання та стратегії для розвитку цих рис у людей, які стикаються з важкими життєвими умовами. Ці втручання можуть підвищити здатність людей адаптуватися, ефективно долати та підтримувати своє психологічне благополуччя серед складних обставин [15].

Посттравматичний ріст і особистість.

Після травматичних переживань деякі люди демонструють посттравматичний ріст, що означає позитивні психологічні зміни в результаті боротьби з труднощами. Особистісні фактори можуть впливати на ймовірність і ступінь посттравматичного зростання. Наприклад, люди з вищим рівнем відкритості до досвіду та мисленням, орієнтованим на зростання, можуть з більшою ймовірністю знайти сенс і особистий розвиток

перед обличчям труднощів. Крім того, соціальна підтримка та здатність брати участь у конструктивному роздумуванні, залежно від особистісних рис, можуть сприяти посттравматичному росту [15].

Безсумнівно, посттравматичний ріст – це явище, коли люди відчують позитивні психологічні зміни після переживання травматичної події. Особистісні фактори відіграють значну роль у ймовірності та ступені посттравматичного зростання. Ничже розглянемо більш детальний погляд на те, як риси особистості та пов'язані з ними фактори впливають на посттравматичний ріст.

Відкритість до досвіду.

Відкритість до досвіду — це риса особистості, яка характеризується готовністю досліджувати нові ідеї, брати участь у самоаналізі та сприймати новий досвід. Люди з високим рівнем відкритості, як правило, цікаві, мають уяву та відкриті. Ця риса може сприяти посттравматичному зростанню, дозволяючи людям підходити до наслідків травми з сприйнятливим мисленням [15].

Люди з вищим рівнем відкритості, швидше за все, будуть шукати сенс, переосмислювати свої переконання та інтегрувати травматичний досвід у свій світогляд. Вони можуть займатися глибоким самоаналізом, саморефлексією та дослідженням нових перспектив. Цей процес пошуку сенсу та особистісного зростання може сприяти посттравматичному зростанню, надаючи людям відчуття мети, підвищення самосвідомості та нові погляди на життя [15].

Мислення, орієнтоване на зростання.

Мислення, орієнтоване на зростання, означає віру в те, що особистісний ріст і розвиток можуть відбуватися протягом усього життя, навіть незважаючи на труднощі. Люди з мисленням, орієнтованим на зростання, розглядають проблеми як можливості для навчання, розвитку та стійкості. Це мислення може бути пов'язане з такими рисами, як оптимізм і самоефективність [15].

Наявність мислення, орієнтованого на зростання, сприяє посттравматичному зростанню, сприяючи адаптивним стратегіям подолання та стійкості перед обличчям травми. Люди з таким мисленням можуть активно шукати способи вчитися та розвиватися на основі свого досвіду, сприяючи особистій трансформації та відновленню мети [15].

Соціальна підтримка, як з боку близьких стосунків, так і з боку ширших соціальних мереж, відіграє вирішальну роль у посттравматичному зростанні. Риси особистості можуть впливати на здатність індивіда шукати й отримувати соціальну підтримку, що, у свою чергу, полегшує процес посттравматичного зростання [15].

Особи, які володіють такими рисами, як екстраверсія, приємність і високий рівень соціального зв'язку, можуть бути більш схильні шукати підтримки в інших. Ця підтримка може забезпечити емоційну перевірку, практичну допомогу та можливості для обговорення та обробки травматичного досвіду. Завдяки цій взаємодії люди можуть отримати нове розуміння, отримати підбадьорення та знайти розраду, що сприяє посттравматичному зростанню [15].

Конструктивне роздумування.

Румінація означає схильність до повторюваних і часто негативних моделей мислення. Однак не всі форми жування є шкідливими. Конструктивне роздумування передбачає вдумливе обмірковування та аналіз травматичного досвіду, його наслідків і потенційних шляхів зростання [15].

Особистісні риси, такі як уважність, саморефлексія та когнітивна гнучкість, можуть впливати на здатність людини брати участь у конструктивному роздумуванні. Цей процес дозволяє людям осмислити травму, змінити свої переконання та дослідити нові перспективи. Конструктивне мислення в поєднанні зі здатністю витягувати сенс із досвіду може сприяти посттравматичному зростанню [15].

Важливо зазначити, що посттравматичний ріст не є універсальною реакцією на травму, і не всі люди відчують її. Взаємодія між особистісними рисами, соціальною підтримкою, стратегіями подолання та характером самої травматичної події – все це сприяє ймовірності та масштабу посттравматичного зростання [15].

Розуміючи, що такі риси особистості, як відкритість до досвіду, мислення, орієнтоване на зростання, соціальна підтримка та конструктивне мислення можуть впливати на посттравматичний ріст, психологи можуть розробити втручання, які сприятимуть цим факторам. Ці втручання можуть допомогти людям, які пережили травму, пройти шлях зцілення, знайти сенс і розвинути більше почуття особистого зростання та благополуччя після важких обставин, віднайти в собі сили для пошуку ресурсного стану [15].

Отже, риси особистості можуть виступати як захисні або вразливі фактори в складних життєвих умовах. Фактори захисту включають такі риси, як самооцінка, оптимізм і самоефективність, які можуть підвищити здатність людини справлятися з труднощами та підтримувати психологічне благополуччя. З іншого боку, фактори вразливості, такі як невротизм, низька самооцінка або негативна афективність, можуть підвищити сприйнятливність людини до стресу та негативних наслідків у складних життєвих умовах.

Безумовно, особистісні риси можуть служити факторами захисту або вразливості, коли люди стикаються з важкими життєвими умовами.

Захисні фактори:

1. Самооцінка: люди з високою самооцінкою мають позитивний образ себе та почуття власної гідності. У них більша ймовірність впевненості у своїх силах, що може виступати захисним фактором у складних життєвих умовах. Вища самооцінка дозволяє людям краще справлятися зі стресовими факторами, зберігати позитивний світогляд і шукати підтримки, коли це необхідно.

2. Оптимізм: оптимістичні люди, як правило, мають позитивний погляд і вірять, що все піде на краще. Це позитивне мислення може діяти як захисний фактор у складних обставинах. Оптимізм дозволяє людям зберігати надію, знаходити можливості для зростання та наполегливо намагатися подолати труднощі.

3. Самоефективність: самоефективність означає віру людини у власні можливості впоратися зі складними ситуаціями та досягти бажаних результатів. Люди з високою самоефективністю, як правило, підходять до складних життєвих умов з вірою у свою здатність ефективно впоратися. Це відчуття власної ефективності може посилити мотивацію, навички вирішення проблем і стійкість, тим самим діючи як захисний фактор.

Фактори вразливості:

1. Невротизм: невротизм характеризується схильністю відчувати негативні емоції, такі як тривога, депресія та перепади настрою. Люди з високим рівнем невротизму можуть бути більш сприйнятливими до стресових факторів і відчувати труднощі з керуванням негативними емоціями. Цей фактор уразливості може ускладнити додання важких життєвих умов і збереження психологічного благополуччя.

2. Низька самооцінка: низька самооцінка може зробити людей більш уразливими до впливу важких умов життя. Люди з низькою самооцінкою можуть сумніватися у своїх здібностях, відчувати брак контролю та боротися з самооцінкою. Це негативне самосприйняття може підірвати їхню стійкість і сприяти зростанню стресу та негативним результатам.

3. Негативна афективність: негативна афективність відноситься до схильності відчувати негативні емоції, такі як смуток, гнів або страх, у різних ситуаціях. Особи з високим рівнем негативної афективності можуть мати схильність інтерпретувати та реагувати на важкі життєві умови з підвищеним дистресом. Цей фактор вразливості може посилити вплив стресових факторів і завадити ефективним механізмам подолання.

Важливо зазначити, що особистісні риси не визначають реакцію індивіда на складні життєві умови детермінованим чином. Взаємодія між рисами особистості, факторами навколишнього середовища, соціальною підтримкою та стратегіями подолання є складною та багатогранною. Крім того, люди можуть демонструвати комбінацію факторів захисту та вразливості.

Розуміння впливу рис особистості як факторів захисту або вразливості може допомогти психологам у виявленні осіб, які можуть бути більш сприйнятливими до негативних наслідків важких умов життя. Визнаючи ці фактори, психологи можуть розробити втручання, спрямовані на конкретні риси, сприяти стійкості, покращувати навички подолання та сприяти психологічному благополуччю людей, які стикаються з труднощами.

Особистість відіграє вирішальну роль у тому, як люди орієнтуються та реагують на складні життєві умови. Трансакційна модель подолання стресу, п'ятифакторна модель, посттравматичний ріст і концепції факторів захисту та вразливості забезпечують теоретичні основи для розуміння взаємодії між особистістю та складними обставинами. Розуміючи вплив особистісних рис на сприйняття людей, механізми подолання та потенціал зростання, психологи можуть розробити цілеспрямовані втручання для підтримки людей, які стикаються з важкими життєвими умовами, і сприяти їх стійкості та благополуччю.

2.2. Теоретичний підхід до визначень психологічних чинників саморозвитку особистості

У сучасній психологічній науці дослідження питань щодо можливості людини розвивати психологічні здібності у важких ситуаціях і тим самим особистісно розвиватися навіть за несприятливих обставин життя пов'язано з вивченням стресостійкості та життєстійкості (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, М. Логінова, А. Фомінова та

ін.) [1].

Важка ситуація завжди характеризується невідповідністю між тим, чого людина хоче (зробити, досягти й т. п.), і тим, що вона може, опинившись у цих обставинах і маючи у своєму розпорядженні власні можливості. Така неузгодженість перешкоджає досягненню спочатку поставленої мети, що спричиняє виникнення негативних емоцій, які служать важливим індикатором труднощів тієї або іншої ситуації для людини. Важкі життєві ситуації виникають або у разі неврівноваженості в системі відносин особистості та її оточень; або невідповідності між цілями, прагненнями й можливостями їхньої реалізації та якостями особистості. Подібні ситуації висувають підвищені вимоги до здатностей і можливостей людини, до її особистісного потенціалу і стимулюють її активність. Схильні дотримуватися думки про те, що навіть ситуації максимального ступеню складності, які можуть травмувати особистість або викликати ті чи інші психічні порушення, здійснюють трансформаційний вплив на особистісні структури. Відбувається перетворююча конструктивна робота особистості, виявляється її життєстійкість. Життєстійкість відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, а також є показником її психічного здоров'я. Життєстійкість перешкоджає появі гострої реакції на стресову ситуацію та є основним особистісним компонентом, що нівелює вплив стресогенних факторів [10].

Поняття особистісного потенціалу як базова індивідуальна характеристика, що є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, тоді як головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу слід вважати самодетермінацію. Однією зі специфічних форм прояву особистісного потенціалу є подолання особистістю несприятливих умов її розвитку, заданих як генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, так і зовнішніми несприятливими умовами.

Контекст, який відображатиме різні аспекти особистісного потенціалу, в психології позначається такими поняттями, як воля, сила Его, локус контролю, орієнтація на дію, прагнення знайти сенс тощо. Найбільш повно поняттю особистісний потенціал у зарубіжній психології відповідає поняття «hardiness» – «життестійкість», введене С. Мадді [18].

Перші емпіричні дослідження даної якості (або особливого психологічного стилю) проведені С. Мадді, який вказує, що його конструкт є операціоналізацією поняття «мужність бути» («courage to be») німецько-американського протестантського теолога і філософа-екзистенціаліста П. Тілліха. Згідно з П. Тілліхом, мужність бути – це мужність утверджувати свою власну розумну природу всупереч усьому випадковому, що є в людині. Тривога, на відміну від страху, не має перед собою загрозового об'єкта, якому можна протидіяти або якого слід уникати. Це означає, що екзистенціальна тривога вимагає не конкретних способів долання, нехай і пов'язаних із мужністю терпіння і подолання, але мужності особливого роду – мужності «прийняти тривогу на себе», навчитися жити із цією тривоною, знайти способи осмисленого життя, що не уникає тривоги [24].

Через розвиток атитюдів включеності, контролю і прийняття виклику життя, що в сукупності становлять життестійкість, людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Крім атитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Поняття життестійкості («hardiness») не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих труднощів, оскільки, по-перше, копінг-стратегії – це прийоми, алгоритми, звичні й традиційні для особистості дії, водночас «hardiness» є рисою особистості, настановою на виживання; по-друге, копінг-стратегії можуть бути як продуктивними, так і непродуктивними і навіть зумовлювати регрес, а «hardiness» дозволяє справлятися з дистресом ефективно, завжди сприятливо для особистісного зростання. На думку С. Мадді, результатом життестійкості є

екзистенційний кураж (екзистенційна сміливість) – пошук сенсу життя, який вимагає від людини бути постійно залученою у процес прийняття рішень. Дослідженнями С. Мадді та R. Harvey (2006) доведено відсутність культурних відмінностей у проявах життєстійкості, тобто дана якість або психологічний стиль є показником стресостійкості особистості незалежно від її культурної приналежності або країни проживання [5].

Поширеним є поняття стресостійкості, яка визначається як складна інтегральна властивість особистості, що і забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Стресостійкість – це сукупність якостей, що дозволяють організму спокійно переносити дію стресорів, без шкідливих сплесків емоцій впливають на діяльність і на оточуючих, а також здатні спричиняти психічні розлади. Висока стресостійкість характеризується низьким рівнем емоційності. Штучне заниження рівня чутливості до зовнішніх подразників, поєднане із цією якістю, в деяких випадках може призвести до черствості, відсутності сильних емоцій і байдужості, тобто до властивостей, які нерідко спричиняють негативні результати в сімейному та суспільному житті людини [6].

Т. Hopson (2015) виділяє п'ять стилів стресостійкості: релаксатор, організатор, фокусатор, накопичувач та уникатор. Релаксатор – у стресових ситуаціях використовує техніки йоги та медитації, намагається зберігати повільне глибоке дихання, розглядати ситуацію в перспективі, а не з огляду на її теперішній вплив, часто залишає стресову ситуацію замість того, щоб вирішувати її. Організатор – при зустрічі зі стресовою ситуацією покроково планує шляхи її розв'язання, намагається очолити групу однодумців, залучає необхідних людей. Фокусатор – зосереджується виключно на стресовій ситуації, уникає сторонніх розмов і думок, поки проблема не буде вирішена, часто робить багато зайвої та непотрібної роботи, ігноруючи допомогу інших осіб. Накопичувач – вирішує стресову

ситуацію шляхом накопичення всіх необхідних ресурсів, особливу увагу звертає на думку експертів; утім, вирішення ситуації нерідко затягується через те, що, попри ґрунтовний пошук, з'являються нові ресурси і нові думки експертів. Уникатор – уникає вирішення стресової ситуації в короткостроковій перспективі, відволікається на інші справи та ззовні справляє враження стресостійкої людини [6].

Вченими доведено зв'язок саморегуляції діяльності зі стресостійкістю. Характеристиками, що відповідають високим показникам саморегуляції діяльності і, як результат, високому рівню стресостійкості, є такі стійкі особистісні характеристики: товарицькість, розвинений інтелект, емоційна стійкість, домінантність, висока нормативність поведінки, сміливість, практичність, дипломатичність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль; ситуативні особистісні особливості – низька емоційна нестійкість і оперативна тривожність; добре розвинені компоненти психічної надійності; висока чутливість до зовнішніх стресорів, що дозволяє швидко адаптуватися до постійно мінливих ситуацій; більше усвідомлення різних відтінків своїх емоційних переживань і більш різноманітна емоційна «палітра» переживань при більш низьких показниках параметрів, що характеризують інтенсивність і тривалість печалі та страху; добре розвинені властивості саморегуляції; високий рівень успішності діяльності [6].

Життестійкість є окремим особистісним ресурсом, як здатність у життєво важливих ситуаціях скористатися зовнішніми ресурсами, що розвивається в процесі життя людини. Ідеться про те, що людина виявляє життестійкість у певних ситуаціях незалежно від знань і розуміння цієї даності особистості (А. Фомінова). Щодо зовнішніх ресурсів, то цікавою нам видається думка Л. Берталанфі, який стверджував, що життя – це процес, а не структура, процес збереження невірноваженого стану системи завдяки енергії, яка черпається із зовнішнього середовища. Також Б. Скіннер та Д. Кліз наголошують: «Кожен, хто відчуває, що певним чином приєднаний до

наповненої змістом космічної системи, набуває більшої психологічної стійкості й рівноваги, незалежно від того, чи вірить він у Божу фігуру...». Поняття особистісного ресурсу не тотожне поняттю оволодіваючої поведінки. Стратегія подолання – це стереотипний алгоритм поведінки, стабілізований у процесі життєдіяльності людини на основі її досвіду, тоді як ресурс – прогресивна особистісна установка на подолання складної ситуації [1].

Основу для формування психологічного ресурсу створюють психофізіологічні особливості людини, що визначають можливості інтелектуальної переробки інформації і саморегуляції. В. Мясіщев стверджував, що вразливі сторони особистості є джерелами психогенії, а сильні – джерелами збереження здоров'я і здатності до компенсації. Особливості темпераменту й характеру впливають на формування ресурсів: наприклад, вроджена вразливість (меланхолік, холерик) спричиняє високу емоційну збудливість, а флегматичний характер впливає на виникнення ригідності, що перешкоджає розвитку ресурсів особистості [1].

Такі науковці (К. Абульханова-Славська, А. Анциферова, Р. Грановська, І. Никольська, А. Фомінова та ін.) пов'язують психологічні ресурси особистості з психологічною стійкістю як здатністю протистояти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність за різних випробувань. Так, А. Фомінова, описуючи прагнення людини вижити, не деградує, в дедалі гірших умовах соціального та культурного середовища, стати індивідуальністю, сформувати життєві установки, самоствердитися, знайти себе, реалізувати свої задатки і творчі можливості, творчо перетворити середовище проживання на сприятливіше для життя, вживає термін «життєздатність» [1].

Особистісний адаптаційний потенціал (як сукупність психологічних особливостей людини, здатність до подолання особистістю несприятливих умов її розвитку) визначається як підґрунтя формування психологічних ресурсів. Він включає такі характеристики: нервово-психічну стійкість

(толерантність до стресу); самооцінку особистості (адекватність сприйняття умов діяльності та своїх можливостей); відчуття соціальної підтримки (обумовлює почуття власної значущості); соціальне спілкування (Н. Дорожевець, А. Маклаков, А. Міллер, В. Франкл та ін.) [1].

Життестійкість є загальною мірою психічного здоров'я людини, відображає життєві установки і визначає формування конструктивних психологічних ресурсів. Важливо звернути увагу на компоненти життестійкості, визначені С. Мадді. Залученість як «переконаність у тому, що залученість в те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве особистості». Ця здатність сприяє отриманню задоволення від власної діяльності та відчуття значущості, цінності. Контроль як прийняття відповідальності й переконаність у можливості власними зусиллями вплинути на результат, навіть якщо успіх не гарантований (на противагу відчуттю безпорадності). Прийняття ризику – переконаність у тому, що складна ситуація, яка трапилася, сприяє особистісному розвитку, оскільки надає можливість отримання знань із досвіду. Це готовність діяти за відсутності гарантій успіху, на свій страх і ризик, приймаючи події, що відбуваються, як виклик і випробування [1].

Життестійкість детермінується ефективним вирішенням складних життєвих ситуацій й водночас вона забезпечує внутрішні ресурси, які є необхідними для її подолання. Життестійкість постає тою життєвою силою, яку здобуває людина, переживши складну життєву ситуацію. Вона відображає не лише можливість подолати подальші складні життєві ситуації, а й також надає змогу досягнути внутрішнього балансу та визначити нові життєві перспективи. Вона допомагає людині не лише здобути витривалість в кризових обставинах, а й забезпечує високий рівень подальшої соціальної активності, підсилює орієнтацію на позитивні життєві установки.

Далі розглянемо складні життєві умови як чинник саморозвитку особистості.

Важка життєва ситуація, стрес є викликом індивідуальним психічним ресурсам, основне положення серед яких займає інтелектуальний контроль, головна функція якого – сприйняття, розуміння та інтерпретації того, що відбувається. Інтелектуально-особистісний потенціал є ресурсом, що дозволяє суб'єкту підтримувати свою суб'єктність: демонструвати активну копінг-поведінку, а не емоційне реагування або уникнення вирішення проблеми, а також орієнтуватися в більшій мірі на внутрішні ресурси, а не ресурси соціальної мережі і, як наслідок, – бути психологічно благополучним.

Інтелектуально-особистісний потенціал розуміється як системна якість, що прямо і опосередковано пов'язана з успішністю саморегуляції суб'єкта діяльності. Інтелектуальними складовими потенціалу є: загальні інтелектуальні здібності, полнезалежність, рефлексивність, гнучкість когнітивного контролю. Особистісними – автономна каузальність, толерантність до невизначеності, самоефективність, орієнтація на дію в разі неуспіху та при реалізації запланованого, життєстійкість, оптимістичний атрибутивний стиль. У напружених (нештатних) ситуаціях, де важливе досягнення продуктивного результату, провідну роль відіграють функції реалізації та стійкості. Регуляторний ефект інтелектуально-особистісного потенціалу, безпосередньо та частково опосередкований через усвідомлену саморегуляцію довільної активності, проявляється у зв'язку з надійністю професійної діяльності суб'єкта в надзвичайній ситуації. Надійність професійної діяльності безпосередньо прямо пов'язана з рівнем загальних інтелектуальних здібностей, полнезалежністю, рефлексивністю, гнучкістю когнітивного контролю, автономною каузальною орієнтацією, самоефективністю, життєстійкістю суб'єкта [14].

У важких життєвих ситуаціях чільне місце посідає функція збереження стійкості. Суб'єкт діяльності у важкій (стресовій) ситуації вдається до двох інтегративних стратегій її подолання. Перша – це

«Копінг, орієнтований на взаємодію зі стресором», утворена стратегіями: пошук соціальної підтримки, конфронтаційний копінг, планування вирішення проблеми, самоконтроль, позитивна переоцінка. Друга – «Копінг, орієнтований на уникання стресору», до якої ввійшли стратегії: дистанціювання, втеча - уникання та прийняття відповідальності. Фактори корелюють один з одним. Стратегії розглядаються як медіаторні змінні, через які інтелектуально-особистісний потенціал пов'язаний із результируючою змінною – психологічним благополуччям [14].

Складні життєві обставини та ситуації, кризові та конфліктні ситуації є супутниками процесу особистісного розвитку та зумовлюють особистісні трансформації, що передбачають можливості опанування стресом, розширення арсеналу стратегій поведінки і реагування на стресори, життєстійкість та резильєнтність, міра яких визначає подальше більш продуктивне, повноцінне життя, або, навпаки, дисбалансування особистості, виникнення гострих емоційних переживань, депресивних розладів та інших деструктивних наслідків [2].

Складна життєва ситуація, не лише забезпечує особистісне зростання, а й відкриває індивідуальність в особистості, яка переломлюється через унікальний досвід розв'язання проблеми. Так, переживаючи складну життєву ситуацію особистість крізь біль та страждання здатна зцілитися, подолати перешкоди, знайти переваги в будь-якій ситуації, відчути задоволення та ефективно вибудовувати життєдіяльність, отримати почуття внутрішньої рівноваги та загального психологічного благополуччя, розвинути креативність, сформувати відповідальне ставлення до життєвого плину [2].

Одним із важливих досягнень персоналізації та розвитку самосвідомості людини є прийняття нею кризи як нової можливості. Приймаючи кризу і свободу, набуту в ній, як благо, як можливість мати право вибирати, особистість здобуває нове світорозуміння, зокрема, здійснюючи корекцію ієрархії системи цінностей. Критерієм нового світорозуміння є визнання протилежностей – дуальності світу на основі

визнання підходів системного аналізу та синергетичного синтезу [9].

Утвердження ідеї альтернативи і свободи вибору робить особистість відповідальною за свій вибір, за свої наміри і вчинки, активізуючи внутрішній потенціал суб'єкта життєдіяльності та власного розвитку. Зазначимо, що усвідомлення того, що життя поставлене у безвихідь і подальше існування в колишній формі неможливе, потребує значної мужності. Тим більше що підсвідомість, виконуючи свою захисну функцію, виставляє перед свідомістю набір «очевидних» дрібних проблем (я така тривожна людина; не склалися стосунки з оточуючими; діти мене не поважають...). Особистості, яка припинила змінюватися, набагато легше нескінченно довго копирсатися в будь-якому наборі псевдопроблем, ніж зрозуміти, що так жити далі не можна [9].

На піку переживання безглуздості свого існування у кожної дорослої людини є вибір принаймні з кількох можливих рішень. Перше – злякатися неминучих потрясінь в усталеному укладі життя, «взяти себе в руки» і робити вигляд, що все гаразд. Друге – несамовито зайнятися будь-чим: роботою, хобі, порядкуванням у будинку, читанням і т. д. Фактично це найкоротший шлях благовидної деградації душі, її змертвіння, за яким руйнування тіла (підвищений кров'яний тиск, інфаркт, інсульт, виразка, гормональні розлади) чекати себе особливо довго не змусить. Третє – «сховати голову в пісок», спробувати заглушити відчуття безглуздості більш інтенсивними переживаннями. Убогість самої цієї мети породжує вбогість використовуваних при цьому засобів: від алкоголю, прагнення до ризику, гострих відчуттів аж до самогубства – найрадикальнішого із засобів цього роду. Четверте – перебудова свого колишнього світу, який, немов у шкаралупі, ховає цілісну особистість від зовнішнього життя. У шкаралупі їй погано: і душно, і темно, і тісно, а іноді й боляче. Але, з іншого боку, шкаралупа оберігає від невідомості та пов'язаних із нею небезпек і негараздів. І тому кожен, хто захоче від неї звільнитися, має бути готовий до того, що спочатку «ззовні» його зустрічатимуть

переважно тільки нові труднощі та проблеми, хоча вони будуть якісно іншими, ніж у колишньому світі [9].

З викладеного випливає проблема дослідження феномену ресурсних можливостей особистості, за допомогою яких вона підтримує свою суб'єктивну вітальність у кризовий період життя, стабілізує власний психічний стан, долає кризу. В психологічній науці значна увага натепер приділяється вивченню механізмів і чинників соціально-психологічної адаптації людини (Н.Є. Завацька, С.Ю. Лебедева, Н.В. Оніщенко, О.В. Тімченко). Значущими є дослідження психопатологічних наслідків переживання нею кризових ситуацій життя, посттравматичних синдромів та посттравматичних стресових розладів (М.М. Денісенко, В.А. Кожевнікова, І.В. Лінський, Л.Ф. Шестопалова) [9].

Успішність подолання кризових станів значною мірою залежить від характеру і ступеня вираженості наявних у людини ресурсів. Традиційно розрізняють два великі класи ресурсів – психологічні і соціальні. Говорячи про психологічні ресурси, перш за все мають на увазі особистісні якості, психологічні властивості, характеристики міжособистісних взаємин людини, її здібності, досвід. Соціальні ресурси відображають доступність інструментальної, моральної, емоційної допомоги з боку оточення. Сама їх наявність підвищує суб'єктивну вітальність і життєстійкість, робить можливим подолання криз і прийняття викликів життя [9].

Серед різноманітних ресурсів, які потенційно має людина, виокремимо ті, що належать до системи уявлень про себе, про світ і себе в ньому. Зазначимо, що серед найбільш згадуваних у дослідженнях рис особистості, відповідальних за успішність подолання нею важкої життєвої ситуації, виділяють локус контролю, або інтернальність / екстернальність (А. Бек, Е. Десі, Р. Райан, М. Селігман, Х. Хекхаузен). Інтернальність проявляється, зокрема, в суб'єктивній упевненості людини у власній здатності та готовності долати важкі обставини життя. Протилежний полюс представлений феноменом «вивченої безпорадності»

(М. Селігман), який являє собою щось більше, ніж просто екстернальний локус контролю, набуваючи параметрів життєвої позиції особистості, яка відмовляється приймати рішення і брати на себе відповідальність за своє життя. Інтерналі, навпаки, впевнені, що в їх житті багато що спричинене їх власною діяльністю, і відповідно вважають себе відповідальними за те, що з ними відбувається, схильні приймати виклики життя [9].

Якщо людина знає, «навіщо» вона живе, то вона може витримати будь-яке «як», будь-які труднощі (В. Франкл). Дж. Крумбаугх зазначає, що люди, в житті яких є смисл і мета, більш успішно долають важкі життєві обставини. Серед зарубіжних наукових публікацій також наявні праці, присвячені дослідженню ролі цінностей і смислів у подоланні наслідків психотравмуючих ситуацій. Відтак наявність у людини усвідомлюваних цілей і смислу життя, усвідомлення свого призначення в житті, покликання є могутнім фактором, що підвищує стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Відсутність такого смислу, «екзистенційний вакуум» (В. Франкл), навпаки, підвищує вразливість людини, позбавляючи її життя вектору та цінності [9].

Інші спостереження свідчать про те, що на здатність людини ефективно долати життєві труднощі впливає її психологічна зрілість, втілювана в понятті «психологічний вік». Зріле ставлення до свого життя, розумний баланс оцінок, надаваних минулому, майбутньому і сьогоденню, створюють умови для успішної інтеграції психотравмуючої події, подолання кризового стану. І навпаки: суттєве відхилення психологічного віку від хронологічного свідчить про невідреагованість психічної травми (Т.Т. Березіна, Є.І. Головаха, О.О. Кронік, Т.М. Титаренко, Т.Б. Хомуленко) [9].

Плани на майбутнє також відіграють важливу роль у підвищенні стійкості людини до впливу психотравмуючої ситуації. Відсутність бажання планувати своє майбутнє є одним із проявів посттравматичного стресу, показником перебування людини у кризі (В.Д. Менделевич,

К. Обуховський, Дж. Форд, Дж. Рузек, М. Фридман, Ф. Гусман) [9].

Включення події в контекст свого життя, одержання досвіду, здатність до переосмислення події в позитивних термінах є однією з основних стратегій зарадної поведінки. Вміння віднайти смисл психотравмуючої ситуації, інтегрувати його в суб'єктивну картину світу дає можливість сприймати події як частину свого життя і свого досвіду [9].

Для ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити значущість процесів розуміння того, що відбувається (Ж. П. Вірна, І.В. Кряж, М.К. Мамардашвілі, М.О. Холодна, Н.В. Чепелева, Р. Лазарус, С. Фолкман). Саме це розуміння дозволяє їй надати особистісного смислу ситуації та всьому тому, що трапляється навколо. Суб'єктивне імовірнісне прогнозування, яке забезпечує випереджальне передналаштування функціональних систем, також відіграє важливу роль у здатності людини долати життєві труднощі, оскільки дає змогу підготуватися до очікуваних негативних подій найбільш успішно і повно (В.А. Іванніков, І.М. Фейгенберг). Дж. А. Келлі стверджував, що психологічні процеси відбуваються на основі того, як людина антиципіює події. Отже, суб'єктивний імовірнісний прогноз чинить регулюючий вплив як на фізіологічні процеси, так і на всі сфери особистості. Здатність до імовірнісного прогнозування подій та знання закономірностей, що лежать в основі явищ, уможлиблює антиципацію прийдешніх подій, що значно знижує травматичний ефект «раптових» (в іншому випадку) життєвих труднощів. Психічна регуляція неможлива без неперервного зіставлення образів сучасного та образів імовірнісного майбутнього. Прогнозування можна розглядати як покладений в основу адаптації психіки, фізіологічних систем та організму в цілому принцип оптимального управління, оснований на врахуванні очікуваних майбутніх подій. Відтак, здатність людини до ефективної адаптації та саморозвитку в складних мінливих умовах життя напряму пов'язана з її здатністю до імовірнісного прогнозування та з інтелектом у цілому [9].

Одночасно з названими вище психологічними ресурсами людина володіє і багатьма іншими: наприклад, як ми вже зазначали, це автентичність, суб'єктивна вітальність, оптимізм, толерантність до новизни (готовність до змін – А.І. Гусєв, П.В. Лушин), навички саморегуляції та поведінки у складних ситуаціях життя і досвід подолання її наслідків тощо [9].

Принципово важливим є той факт, що названі психологічні ресурси належать до числа поповнюваних. Більше того, вони формуються впродовж людського життя. Це та змінна в системі «людина–життя», яка підвладна самій людині. Психологічні ресурси саморозвитку (самозмінювання) є тими базовими характеристиками особистості, які опосередковують вплив несприятливих обставин будь-якого характеру [9].

Упродовж життя людина змінюється постійно – зі зміною життєвих обставин, значущих осіб, віку, соціального статусу. Як правило, це відбувається не завжди усвідомлено. Проте саме усвідомлення своїх потенційних можливостей (психологічних ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією робить людину активним творцем свого життя, суб'єктом особистісного саморозвитку (К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, М.Й. Боришевський, А.В. Брушлинський, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Л.С. Рубінштейн, В.О. Татенко, М. Гайдеггер, С. К'еркегор, Х. Ортега-і-Гассет) [9].

На основі теоретичного та емпіричного вивчення феномену особистісного саморозвитку як суб'єктної діяльності Кузікової С.Б. були розроблені критерії та показники саморозвитку як актуалізованого, усвідомленого та самокерованого процесу особистісних змін. Внутрішнім інтегративним критерієм саморозвитку як суб'єктної діяльності в її концепції виступає актуалізованість психологічних ресурсів особистісного саморозвитку – потреба, умови і механізми саморозвитку. Цей критерій є суб'єктивним у тому розумінні, що він виступає як моделювальне уявлення про саморозвиток людини [9].

Внутрішній інтегративний критерій проявляється через систему зовнішніх критеріїв. Як зовнішні інтегративні критерії саморозвитку виділено:

1) сформованість ставлення до саморозвитку як цінності: ціннісна орієнтація на саморозвиток, яка ззовні проявляється в пізнавальній і творчій активності (пошукова активність), експансії, розширенні меж можливого, самопоглибленні, самозбагаченні, автентичності;

2) сформованість рефлексивної саморегуляції: ззовні проявляється в життєздатності особистості, її психічному здоров'ї, осмисленості життя, задоволеності самореалізацією, в зародних стратегіях поведінки, інтернальності, толерантності до новизни, гнучкості в організації життєдіяльності. Зазначені критерії є об'єктивними, оскільки це зазвичай реальні характеристики людини як суб'єкта саморозвитку. Іншими словами, зовнішні (інтегративні) критерії дозволяють вивчити особливості саморозвитку суб'єкта життєдіяльності опосередковано – через показники особистісних властивостей і характеристик [9].

Таким чином, сформованість такої якості, як «бути суб'єктом власного розвитку», визначається з внутрішньої сторони актуалізованістю психологічних ресурсів саморозвитку, із зовнішньої – ступенем вираженості характеристик людини як суб'єкта саморозвитку. Визначені критерії (та їх показники) дозволяють цілісно аналізувати та визначати шляхи активізації та оптимізації саморозвитку особистості як суб'єктної діяльності [9].

Складність створення вимірювального інструментарію особистісного саморозвитку пояснюється об'єктивними обставинами. З теоретичного та емпіричного аналізу феномену стає зрозумілим, що саморозвиток – це складний, нелінійний, багатоплановий процес, який має свою динаміку (піки і спади), індивідуальну спрямованість, мотиви, способи, суб'єктивні та об'єктивні результати. Крім того, дослідники виокремлюють різні форми саморозвитку, послідовність дії яких теж важко

встановити. Це самовираження, самоствердження, самовдосконалення, самореалізація, самоактуалізація тощо. Названі прояви психічного життя людини об'єднує те, що всі вони самодетерміновані і відображають різні аспекти саморуху, самотворення, самозмінювання особистості. Будучи імпліцитно поєднані, вони виражають сутність її саморозвитку. Нас саме й цікавило вивчення саморозвитку особистості як цілісного, системного утворення, що відображає процес постійного ускладнення її внутрішнього світу, який корелює з динамічними змінами в образі світу [9].

Теоретичні дослідження існуючих психологічних концепцій саморозвитку особистості та емпірично отримані дані переконливо свідчать, що психологічні ресурси як сукупність можливостей розвитку вже існують у психологічній реальності людини, але для здійснення прогресивного особистісного саморозвитку потрібна їх актуалізація і встановлення між ними певних функціональних зв'язків.

Отже, після того, як людина успішно подолала складну життєву ситуацію і знайшла новий сенс у своєму житті, відбувається кілька важливих розвитків. По-перше, вона звільняється від негативних емоцій, які супроводжували її у цьому процесі. По-друге, відкриваються нові можливості для самореалізації та нові горизонти у житті. Цей досвід надає розуміння того, що важкі обставини не лише приносять страждання, але й можуть розкривати духовні цінності та допомагати переосмислити своє життя, знаходячи в ньому новий сенс.

Для того щоб ефективно пристосуватися до нових умов життя і знайти "свій шлях", необхідні зміни в цінностях, мотивації і емоційно-вольовій сфері людини. Це означає, що людина може переглянути свої цінності, власні потреби та мотиви, що її спонукають до дій. Ці зміни можуть допомогти їй виробити нові принципи та цілі, які не залежать від зовнішніх обставин і попереднього досвіду.

Показником успішного розвитку особистості в таких умовах може бути здатність знаходити смисл у своєму існуванні навіть при змінених життєвих обставинах. Це стає основою для прийняття рішень та дій, які ґрунтуються на власних цінностях і переконаннях, а не на зовнішніх впливах. Такий розвиток особистості дозволяє більш стійко і ефективно пристосовуватися до змін у житті та досягати більшої глибини і задоволення від життя.

Зумівши пережити важку життєву ситуацію і віднайшовши новий сенс життя, людина не тільки позбавляється від негативних емоційних переживань, але також відкриває нові можливості для самореалізації й нові перспективи життя. Набутий досвід дає розуміння того, що важкі життєві обставини не лише позбавляють чогось і несуть біль, але й відкривають духовні цінності, допомагають переглянути власне життя та віднайти новий його сенс. Розробка ефективної технології пошуку «свого шляху» в нових умовах життя передбачає обов'язкові зміни в ціннісно-смисловій, потребово-мотиваційній та емоційно-вольовій сфері людини. Показником досягнення якісно нового рівня розвитку особистості може бути знаходження смислу свого існування у змінених життєвих обставинах і завдяки цьому – основи для дій на власних принципах, що не залежать від вимог ситуації і від попередньо набутого власного досвіду.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ ОСНОВНИХ МЕТОДІВ ТА ТЕХНІК ПОШУКУ ОСОБИСТІСТЮ РЕСУРСНИХ СТАНІВ

В останні роки питання ресурсів все частіше стає предметом обговорення не лише серед фахівців у галузі психології, але й серед блогерів та загальної публіки. Ресурси можна розглядати як фундаментальні підпори у житті особи, що забезпечують базові потреби: безпеку, комфорт, соціальну взаємодію та самовираження. В контексті цього, ресурсність представляє собою стан внутрішньої рівноваги, гармонії та психоемоційного комфорту. В цьому стані людина відчуває радість, енергію та задоволення від життя.

Поняття «ресурси» має різні трактування у психології. Це міждисциплінарне поняття. У наукову психологію воно прийшло приблизно в середині 1990-х років із сфери економіки та теорії управління. У перекладі з французької «resource» означає «допоміжний (технічний, енергетичний, інформаційний) засіб» [1].

У широкому значенні під ресурсами розуміють спочатку наявні, а також особисті можливості, що набуваються і накопичуються людиною, психічні властивості, матеріальні засоби, досвід і цінності для благополучного життя і реалізації її сенсу.

Науковці схильні визначати ресурси як внутрішні сили, які потрібні людині для конструктивного додання життєвих криз, тому атрибутами ресурсності вбачають ініціативність, відповідальність, прагнення сенсу. Заразом ресурс визначають і як стан, який характеризується відчуттям щастя, впевненості, необхідних для розв'язання проблем, а також чуттям свободи.

Ресурсний стан з погляду психології — більший практичний термін, що означає резерв (запас) різних ресурсів особистості. Під ресурсним станом (або настроєм) розуміється здатність та бажання діяти. У цьому визначенні містяться два важливі критерії такого стану: людина може і хоче це зробити.

На погляд Олени Штепи, ресурсний стан – це складний феномен, оскільки розгортається одночасно в емоційно-вольовій, когнітивній, комунікативній і мотиваційній сферах особистості [22].

У широкому розумінні ресурсний стан — наявність фізичних, емоційних, ментальних і духовних сил, а також енергії для вирішення життєвих завдань. Сила та енергія беруться з арсеналу ресурсів особистості [22].

На погляд Р. Ділтса, перебувати у ресурсному стані для людини означає бути пов'язаною шляхом зосередженості з «джерелом», певним власним внутрішнім центром, з якого вона черпає впевненість, креативність, відкритість. Відтак можна припустити, що ресурс як особистісні диспозиції впевненості у собі, мудрість, самоповага, відповідальність зумовлені здатністю особистості «бути у ресурсі», тобто досягати ресурсного стану [22].

Особливості стану, що означили як ресурсний, уперше виявили у дослідженнях, присвячених вивченню стресостійкості та поведінки людини в екстремальних ситуаціях.

Зокрема, Р. Лацарус та Р. Лейнер обґрунтували особливості сприймання людиною стресової ситуації як результат співвідношення між характеристиками стресового виклику та ресурсами особистості. Актуалізацію ресурсного стану людини шляхом оновлення в її емоційній пам'яті ситуації, у якій вона відчувала себе впевненою. Практики цілеорієнтованого консультування вважають, що треба отримати доступ до ресурсного стану клієнта, щоб допомогти йому відокремити проблему від себе самого, перестати сприймати її як нездоланну, знайти новий вихід із складної ситуації. Н. Томашек опрацював процедуру інтерналізації ресурсів, що спрямована на пошук нових можливостей клієнта для розв'язання проблеми та переоцінювання ним власного ставлення до життя та інших людей. На підставі викладеної консультантом технології ресурсний стан можна проінтерпретувати як здатність людини дистанціюватися від

проблеми, відчутти свободу вибору, проаналізувати нові можливості розв'язання складної ситуації, реалізувати ці можливості як шанс. Гештальт терапевти характеризують ресурсний стан як здатність особи знайти психологічну опору у самій собі, тобто у певних власних життєвих переконаннях. Ця опора необхідна людині, щоб пережити зміни у власному житті з найменшими втратами та труднощами. Ресурсним для людини є стан, у якому вона відчуває, що володіє власними ресурсами, може побудувати детальний образ себе у майбутньому, такої, що повністю реалізувала власну ціль, де у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів, що супроводжується переживанням комфорту, впевненості, задоволення, радості, щастя [22].

Міхай Чіксентміхайі виділяє три різні джерела ресурсів.

Перший являє собою доступну зовнішню підтримку, особливо мережу соціальних контактів, що оточують людину. Відомо, наприклад, що тяжка хвороба може протікати легше, якщо людина може покластися на сім'ю, що любить, і хорошу страховку. Друге джерело сил боротьби зі стресом включає психологічні ресурси індивіда, такі як розум, освіта та особистісні властивості. Переїзд в інше місто та необхідність встановлювати нові дружні зв'язки для інтроверта, безумовно, стануть більшими стресом, ніж для екстраверта. До третього джерела ресурсів належать стратегії, які людина використовує у боротьбі зі стресом, тому що однією лише зовнішньої підтримки для подолання стресу недостатньо, вона відчутно допомагає лише тим, хто здатний подбати про себе сам. А психологічні ресурси, як правило, перебувають не в нашій владі: навряд чи комусь вдавалося протягом життя стати значно розумнішим чи товариським. Здатність знаходити у нещастях щось позитивне є рідкісним даром. Тим, хто ним володіє, називають "живчиками"; про них також кажуть, що їм властива стійкість чи мужність. Мається на увазі, що це виняткові особи, якщо вони зуміли подолати перешкоди, що зламали інших. Коли мешканця просять перерахувати тих, хто викликає у нього найбільше захоплення, і пояснити причину своїх

почуттів як приводу для захоплення найчастіше називають саме мужність та здатність долати проблеми [26].

С. Кривцова доводить, що справжніми «точками опертя» для людини є досвід взаємин з людьми, які її приймали. Проте в особі має бути відчуття, що залишиться певна основа буття – Бог – навіть, якщо зруйнуються усі решта опор. Таку непорушну основу буття означає як «духовний екзистенціал» і допускає його як один з базових для зрілої особистості, поряд із свободою та відповідальністю [22].

Духовність, передбачає, що людина є відкритою до розвитку, діалогу з іншими смислами та цінностями, що зумовлює зміни особи на рівні переконань і дій, що набувають характеристик вчинку. Ключовим поняттям для розкриття феномену духовності вважається самодетермінація. Можна узагальнити, що в екзистенційній парадигмі ресурсний стан характеризується як духовний, виявляється у здатності людини до вчинку. Отже, можна підсумувати, що провідною проблемою у характеристиці стану є невизначеність сфери його вияву та параметрів. Розв'язання цієї проблеми дасть змогу визначити суб'єкта, способи актуалізації ресурсного стану особистості. Ресурсний стан, на відміну від емоційного, характеризується проактивністю людини, а також стосується не потреб, а цінностей. Радість у комплексі з головною характеристикою ресурсного стану – чуття можливостей – дала змогу тлумачити радість у термінах самореалізації згідно з У. Шутцем – радість виникає внаслідок усвідомлення людиною реалізації власних можливостей, здатності розкритися у стосунках, отримувати задоволення, отримуючи і віддаючи у взаєминах з іншими. Акцент на саморозкритті особи привернув увагу до позиції А. Хараша щодо класифікування стану саморозкриття як комунікативного стану особистості [22].

Водночас дані науковців стосовно ключового переживання-стану, що зазнає типологічних перемін у критичні періоди розвитку особистості та зумовлює зміни у мотиваційній сфері та переінакшення способів взаємин, а

також дефініція духовного стану як мотиваційного змусила дослідників використати характеристику ресурсного стану як мотиваційного. Варто визнати, що реалізування у ресурсному стані намірів людини у її вчинках, змушує визнати розкриття стану у вольовій сфері особистості, а зміна ставлення до себе та інших, переоцінка цінностей – підтверджує розгортання ресурсного стану у площині когнітивної сфери [22].

Втім, більшість аргументів переконують щодо мотиваційної природи ресурсного стану.

Допускається, що психологічним новоутворенням особистості, зумовленим проживанням ресурсного стану, є духовність.

В ієрархічній підструктурі структури психічних станів людини ресурсний стан варто зачислити до соціально-психологічного структурного рівня, бо він стосується зміни ставлення особи до цінностей; у координаційній підструктурі – до суб'єктивних станів [22].

Головна характеристика ресурсного стану – розкриття, використання та реалізація можливостей не дає змогу зарахувати ресурсний стан до накопичувальних. Людина може проживати ресурсний стан у власному житті неодноразово. Поняття «можливостей» людина проживає життя певними інтервалами «необхідного» та «можливого». Відтак, особа може не завжди бути ресурсною, а ресурсний стан змінюватиметься на інший [22].

Виділяють ресурсні стани фізичні та психологічні. Фізичний ресурс, це те, чого часто не вистачає сучасній людині. Фізичний ресурсний стан є бадьорістю, яка знаходиться в людині, що відпочила.

Впевнена в собі людина, яка відчуває енергію та гарний настрій – це володар психологічно ресурсного стану.

Відокремлювати ці ресурси один від одного нерозумно. Вони дуже сильно один від одного залежать. Якщо людина виходить із одного ресурсу, він неодмінно тягне у себе і другий.

Постійне недосипання, повітряні тривоги, виснажений фізичний стан призводять до небажання працювати, повністю знищують продуктивність. Ставлення до недосипів теж дуже впливає на людину. Коли морально до недосипу ставишся простіше і не думаєш «скоріше день закінчився і лягти спати», то він не так сильно позначається на організмі і не вводить тіло і мозок в негативний стан.

Звичайно, якщо індивід спить 2 години на добу, то яким би він позитивним не був – організм нагадає йому виходом із ресурсного стану про те, що сну потрібно більше.

Зворотна ситуація – розклеєна психологічно людина поступово починає «розвалюватися» фізично. З'являються проблеми із хронічними захворюваннями, сном, підвищується дратівливість.

Саме тому ділити на важливіший і менш важливий ці ресурсні стани не можна.

Рекомендовано починати роботу над своїм загальним ресурсним станом із фізичного, беручи його за основу. Після нормалізації фізичного стану переходити до психологічного.

Результати дослідження Штепи О. показали, що психологічна ресурсність є мірою реалістичності відчуття суб'єктивного благополуччя, границею для здорового нарцисизму. Психологічна ресурсність уможливорює конструктивну інтерпретацію складної життєвої ситуації в категоріях віри в добро, любові, самореалізації у професії. Категорії міри та границі належать до тезауруса поняття «критерій». Відтак, за результатами дослідження можна стверджувати, що психологічна ресурсність є критерієм індивідуального рівня психічного здоров'я. Визначення критерія індивідуального здоров'я зумовлює необхідність подальшої характеристики психологічних засобів підтримання цього здоров'я [23].

Не варто бути впевненим у тому, що в ресурсному стані можна завжди бути за замовчуванням, а якщо не виходить, то з вами щось не так. Набуття особистої ресурсності - це теж навик, якому варто навчитися.

Ресурси можна розділити на різні категорії.

А. Матеріальні ресурси: це все, що має фізичний характер – гроші, власність, їжа, одяг тощо.

Б. Соціальні ресурси: це наші стосунки з іншими людьми, які можуть допомогти нам у вирішенні різних життєвих завдань.

В. Емоційні ресурси: це наша здатність управляти своїми емоціями, відчувати радість, любов, спокій тощо.

Г. Часові ресурси: це час, який у нас є, і як ми його використовуємо.

Д. Інтелектуальні ресурси: це наші знання, навички, досвід, інтелектуальний потенціал.

Є. Духовні ресурси: це наші внутрішні переконання, віра, смисл життя, що дає нам силу в складних ситуаціях.

Психологічними характеристиками ресурсного стану є: резиліентність (еластичність), самоєфективність, оптимізм, саморегуляція, соціальна підтримка та копінг-стратегії. Резильєнтність - це здатність швидко відновлюватися після стресу, гнучкість у відповіді на зміни, позитивний підхід до викликів. Резильєнтність є психологічним ресурсом особистості з подолання стресу та адаптації після травмуючої складної ситуації до нових обставин життя, що забезпечує її повноцінне функціонування та психологічне благополуччя. Самоєфективність як психологічна характеристика ресурсного стану це віра в свої здібності, упевненість в досягненні цілей, переконаність в можливості подолання труднощів. Постійне змагання з викликами, отримання позитивного досвіду і підтримка оточення можуть підвищити рівень самоєфективності. Оптимізм - це позитивне бачення майбутнього, віра в краще, пошук позитиву у будь-якій ситуації. Вправи з позитивної психології, такі як ведення щоденника вдячності або рефлексія позитивних моментів дня, можуть розвивати оптимізм. Саморегуляція - це здатність контролювати свої емоції, мотиви, поведінку; здатність планувати та дотримуватися своїх планів. Медитація, тайм-менеджмент, а також вправи на розвиток емоційного інтелекту можуть

допомогти в розвитку саморегуляції. Соціальна підтримка це наявність друзів, родичів або інших осіб, які можуть допомогти радою, підтримкою або дією. Активне спілкування, взаємодопомога і участь в соціальних групах часто сприяють розвитку соціальної підтримки. Копінг-стратегії про ефективні способи реагування на стресові ситуації, такі як релаксація, планування, пошук соціальної підтримки. Освіта з психології стресу, тренінги з вивчення ефективних стратегій копіngu можуть допомогти особі краще справлятися з викликами [2].

Далі розглянемо копінг-поведінку як особистісний ресурс.

Дослідники тлумачать «ресурси» як «певні індивідуальні особливості, що зумовлюють складність або легкість долаття стресових ситуацій». **Копінг-поведінка** - це той спосіб, яким люди справляються з внутрішнім і зовнішнім стресом, викликами і труднощами. Це особистісний ресурс, який допомагає адаптуватися, відновлюватися після стресових подій та знаходити позитивне у навколишніх обставинах.

За визначенням Єрмакової Н. О., копінг-поведінка – важливий особистісний ресурс, який допомагає особистості долати кризові ситуації життя. Результати теоретичних та експериментальних досліджень свідчать, що у процесі подолання складних життєвих ситуацій та криз кожна людина, виходячи з наявного у неї особистісного досвіду і психологічних резервів (власних особистісних якостей, стійких рис, цінностей, настанов і усвідомлення нею наявної в неї мережі соціальної підтримки), використовує власні стратегії поведінки (копінг-стратегії) [4].

У контексті ресурсного підходу (S. Hobfoll) копінг-стратегії можна розглядати як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним. Окрім того, вони можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо, про що йдеться в роботах В. Олефір та С. Peterson і М.Е.Р. Seligman. Однак, це може спостерігатися тоді, коли особи в

стресових ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і яскраво вираженою мотивацією досягнення [7].

У сучасній вітчизняній психологічній літературі дослідники І. Ю. Афоніна, І. Ф. Аршава, Я. Р. Амінева, Б. С. Божук, Є. О. Варбан, С. І. Корсун, К. С. Максименко, Д. В. Носенко, А. В. Подорожня, Н. В. Родіна, З. А. Сивогракова, Т. А. Ткачук, В. І. Шебанова та ін. подають термін копінг як адаптивну «переборювальну» поведінку або «психологічне подолання». Першим використав термін «coping» Л. Мерфі у 1962 році, проте термін набув широкого вжитку і закріпився в сучасній психології завдяки А. Маслоу в 1987 році. Фундатор гуманістичної психології досліджував способи подолання дітьми вимог, висунутих кризами розвитку. До них він відносив активні зусилля особистості, спрямовані на оволодіння важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» при цьому розумівся ним як прагнення індивіда вирішити певну проблему [4].

За уявленнями А. Маслоу, копінг-поведінка протиставлена експресивній поведінці. Так, психолог характеризував копінг-поведінку як цілеспрямовану і мотивовану дію, що є результатом навчання. Також учений стверджував, що копінг більшою мірою детермінований змінними зовнішнього характеру, які визначаються культурою і навколишнім середовищем. Копінг-поведінка передбачає, що робляться певні зусилля і використовуються певні способи та засоби, її мета – задоволення потреби або зменшення загрози. Порівняно з експресивною поведінкою, копінг більш керований (пригнічується, стримується, витісняється), оскільки для нього є типовим свідомий характер [4].

Р.М. Грановська і І.М. Нікольська зазначають, що поняття копінг-поведінка за своїм змістом близьке до поняття психологічний захист. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися

залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [4].

Р. Лазарус дає таке визначення копінгу: «... прагнення до вирішення проблем, яке використовує індивід, якщо вимоги мають величезне значення для його гарного самопочуття (як у ситуації, пов'язаній із великою небезпекою, так і в ситуації, спрямованій на великий успіх), оскільки ці вимоги активують адаптивні можливості». Таким чином, «копінг» або «подолання стресу» розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняються цими вимогами. Його головне завдання – забезпечення і підтримка фізичного і психічного здоров'я людини та задоволеності соціальними відносинами [4].

Копінг-поведінка як особистісний ресурс може сприяти підтримці психічного здоров'я, покращенню міжособистісних відносин, збереженню високого рівня продуктивності та зниженню ризику розвитку різних психопатологій [4].

Н. О. Єрмакова зазначає, що основні завдання, які постають перед особистістю при зіткненні з кризовими ситуаціями, безпосередньо пов'язані з активним використанням психологічних ресурсів. Ефективна копінг-поведінка, разом із життестійкістю та оптимізмом, допомагає особистості успішно долати життєві труднощі та перешкоди, знаходити для цього найбільш адаптивні можливості. Неконструктивна копінг-поведінка дозволяє людині в кращому випадку лише призупинити на певний час вирішення проблеми, не усуваючи в цілому її причини. В гіршому – тягне за собою ситуативні невдачі, веде до дезорганізації діяльності, невротизації, патологізації особистості. Закріплення деструктивних способів вирішення складних життєвих ситуацій може спричиняти серйозні відхилення і деформації в особистісному розвитку і тим самим виступити в ролі чинника, що призводить до порушення психічного здоров'я. Конструктивна копінг-поведінка підвищує

позитивний потенціал особистості, сприяє розвитку почуття компетентності, самоцінності, впевненості у власних силах, самоефективності, особистісного та соціального успіху. Тому вивчення копінг-поведінки як важливого особистісного ресурсу, що забезпечує підтримку і допомогу, дозволяє зміцнити свій життєвий потенціал для досягнення особистісної успішності, є надзвичайно актуальною проблемою для сучасної психологічної науки і практики [4].

У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки відносять фізичні (здоров'я, витривалість), психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, сила «Я», впевненість у собі, позитивне самоствавлення, розвиненість ціннісно-сміслової структури особистості, емпатійність, розвинені навички спілкування, прагнення бути разом з людьми (афіліація) [4].

Ш. Тейлор виокремлює як «додаткові» до основних особистісних ресурсів високу самоповагу, легкість характеру (комунікабельність, розвинені соціальні навички) та релігійність (віру в Бога, духовність), які забезпечують стресостійкість у кризових та критичних ситуаціях життя. Авторка також називає зовнішні додаткові особистісні ресурси – достатні матеріальні можливості (гроші, вільний час тощо), наявність соціальної підтримки (соціально-підтримуюча мережа – сім'я, суспільство, тобто оточення, в якому живе людина), рівень освіти та спосіб життя в цілому. До головних особистісних психологічних ресурсів дослідниця відносить такі особистісні властивості (риси, стійкі утворення), які створюють можливості подолання складних життєвих ситуацій ефективними способами: інтернальний локус контролю, «пояснювальний стиль мислення», оптимізм, позитивна самооцінка, впевненість у собі, релігійність, спроможність швидко відновлювати фізичні та душевні сили після стресу. Вчена переконана, що вказані чинники якщо і не повною мірою припиняють дію стресора, то значно зменшують його вплив і

підсилюють ефективність копінг-поведінки особистості [4].

С.І. Корсун, Т. А. Ткачук вказують, що особистісні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатися в потенційному стані. Їх використання повністю залежить від конкретної людини і життєвих обставин, у яких вона на той час перебуває. Встановлено, що спроможність людини розв'язувати складні проблеми і протистояти несприятливим життєвим обставинам залежить від ступеня неочікуваності їх виникнення (походження проблеми), а також – наявності та адекватності психологічної настанови на подолання конкретної проблеми. Знання та врахування цих чинників визначають вибір поведінкових стратегій подолання проблем і кризових ситуацій та можуть передбачити «ціну» копінгу (наскільки особистісні ресурси людини будуть виснажені або, навпаки, збережені при її намаганні впоратися зі складною життєвою ситуацією) [4].

Основні характеристики копінг-поведінки це:

Адаптивність: ефективна копінг-поведінка адаптується до конкретних ситуацій, замість того щоб застосовувати однаковий підхід до будь-якого виклику.

Гнучкість: здатність змінювати свої стратегії копінгу в залежності від обставин є ключовим елементом ефективного справляння зі стресом.

Здоровий реалізм: розуміння своїх можливостей і обмежень, а також реалістичне сприймання ситуації.

Проактивність: здатність передбачати потенційні виклики і активно готуватися до них.

Копінг-поведінка буває:

А. Проблемно-орієнтована, де фокус на рішенні проблеми, наприклад, шляхом активного планування або зміни обставин.

Б. Емоційно-орієнтована, де фокус на регулюванні емоційної реакції на стрес. Це може включати релаксацію, медитацію, розмови з друзями чи професіоналами [13].

В. Копінг-поведінка, направлена на відволікання або уникнення, наприклад, спроби уникати або забути про проблему, наприклад, шляхом занурення у роботу, захоплення або інші діяльності [13].

На думку провідного фахівця в галузі вивчення coping styles («способів подолання») Р. Лазаруса, незважаючи на значне індивідуальне розмаїття поведінки в стресовій ситуації, існують два глобальні типи стилю реагування. Проблемно-орієнтований (problem-focused) стиль, спрямований на раціональний аналіз проблеми, пов'язаний зі створенням і виконанням плану розв'язання важкої ситуації і виявляється в таких формах поведінки, як самостійний аналіз того, що сталося, звернення за допомогою до інших, пошук додаткової інформації. Суб'єктивно-орієнтований стиль (emotion-focused) є наслідком емоційного реагування на ситуацію, не супроводжується конкретними діями і проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших у свої переживання, бажання забути у сні, розчинити свої негаразди в алкоголі, наркотиках або компенсувати негативні емоції їжею. Копінг, націлений на емоції, як зазначають К.С. Максименко, Д.В. Носенко, І.В. Родіна, визначається когнітивними, емоційними та поведінковими зусиллями, за допомогою яких особистість намагається редукувати емоційне напруження. Провівши аналіз проблеми, дослідниці дійшли висновку, що по-різному оцінюються емоційно-експресивні форми подолання. Взагалі, вираження почуттів прийнято вважати досить ефективним способом подолання стресу; виняток становить лише відкритий прояв агресивності в силу своєї асоціальної спрямованості. Але і стримування гніву, як показують дані психологічних досліджень, являє собою фактор ризику порушення психологічного благополуччя людини [4].

Широкий арсенал особистісних ресурсів копінг-поведінки або внутрішніх психологічних чинників її розвитку репрезентований характеристиками особистості та соціального середовища, які допомагають людині долати складні життєві ситуації, кризи, полегшувати

адаптацію і покращувати її життєстійкість. Особистісні ресурси не завжди відіграють підсилюючу роль, іноді вони можуть залишатись у потенційному стані [4].

У кожної людини є стресовому стані є своя власна унікальна комбінація ресурсів адаптації, а також власна стратегія поведінки та способи дії в стресогенних ситуаціях. Ця комбінація складає ядро індивідуального стилю боротьби особистості в стресовому стані [4].

Саме ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу. Ресурси – це все те, що особистість використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Виділяють два великих класи ресурсів:

- особистісні (психологічні) – це навички та здібності індивіда;
- середовищні (соціальні) – ресурси, які відображають доступність для особистості допомоги в соціальному середовищі (інструментальні, моральні, емоційні).

Більш детальна класифікація дозволяє не тільки ідентифікувати конкретні ресурси (наприклад, культурні, політичні, інституційні ресурси), але і визначити їх джерела. Якщо коротко охарактеризувати склад особистих ресурсів, то слід зазначити, що психологічні ресурси включають когнітивні, психомоторні, емоційні, вольові та інші загальнопсихологічні властивості людини. Особистісні ресурси включають різноманітні властивості, риси, установки особистості, що здійснюють вплив на регуляцію поведінки в напружених ситуаціях життєдіяльності і відбиті в якостях самоконтролю, самооцінки, в почутті власної гідності, мотивації, тощо [4].

Професійні ресурси – це рівень знань, досвіду, індивідуальний стиль діяльності, що дозволяють регулювати професійну поведінку особистості [4].

Фізичні ресурси визначаються рівнем фізичного і психічного здоров'я і функціональних резервів людини. До цього слід додати значну, часом надзвичайно значиму роль матеріальних ресурсів, які відкривають доступ до

інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги [4].

Особистісні та психологічні ресурси є основою для формування стратегій долаючої поведінки. Їх функціональна спрямованість складається або в запобіганні, або в усуненні, або в зниженні стресу, або у відновленні вихідного стану. На різних етапах процесу опанування особистість використовує різні стратегії, іноді навіть комбінуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними у всіх важких ситуаціях. Якими прийомами користуватися, вирішує сама особистість, виходячи зі своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, оцінки значущості ситуації, що відбувається, та інших факторів [4].

Отже, можна зрозуміти, що копінг-поведінка є віддзеркаленням способу, яким особистість взаємодіє і реагує на складні життєві ситуації та кризи. Це не просто реакція на виклик, але й спосіб використання наявних ресурсів та психологічних резервів особистості для подолання цих викликів. Кожна особа має свій унікальний набір копінг-стратегій, які базуються на її особистісних якостях, досвіді, цінностях та мережі соціальної підтримки. Тому важливо визнавати та розвивати свої копінг-стратегії для ефективного реагування на складнощі життя.

Розглянемо фази сну та методи саморегуляції особистості як основні техніки, які поповнюють ресурсний стан особистості.

Людському організму важливий баланс. Саме тому ресурс розглядають комплексно. Список ресурсних станів включає: фізичне самопочуття – бадьорість, сповненість силами та психологічний настрій - впевненість у собі, здатність братися і виконувати поставлені завдання.

Багато сперечаються про те, чи є відпочинок важливою складовою подібного потокового самопочуття. З одного боку в «потокі» можна працювати майже цілодобово – справи іноді палають в руках, і немає бажання зупинитися. З іншого боку, відпочинок – потреба. Без нього управління ресурсними станами поступово стає проблемою, оскільки енергія

банально закінчується.

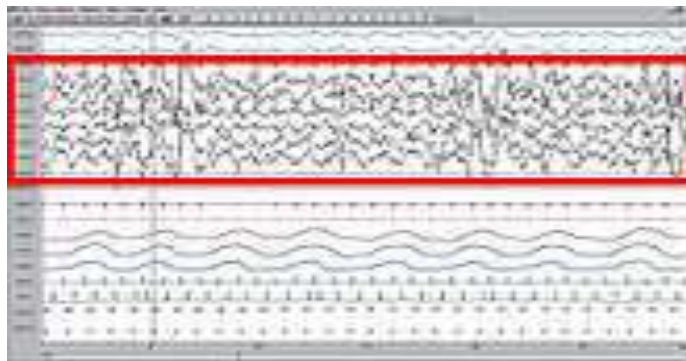
В енциклопедії практичної психології зазначено, що сон є невід'ємною частиною нашого життя та має величезне значення для нашого загального фізичного та психологічного благополуччя. Протягом сну організм проходить через різні фази, кожна з яких виконує свою специфічну функцію. Однією з найважливіших фаз сну є фаза повільного сну. В останні роки інтерес до дослідження цієї фази сну збільшився, оскільки її роль у відновленні фізичного та психологічного ресурсу стала предметом наукового вивчення. Під час сну у людини періодично чергуються дві основні фази: повільний і швидкий сон, причому на початку сну переважає тривалість повільної фази, а перед пробудженням - зростає тривалість швидкого сну. У здорової людини сон починається з першої стадії повільного сну (Non-REM сон), яка триває 5-10 хвилин. Потім настає 2-я стадія, яка триває близько 20 хвилин. Ще 30-45 хвилин припадає на період 3-4 стадій. Після цього сплячий знову повертається в 2-у стадію повільного сну, після якої виникає перший епізод швидкого сну, який має коротку тривалість - близько 5 хвилин. Вся ця послідовність називається циклом. Перший цикл має тривалість 90-100 хвилин. Потім цикли повторюються, при цьому зменшується частка повільного сну і поступово наростає частка швидкого сну (REM сон), останній епізод якого в окремих випадках може досягати 1 години. В середньому, при повноцінному здоровому сну відзначається п'ять повних циклів [3].

Повільний сон (син.: повільнохвильовий сон, ортодоксальний сон) також має свої стадії.

Перша стадія. Альфа-ритм, зменшується і з'являються низькоамплітудні повільні тета і дельта-хвилі. Поведінка: дрімота з напівсонними мріями і снопоподобними галюцинаціями. В цій стадії можуть інтуїтивно з'являтися ідеї, що сприяють успішному вирішенню тієї чи іншої проблеми.

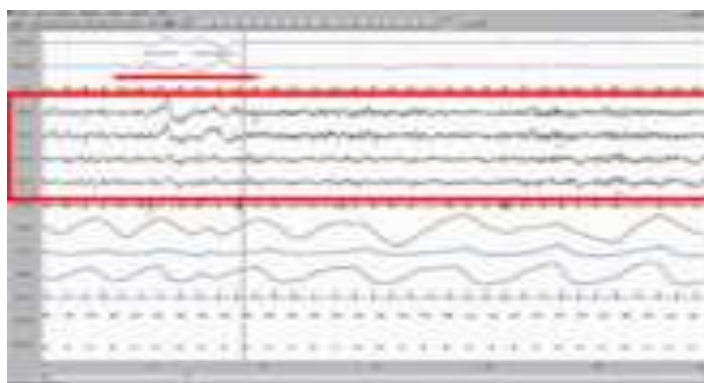
Друга стадія. На цій стадії з'являються так звані «сонні веретена» - сигма-ритм, який являє собою прискорений альфа-ритм (12-14-20 Гц). З появою «сонних веретен» відбувається відключення свідомості; в паузи між веретенами (а вони виникають приблизно 2-5 разів на хвилину) людину легко розбудити. Підвищуються пороги сприйняття. Самий чутливий аналізатор - слуховий (мати прокидається на крик дитини, кожна людина прокидається на називання свого імені).

Третя стадія. Характеризується всіма рисами другій стадії, в тому числі наявністю «сонних веретен», до яких додаються високоамплітудні повільні дельта-коливання (2 Гц).



4-я стадія повільного сну, глибокий сон. ЕЕГ виділена червоною амкою.

4-я стадія повільного сну, глибокий сон. Це найбільш глибокий сон. Переважають дельта-коливання (2 Гц).



Третю та четверту стадії часто об'єднують під назвою дельта-сну. В цей час людину розбудити дуже складно; виникають 80 % сновидінь, і саме на цій стадії можливі напади лунатизму і нічні кошмари, однак людина майже нічого з цього не пам'ятає. Перші чотири короткохвильові стадії сну в нормі займають 75-80 % усього періоду сну.

Припускають, що повільний сон пов'язаний з відновленням енерговитрат.

Швидкий сон. ЕЕГ виділена червоною рамкою. Рухи очей підкреслені червоним.

Швидкий сон (син.: швидкохвильовий сон, парадоксальний сон, стадія швидких рухів очей, або скорочено ШРО-сон, REM-сон) - це п'ята стадія сну. Стадія швидкого сну відкрита в 1953 р. Клейтманом і його аспірантом Асеринским. ЕЕГ: швидкі коливання електричної активності, близькі за значенням до бета-хвиль. Це нагадує стан неспанья. Разом з тим (і це парадоксально!) у цю стадію людина знаходиться у повній нерухомості, внаслідок різкого падіння м'язового тону. Однак очні яблука дуже часто і періодично здійснюють швидкі рухи під зімкнутими століттями. Існує чіткий зв'язок між ШРО і сновидіннями. Якщо в цей час розбудити сплячого, то в 90 % випадків можна почути розповідь про яскравому сні.

Фаза швидкого сну від циклу до циклу подовжується, а глибина сну знижується. Швидкий сон перервати важче, ніж повільний, хоча саме швидкий сон ближче до порога неспанья. Переривання швидкого сну викликає більш важкі порушення психіки порівняно з порушеннями повільного сну. Частина перерваного швидкого сну повинна заповнюватися в наступних циклах.

Припускають, що швидкий сон забезпечує функції психологічного захисту, переробку інформації, її обмін між свідомістю і підсвідомістю.

Сліпим від народження сняться звуки і відчуття, ШРО у них немає.

На думку Жанін Камфуїс, Маріке Лансель, М. Колхас, Пітер Меєрло, сон - це складне явище, яке складається з двох окремих стадій: сну з повільним рухом очей (NREM) та сну зі швидким рухом очей (REM). У цілому нині, повільний сон сприймається як процес, під час якого мозок відновлюється після попереднього неспання. Ця думка підтверджується даними про те, що за тривалим неспанням слід компенсаторне збільшення тривалості та інтенсивності повільного сну. Інтенсивність повільного сну відбивається на кількості повільних хвиль на електроенцефалограмі (ЕЕГ) (Blake та Gerard, 1937, Friedman et al., 1978, Borbély та Neuhaus, 1979). Повільнохвильова активність ЕЕГ (SWA) на початку повільного сну, тобто спектральна потужність в 1-4 Діапазон Гц є функцією тривалості попереднього неспання: чим довше період неспання, тим вище SWA на початку повільного сну (Tobler і Borbély, 1986, Dijk et al., 1987, Franken et al., 1991). , Lancel et al., 1992, Huber et al., 2000). Більш того, SWA є найвищим на початку фази сну і поступово знижується протягом сну в міру того, як дефіцит сну NREM розсіюється (Tobler і Borbély, 1986, Dijk et al., 1987, Franken et al., 1991, Lancel et al., 1992; Хубер та ін., 2000). Тим не менш, кілька досліджень показали, що ЕЕГ SWA під час повільного сну залежить не лише від тривалості, а й від якості попереднього неспання. Низка досліджень показала, що переживання стресу під час неспання може прискорити накопичення дефіциту сну та збільшити потребу уві сні (Meerlo et al., 1997, Meerlo et al., 2001a) [28].

Що цікаво, саме під час фази повільного сну відбувається відновлення біологічного та психологічного ресурсу людини. Основна ідея полягає в тому, що під час цієї фази сну відбувається тимчасове виключення уваги та знання про себе та навколишній світ. Повільний сон є періодом, коли "вимикаються" наші установки, ролі та шаблони поведінки, що дозволяє психологічному ресурсу відновитися від накопиченої напруги та стресу. Фаза повільного сну є однією з найважливіших фаз сну для відновлення організму. Під час цієї фази відбуваються важливі процеси, такі як фізіологічна

регенерація, відновлення та зростання тканин, а також зміцнення імунної системи. Вона також відіграє важливу роль у психологічному відновленні людини. Фаза повільного сну характеризується повільними та глибокими хвилями мозкової активності, саме тому вона отримала назву "повільний сон". У цій фазі мозок переходить у стан спокою та відключається від повсякденних думок, турбот та стресових ситуацій. Це дозволяє психологічному ресурсу людини відновитися та підготуватися до нових викликів.

Власні дослідження показали, що під час фази повільного сну відбувається як фізичне відновлення, та і психологічне. Відключення уваги та знання про себе та навколишній світ у цій фазі сну дозволяє зменшити негативний вплив повсякденного стресу та напруги на психіку людини. Це час, коли мозок може звільнитися від накопичених емоційних та поведінкових шаблонів, що сприяє оновленню психологічного ресурсу.

Як зазначають дослідники сну Вівіана Ло Мартіре, Даніла Карузо, Лаура Паладжині, Джованна Зокколі, Стефано Бастіаніні, стрес та сон тісно пов'язані. Цей двоспрямований зв'язок відіграє важливу роль серед механізмів, які дозволяють підтримувати гомеостаз організму у відповідь на внутрішні або зовнішні виклики (McEwen and Karatsoreos, 2015). Декілька досліджень на тваринах і людях продемонстрували, що фактори, що викликають стрес, можуть істотно впливати на цикл неспання-сну різними способами, в основному в залежності від типу стресора та тривалості впливу (гострий або хронічний), а також від міжіндивідуальних відмінностей (Koolhaas et al ., 1997; Meerlo et al., 2002; Sanford et al., 2015; Kim and Dimsdale, 2007; Germain et al., 2003). З іншого боку, добре відомо, що порушення сну можуть глибоко впливати на деякі біологічні шляхи, реакцію на стрес і, зрештою, якість життя. Навіть кількох днів позбавлення сну або порушення циркадних ритмів достатньо, щоб підвищити апетит, споживання калорій, прозапальні цитокіни, кров'яний тиск, інсулін та рівень глюкози в крові. Більше того, позбавлення сну змінює фізіологічну нейроендокринну

реакцію на стрес, підвищуючи симпатичний тонус та рівень кортизолу (McEwen and Karatsoreos, 2015). Хронічні порушення циркадних ритмів та скорочення часу сну можуть навіть посилити цей сценарій, значно збільшуючи ризик розвитку серцево-судинних та метаболічних порушень (діабету та ожиріння) (Tobaldini et al., 2017). Позбавлення сну змінює фізіологічну нейроендокринну реакцію на стрес за рахунок підвищення симпатичного тонусу та рівня кортизолу (McEwen and Karatsoreos, 2015). Хронічні порушення циркадних ритмів та скорочення часу сну можуть навіть посилити цей сценарій, значно збільшуючи ризик розвитку серцево-судинних та метаболічних порушень (діабету та ожиріння) (Tobaldini et al., 2017). Позбавлення сну змінює фізіологічну нейроендокринну реакцію на стрес за рахунок підвищення симпатичного тонусу та рівня кортизолу (McEwen and Karatsoreos, 2015). Хронічні порушення циркадних ритмів та скорочення часу сну можуть навіть посилити цей сценарій, значно збільшуючи ризик розвитку серцево-судинних та метаболічних порушень (діабету та ожиріння) (Tobaldini et al., 2017) [29].

Сьогодні кожна людина може відстежувати тривалість повільного сну завдяки сучасним пристроям таким як фітнес-трекери або смарт-годинники. Я також проводив експеримент, де намагався визначити тривалість сну за допомогою фітнес-браслету Xiaomi Band 4 протягом 1 року, це дозволило спостерігати зміни серцевого ритму та інших біологічних показників, пов'язаних із сном. Ці дані допомогли точно визначити моменти фази повільного сну та простежити їх тривалість та частоту та оцінити її вплив на відновлення психологічного ресурсу протягом досліджуваного періоду. У ході дослідження було зафіксовано показники тривалості фази повільного сну, які становили приблизно в діапазоні 1-4,5 годин протягом ночі. Збільшення тривалості повільного сну спостерігалось в той період, коли на протязі дня та перед сном проводилась медитація на розлаблення тіла. В період, коли медитації не проводилось, тривалість фази повільного сну

зменшувалась до 1 години. Вдень, коли траплявся стрес, тривалість повільного сну зменшувалась.

Я зацікавлений в дослідженнях науковців щодо важливості фази повільного сну у відновленні психологічного ресурсу та хотів би цей аспект вивчати подалі в своїх роботах. Тому що дослідження з використанням фітнес-браслету Xiaomi Band 4 має деякі обмеження. По-перше, дані, отримані від браслета, можуть бути наближеними та не завжди точними. По-друге, вибірка досліджуваних у дослідженні може бути обмеженою, що обмежує узагальнення результатів на загальну популяцію. Подальші дослідження, проведені на великих групах учасників психологічних експериментів з використанням більш точних методів вимірювання фаз сну, можуть дати більш точні і надійні результати.

Але наразі неможливо повноцінно відновити сили через постійне переривання сну, так як тільки в м. Запоріжжя з 24 лютого 2022 року по 29 серпня 2023 року було зафіксовано 2523 разів включення сповіщення про повітряну тривогу, з них від 18.00 до 6.00 (ніч)– 1206 разів, з 6.00 по 18.00 (день) – 1317 разів. Як видно - майже половина всіх повітряних тривог прийшла на нічний проміжок часу. Отже, крім складних життєвих умов, українцям бракує повноцінного сну для відновлення ресурсного стану [17].

Методи саморегуляції особистості.

Михайлишин У. Б. та Шмідзен І.Ю. зазначають, що вміння привести себе в ресурсний стан називається саморегуляцією [11].

Популяризація та дослідження методів психічної саморегуляції є необхідністю, адже саме вміння керувати собою, брати відповідальність за своє життя додають людині стійкості та незалежності. Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів і прийомів саморегуляції на психічний стан особистості. Основним завданням методів саморегуляції є: усунення стресових станів, зменшення ступеня емоційної напруги, підсилення мобілізації та посилення ресурсного стану особистості.

Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долання перешкод (вольова поведінка) [19].

У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс. За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально [11].

Антистресове дихання – це техніка, яка використовується дорослими, які перебувають у стані стресу та тривоги, для уповільнення свого дихання й, відповідно, заспокоєння. Заспокійливе дихання – це ефективний портативний інструмент, який людина може використовувати при появі ознак тривоги, яка насувається. Аутогенне тренування – метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично- мобілізуючих формул. Застосовуючи вправи аутогенного тренування, можна домогтися значного розслаблення і досягти загального спокою [12].

Дихання – це унікальна функція людини, що володіє рядом важливих особливостей. По-перше – це другий життєво важливий процес нашого організму (після роботи серця). Без їжі людина може прожити місяць, без води – тиждень, без дихання – дві-три хвилини. По-друге, дихання – це, мабуть, єдина вегетативна функція, яка підпорядковується контролю свідомості. На відміну від роботи шлунка, печінки або нирок ми можемо в певних межах керувати своїм диханням і через нього впливати на діяльність інших внутрішніх органів. По-третє, ритм дихання тісно пов'язаний зі станом скелетної мускулатури, і його правильне використання дозволяє швидше і повніше оволодіти навичками м'язової релаксації. По-четверте, співвідношення вдиху і видиху впливає на настрій людини. Згадаймо, як дихає сумна людина? Вона робить глибокий вдих і видих протяжний

(«подих»). А як дихає спортсмен перед боєм? Він робить короткий, енергійний видих. Наш психологічний стан відбивається на характері дихання, а, з іншого боку, змінюючи характер дихання, ми можемо змінювати в потрібну сторону свій настрій. Ці факти пояснюють, чому в усіх східних духовних і тілесних практиках (починаючи від йоги до карате) дихальні вправи обов'язково входять в базові навички і учнів початківців і досвідчених майстрів. В даний час дихальні вправи широко застосовуються в різних комплексах вправ, спрямованих на зменшення рівня стресу. Одним з найбільш простих способів користування антистресорного потенціалу є концентрація уваги на диханні. Можна сконцентруватися на русі грудної клітки, що ритмічно піднімається й опускається в такт диханню, на тихому шелесті повітря, що входить і виходить з легень, але простіше сконцентруватися на потоках повітря, що проходять через легені. Тому для зменшення стресу часто використовують вправу «Медитація на диханні», яка дозволяє відволікти увагу від джерела стресу і перемкнути увагу людини з психотравмуючої ситуації на процес дихання. Існує два основних способи дихання: грудне і черевне. Перше – через міжреберні м'язи, а друге – завдяки скороченню діафрагми [12].

Розробка доктором Джоном Кабат-Зінном наприкінці 1970-х років зменшення стресу на основі уважності (MBSR) значною мірою сприяла включенню дихальних вправ у основну психологію. Кабат-Зінн, науковець і практик медитації, поєднав елементи уважності та йогівських дихальних технік, щоб створити структуровану програму, спрямовану на зменшення стресу та покращення самопочуття. Його програма MBSR познайомила тисячі учасників з практиками усвідомленості, які включали зосереджену увагу на диханні як ключовому компоненті [27].

Оскільки сфера психології продовжувала розширюватися, дослідники та клініцисти визнали терапевтичний потенціал контрольованого дихання. Було виявлено, що дихальні вправи задіюють парасимпатичну нервову систему, сприяючи розслабленню та зменшуючи фізіологічний вплив стресу.

Сьогодні дихальні вправи є основним елементом різних терапевтичних методів, від когнітивно-поведінкової терапії до втручань, заснованих на уважності. Вони використовуються психологами, терапевтами та окремими людьми для боротьби з тривогою, покращення емоційної регуляції та покращення загального психологічного благополуччя.

Медитація – дуже ефективний метод психічної свідомої саморегуляції, який активно розповсюджується, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку.

Слово медитація з латини означає: обміркову, розміркову. Медитація є одним з методів духовної практики, за допомогою якої досягається зосереджений стан свідомості, який супроводжується придушенням емоційних проявів та зниженням активності. Простіше кажучи досягнення концентрації розуму (свідомості) на якомусь фізичному явищі: свічкці, морському прибої, розслаблюючій музиці та ін., або концентрація на самому собі: концентрація на своєму диханні, споглядання уявних образів або просто споглядання порожнечі [12].

Медитація виконує важливу функцію, а саме: дозволяє досягти значної концентрації на об'єктах уваги (образ почуттєвої уяви) або навпаки, досягти повного розсіювання уваги. Медитація як зосередження характерна для кожної здорової людини. Медитативні методи побудовані на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація). Це створює ситуацію, коли зовнішні подразники ніби перестають існувати для людей. За рахунок значної концентрації досягається ефект сенсорної депривації. Фактичне виключення за рахунок цього механізму окремих функцій мозку людини сприяє дуже активному й ефективному відпочинку всієї нервової системи й відновленню багатьох нервових і психічних функцій. Механізм медитації ще досконало не вивчено, але відомо, що в його основі значне місце належить концентрації уваги на образі уяви. Дослідження, які проводилися в різних країнах, все ж таки дозволили виділити деякі загальні риси, що характеризують динаміку

свідомості людини при медитації. Так, на початку сеансу свідомість перебуває в нормальному стані, що не спить — йде звичний потік думок, почуттів, ідей. У міру зосередження свідомості відбувається переключення більш тонкий і менш активний рівень розумового процесу. Поступово, характерне для діяльності лівої півкулі головного мозку словесно-логічне мислення починає “згасати”, поступаючись своїм місцем, властивому правій півкулі, невербальному, образному мисленню. Настає фаза спокійного, умиротвореного стану, що відкриває перехід до дедалі більш “тонких” рівнів активності. Медитуючий занурюється в стан внутрішнього спокою при кристально чистій свідомості, без будь-якої зумовленості та цілеспрямованості. Настає стан так званої “ясної свідомості”, коли зникає відчуття часу. Тривалість такого стану, залежно від досвіду та мети медитації, можливо від кількох миттєвостей до досить значних проміжків часу. Після цього нормальний розумовий процес спонтанно відновлюється. Від звичайного стану свідомості медитативний стан відрізняється активізацією образного мислення, загостреним та розширеним сприйняттям, підвищеною ясністю самосвідомості. У цьому вся стані, зазвичай, спостерігається зниження активності більшості фізіологічних функцій організму. Досягається значний ступінь гармонізації діяльності лівої та правої півкуль головного мозку; суттєво підвищується приплив крові до передніх областей мозку, відзначаються деякі інші зміни в кровообігу. Наукові дослідження підтвердили, що навмисне розширення свідомості в процесі медитації має найбільш сприятливий психологічний та фізіологічний вплив, стимулює розвиток інтелектуально-творчого потенціалу особистості [8].

Релаксація – це процес пониження тону м'язів людини. Він супроводжується внутрішнім станом спокою людини та зняттям нервового напруження в цілому. Візуалізація ресурсного стану – образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний

емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною. Кінезіологія – здоров'язберігаюча технологія. Використовуючи її, людина зможе зняти емоційне та фізичне напруження, забезпечити такі процеси: синхронізацію роботи півкуль мозку; покращення зорово-моторної координації, формування просторового орієнтування, стимулювання інтелектуального розвитку тощо [25].

Такі відомі Східні системи як йога, цигун, кунг-фу, кум-ньяй, тайцзицюань, чань-буддизм та ін., які втілили у собі тисячолітній досвід народної медицини, психологічних, філософських та релігійних навчань. Психофізіологічною основою цих систем стали дихальні, медитативні, гімнастичні та релаксаційні вправи, які мали виражену психоенергетичну спрямованість та дозволяли досягти фізичної та духовної досконалості. Ґрунтуючись на принципі неможливості духовної незалежності без психоенергетичної самодостатності, основним завданням усіх практик було збереження та накопичення енергії у фізичному тілі, завдяки чому будь-яка взаємодія людини з навколишньою реальністю не мала більше виснажливого та руйнівного впливу. Основна ідея полягала в тому, що людина може свідомо і практично необмежено черпати енергію з навколишнього середовища, накопичувати її і так само свідомо використовувати з різноманітними цілями [8].

Величезне значення надається і вмінню, як найповніше концентрувати свою увагу певному об'єкті чи дії. Концентрація уваги є примусову затримку уваги на предметі, що не викликало мимовільного інтересу. Регулярне виконання вправ на концентрацію уваги роблять людину спокійнішою, життєрадіснішою, значно збільшують ефективність психоенергетичного тренінгу. Як і у випадку з уявою, перш ніж починати такі цілеспрямовані психотренінгові заняття, рекомендується спочатку досягти необхідних навичок і вміння концентрувати увагу. Вміння концентруватися необхідно

кожній людині. Оскільки будь-яка діяльність буде малоефективною без певної міри концентрації. С. Кернейц виділяє два, принципово різні способи концентрації на об'єкті. Перший спосіб полягає у посиленні уявлення про об'єкт настільки, щоб воно відтіснило інші уявлення на другий план. Таке посилення уявлення досягається у процесі його повторення. Другий метод у тому, щоб ізолювати потрібне уявлення усунення “конкуруючих” уявлень. Автор називає такого роду концентрацію монодеїзмом і доводить її значно вищу ефективність. Для успішної концентрації уваги, яка є найважливішою передумовою ефективності всіх видів психотренінгу, один із найавторитетніших сучасних наставників цигун — Мо Вендань радить насамперед поринути в стан спокою чи зупинки внутрішнього діалогу найбільше значення для досягнення ефективності психотренінгових практик у них надається зупинці внутрішнього і діалогу розмови, яку кожна людина постійно веде із собою. Внутрішній діалог вважається головною перешкодою для результативності різних практик, що тренують психіку і тіло. Коли той, хто займається, навчається зупинити внутрішній діалог, зникають практично всі перешкоди на шляху до оволодіння потенційними можливостями свого організму [8].

ВИСНОВКИ

Вивчення складних життєвих умов, їх особливостей і ролі у формуванні психологічних особливостей пошуку ресурсних станів особистості є важливим чинником для нашого сьогодення. складні життєві умови супроводжують людей на протязі життя та глибоко впливають на досвід і поведінку людей.

У сучасній когнітивній психології проведено безліч досліджень стосовно сприйняття ситуації індивідом і наведено безліч різноманітних класифікацій ситуацій, у які «потрапляє» людина протягом життя. Вивчивши психологічну літературу ми зустрічаємо такі терміни як «складні життєві умови», «складі життєві обставини», «складні життєві ситуації». В роботі проведено детальний теоретичний аналіз, розглянуто різні перспективи для аналізу життєвих обставин, адаптаційних можливостей і ролі особистості у формуванні власних умов, щоб зрозуміти їх схожість і відмінність. Як зрозуміло, «Складні життєві умови» наголошують на ширших зовнішніх факторах і контекстах, які впливають на життя людей. У роботі приведена розбивка згаданих ключових понять та описані середовищний і діяльнісний підходи, які суттєво впливають реакцію особи на складні життєві умови. Розуміння важливості реакції людини на складні життєві умови та вивчення стратегій подолання та їхньої ролі у вирішенні складних життєвих ситуацій дозволяє людям розвивати необхідні навички та поведінку для адаптації, подолання викликів і руху до більш повноцінного та продуктивного життя.

На саморозвиток особистості в складних умовах на особу впливають Економічні умови, соціальний статус, фінансовий стан, Соціокультурний контекст, релігійні, етнічні, гендерні особливості, рівень підтримки від родини, друзів, спільноти, фізичний стан людини, нестабільні політичні умови, конфлікти, насильство в суспільстві, Вікові, нормативні кризи й

інші кризи, ненормативні, які частіше називають життєвими, які виникають у складних життєвих обставинах, коли людина опиняється в епіцентрі подій, що раптово змінюють її долю, потребуючи невідкладних дій і рішень, наприклад, війна. Якщо людина відчуває низьку самооцінку, відсутність віри в свої здібності або низьку самовпевненість, це теж впливає на саморозвиток особи в складних життєвих умовах.

Як досліджено в роботі, є продуктивні та непродуктивні стратегії поведінки людей в складних життєвих умовах, є різні типи ставлення людини до кризи, що обумовлює те, чому одна й та ж сама подія руйнує одних людей, а іншим вдається знайти в ній основу для внутрішнього зростання та саморозвитку. Наявність чи відсутність психологічних ресурсів може впливати на те, як індивід подолає складні обставини і як буде реагувати на них. Риса особистості, такі як самооцінка, оптимізм і самоефективність, можуть виступати як захисні в складних життєвих умовах та можуть підвищити здатність людини справлятися з труднощами та підтримувати психологічне благополуччя. Взагалі, взаємодія між рисами особистості, факторами навколишнього середовища, соціальною підтримкою та стратегіями подолання є складною та багатогранною. Крім того, люди можуть демонструвати комбінацію факторів захисту та вразливості.

Такі властивості особистості як стресостійкість, життєстійкість, саморегуляція, Інтелектуально-особистісний потенціал забезпечує індивіду можливість переносити значні розумові, фізичні, вольові й емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Показником успішного розвитку особистості в складних умовах може бути здатність знаходити смисл у своєму існуванні навіть при змінених життєвих обставинах. Це стає основою для прийняття рішень та дій, які ґрунтуються на власних цінностях і переконаннях, а не на зовнішніх впливах. Такий розвиток особистості дозволяє більш стійко і ефективно пристосовуватися до змін у житті та досягати більшої глибини і задоволення від життя.

В психології Існує багато способів досягнення та зберігання ресурсного стану. В роботі докладно вивчено та проаналізовано методи та техніки, які можуть сприяти пошуку та культивуванню ресурсних станів особистості, а саме такі методи психічної саморегуляції як антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс.

Включення дихальних вправ у психологію – це історія міжкультурного обміну, злиття стародавньої мудрості з сучасними терапевтичними підходами та визнання глибокого зв'язку між диханням, розумом і благополуччям людини. Інтеграція дихальних вправ у повсякденні справи потенційно може призвести до оптимізації розподілу психологічних ресурсів і покращити загальне самопочуття людини. Однак важливо зазначити, що ефективність цих вправ може відрізнятися від людини до людини, і в ідеалі їх слід застосовувати разом з іншими стратегіями, спрямованими на управління ресурсами та формування стійкості. Необхідні подальші емпіричні дослідження, щоб встановити ступінь їхнього впливу на стабілізацію та посилення станів психологічного ресурсу в складних життєвих умовах.

Також мені було цікаво, що загальний час сну виявився дуже впливовою змінною в контексті «централізації сили», тобто загальний час сну мав численні зовнішні зв'язки з іншими змінними (наприклад, стресом та ефективністю сну). Висока центральність загального часу сну припускає, що ця змінна є джерелом активації у цій динамічній системі. І навпаки, стрес показав високу «центральність сили», що дозволяє припустити, що на цю змінну впливають інші змінні в системі, такі як депресивний настрій і ефективність сну. Ці результати наголошують на важливості оцінки процесів сну в природних умовах і вказують на роль загального часу сну у виникненні депресивного настрою та стресу. Обговорення наголошує на важливості цих результатів для розуміння зв'язків між сном, стресом.

Дослідження показують, що здоровий сон корисний для благополуччя людини. Життя в районі з поганими економічними умовами, воєнні дії, постійне недосипання через тривоги, може призвести до втрати сну та появи стресу.

На основі результатів дослідження та розглянутих теорій можна зробити висновок, що відновлення психологічного ресурсу людини під час фази повільного сну підтверджується. У цій фазі сну відбувається тимчасове виключення уваги, знання про себе та навколишній світ, що дозволяє психологічному ресурсу відновитися від навантажень та напруги, пов'язаних із повсякденним життям.

Для допомоги людям у відновленні свого біологічного та психологічного ресурсу у стані бадьорості потрібно розробити практичні методи. Одним із можливих підходів може бути зменшення ототожнення свого "Я" з установками та ролями, що дозволить людям звільнитися від обмежень та повторюваних схем мислення та поведінки. Розвиток навичок самоаналізу та усвідомленості, що дозволяють людям спостерігати свої думки, емоції та поведінку без суджень, може бути корисним інструментом для досягнення цієї мети. Також важливим аспектом є створення умов для якісного та достатнього часу сну, включаючи регулярний сон у певний час, створення комфортної атмосфери у спальні та дотримання здорового способу життя.

Через нестабільну соціально-політичну ситуацію у країні, економічні та життєві кризи люди піддаються негативним впливам навколишнього соціального середовища. Дуже багато стресів виникають на психологічному підґрунті, під впливом думок, які виникають, дуже не просто керувати почуттями та приборкувати їх, але цьому можна навчитися, досліджуючи психологічні особливості пошуку ресурсних станів в складних життєвих умовах та намагаючись посилити свою стресостійкість та знаходитись в ресурсному стані як умога довший час.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40, С. 33-49.
2. Грішин Едуард О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Випуск 65. С. 25-41.
3. Енциклопедія практичної психології. *Психологіс*. URL: http://psychologis.com.ua/stadii_i_fazy_sna.htm. (дата звернення 18.05.2023 р.)
4. Єрмакова Н. О. Копінг-поведінка як особистісний ресурс у кризових ситуаціях життя. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с.
5. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Копилов С.О. Методологічні закономірності формування автентичності фахівців соціономічних професій: монографія : за ред. В.Л. Зливкова. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 336 с.
6. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
7. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 55. С. 23-30.
8. Кокун О.М. Психоенергетические возможности человека: теория и практика: Монография. Київ: ГП «Информю-аналит. Агенство», 2012. 168 с.

9. Кузікова С. Б. Стратегії саморозвитку в життєвій кризі особистості: ресурсний підхід. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія за ред. С.Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. С. 397- 420
10. Маннапова К. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 2. С. 75-78.
11. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, June 14 – 17, 2022, Lisbon, Portugal. P. 548–550.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львівський державний університет внутрішніх справ. Підручник. Львів. 2015.
13. Оверчук В.А. копінг-ресурси як чинник збереження психічного здоров'я особистості в подоланні кризових станів. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Т. XI. Випуск 18. УДК 159.91.
14. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал як ресурс саморегуляції суб'єкта. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. 540 с. С. 81-105.
15. Палій А.А. Диференціальна психологія: Курс лекцій. Київ. 2010р. 954с.
16. Про соціальні послуги: Закон України від 27.04.202 № 2671-VIII. Відомості Верховної Ради, 2019 № 18, ст.73.
17. Статистика повітряних тривог в Укрвіні. URL: <https://air-alarms.in.ua/region/zaporizhzhia>

18. Титаренко Т.М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 540 с.

19. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості Хохліна О.П. Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук. теор. конф. студентів, Київ, 24 квітня 2013 року. Київ: Алерта. 2013.С. 290-292.

20. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

21. Швалб Ю. М. Психологічна структура складних життєвих обставин. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 540 с.

22. Штепа О.С. ресурсний стан: психологічний аналіз та інтерпретація. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2017. Вип. 1. С. 142–149.

23. Штепа О.С. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Випуск 32. С. 571-585.

24. Яблонська Т.М. Трансформації ідентичності особистості в ракурсі онтогенезу і травматичних життєвих подій. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія за ред. С.Д. Максименка, С.Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2017. 540 с. С. 139-162.

25. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти». 2017. 92 с.

26. Csikszentmihalyi Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Book-of-th-Month-Club. 2001. ISBN 0965019608, 9780965019606. 303 p.

27. Kabat-Zinn Jon. Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Publisher: Hachette Books (Originally published by Hyperion). 1994.

28. Kamphuis J., Lancel M., Koolhaas J., Peter Meerlo Brain, Behavior, and Immunity. *Deep sleep after social stress: NREM sleep slow-wave activity is enhanced in both winners and losers of a conflict*. Volume 47, July 2015, P. 149-154. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159114006114> (дата звернення 24.01.2023р.)

29. Martire Viviana Lo, Caruso Danila, Palagini Laura, Zoccoli Giovanna, Stefano Bastianini. Stress & sleep: A relationship lasting a lifetime. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. Volume 117, October 2020, P. 65-77. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763419301496> (дата звернення 24.01.2023р.)