

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина
ДЕСНОВА

(підпис)

(ПІБ завідувача кафедри)

«08» січня 2024р.

**«ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНИХ
ПОДІЙ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Бур'янова Артема Миколайовича

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Горлівського інституту іноземних мов Державного навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена

З оцінкою 97А

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА

«16» січня 2024 р.



Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Життєздатність як риса особистості	7
1.2. Психотравма та її наслідки	14
1.3. Особливості прояву ресурсів особистості в складних життєвих обставинах	22
1.4. Самовдосконалення як умова відновлення ресурсів життєздатності особистості	27
Висновки до розділу 1	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ.....	33
2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	36
2.3. Програма з розвитку якостей, які сприяють відновленню ресурсів особистості на етапі посттравматичного зростання.....	45
Висновки до розділу 2.....	63
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Сучасне українське суспільство переживає наразі процес дестабілізації. Загальновідомими є чинники, що зумовили її високий рівень. Серед них не тільки збройне протистояння країні-агресору, але й масова еміграція населення до більш безпечних країн Європи, потреба налаштувати життя знову, пристосовуючись до нових умов, відсутність зрозумілої загальнодержавної політики України в інтересах робітника, погіршення епідеміологічної обстановки на тлі декількох локдаунів, і багато інших чинників. Саме тому постає практична проблема необхідності формування стресостійкості особистості та подолання життєвих криз, від вирішення якої залежатиме доля самої нації.

Своєрідність сучасної ситуації полягає в її унікальності, оскільки значна кількість населення змушена була покинути свої домівки та опинилася в ситуації невідомості, в ситуації стресу, змушена була пристосовуватися до нових умов існування, вчити мову та, можливо, опанувати нові спеціальності. Більш того, в українців не було чіткого алгоритму щодо особливостей дій саме в ситуації, що склалася.

В нашому дослідженні ми спираємося на поняття життєздатності як можливості протистояти викликам сьогодення, як опірної можливості людини до утримання психічного здоров'я та до особистісного зростання. Та частина українців, що змогла активізувати свої ресурси задля не просто існування, а для особистісного росту, має змогу поступово виходити із стресового стану та будувати своє майбутнє продуктивно. Але значна частина не має необхідних психологічних знань та навичок, що ускладнює їх інтеграцію у сучасний простір. Вони повинні знайти власні ресурси для подолання негативних наслідків кризових станів, адже багато хто з них не розуміють свої особистісні можливості задля виходу із стресового стану та розвитку навичок благополуччя.

Психологічна травма – це завжди ситуація внутрішнього надлому та психологічного «псування». Надії, почуття перспективи та внутрішня завершеність руйнуються. Людина відчуває гострий страх, паніку, розлад самооцінки. Проте слід пам'ятати, що будь-який досвід – це досвід. А ситуація смертельної небезпеки збільшує потенціал виживання та загострює відчуття власної унікальності. Нерідко люди, переживши смертельні події, визнають, що у їхньому житті відбулися радикальні зміни і що вони по-справжньому відчули життя лише зараз. Все це обумовлює актуальність проблеми цього дослідження **«Особливості відновлення ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій»**.

Мета дослідження - розробити програму з розвитку якостей, які сприяють відновленню ресурсів особистості на етапі посттравматичного зростання.

Об'єкт дослідження - життєздатність особистості

Предмет дослідження - чинники посттравматичного зростання особистості.

Гіпотеза - високий рівень розвитку стресостійкості та використання проактивних копінг-стратегій поведінки виступають особистісними ресурсами посттравматичного зростання життєстійкості особистості.

Об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження обумовлюють постановку наступних **завдань** дослідження:

1. Дослідити особливості формування життєздатності особистості.
2. Охарактеризувати поняття психотравми та її можливі наслідки.
3. Визначити особливості прояву психофізіологічних ресурсів особистості в складних життєвих обставинах.

4. Емпірично дослідити особливості прояву ресурсів особистості як чинників можливого посттравматичного зростання.

5. Скласти програму розвитку ресурсів особистості для посилення життєздатності особистості за умов посттравматичного зростання.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: метод аналізу - для наукової літератури за проблемою дослідження; метод узагальнення - для узагальнення теоретичного та експериментального матеріалу та формування висновків; гіпотетичний метод — для розробки гіпотези та її підтвердження або спростування в ході дослідницької роботи; методики: “Тест на самооцінку тривожності” (Ч. Спілбергер і Ю. Ханін), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» (Г. Айзенк), копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р. Лазарус, С. Фолкман), методика “Діагностика емоційного вигорання” (В. Бойко). Надамо характеристику вищезазначених методів дослідження.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають роботи вітчизняних та зарубіжних вчених з дослідження психічної травми (Фройд З., Решетніков М.М., Левін П., Брейер Й., Феніхель О., Рупперт Ф., Мазур Е., Лакосіна Н.Д., Кербіков О.В., Ясперс К.), травми емоційного позбавлення (Решетніков М.М., Боулбі Дж., Рупперт Ф., Лакосіна Н.Д., Якіманська І.С., Заманаєва Ю.В.), з'ясування місця адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, Г. Костюк, О. Леонт'єв, Ж. Піаже, та ін.), емансипації як шляху становлення особистості (А. Гусейнов, Д. Леонт'єв, М. Малер, Н. Самоукіна, В. Слободчиков, та ін.), прийняття

людиною соціальних норм і цінностей та її здатності до трансценденції (А. Джорджи, Д. Леонтьєв; Е. Фромм та ін.)

В кваліфікаційній роботі узагальнено та проаналізовано теоретичні підходи щодо розвитку життєздатності особистості; охарактеризовано поняття психотравми та її можливого впливу на особистість; досліджено та визначено особливості прояву ресурсів особистості як чинників можливого посттравматичного зростання; розроблено тренінгову програму, спрямовану на розвиток ресурсів особистості для посилення життєздатності особистості за умов посттравматичного зростання.

Практична значущість: розроблена програма може бути використана практичними психологами при роботі із людьми, що перебували під впливом психотравмуючих обставин та потребують допомоги задля ефективного посттравматичного зростання.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження надані в публікаціях:

Бур'янов А. Життєздатність як ресурс посттравматичного зростання особистості Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2024 / за заг. ред. к. політ. н., проф. М. В. Трофименка, д. е. н., проф. О.В. Булатової. Київ: Маріупольський державний університет, 2024. Подано до друку.

Стуліка О. Б., Бур'янов А. М. Особливості відновлення ресурсів життєздатності особистості, яка переживає наслідки травматичних подій: збірник тез доповідей учасників Міжнародної мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції "Світ наукових досліджень. Випуск 26".

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст роботи викладено на 67 сторінках. У тексті вміщено 3

таблиці, 7 рисунків. У списку використаних джерел 64 найменування, що охоплюють 8 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Життєздатність як риса особистості

В сучасній психологічній науці існує багато підходів до розуміння поняття життєздатності. В нашому дослідженні ми розглядаємо життєздатність як можливість особистості протистояти викликам життя. Аналізуючи сучасний стан розробки проблеми життєздатності особистості, можна зазначити, що дослідження з цього напрямку стають все більше інтенсивними та різноспрямованими. Вперше про феномен «стійкості» до життєвих негараздів та його значення для людини наука почула від американського психолога С. Мадді, учня Г. Олпорта та Г. Мюррея, з точки зору якого концепція «стійкості» (hardiness) відображає психологічну життєздатність та розширену ефективність людини, які пов'язані з її мотивацією до долання стресорів життєвих ситуацій [23].

Психологічна концепція життєздатності була вперше виявлена шляхом дослідження стресових реакцій серед менеджерів компанії Illinois Bell Company, яке проводилося протягом 12 років. Через шість років від

початку дослідження в материнській компанії сталося велике корпоративне потрясіння, що призвело до скорочення половини робочої сили протягом 1 року. Протягом наступних кількох років у двох третин менеджерів спостерігалися ознаки реакції на стрес (наприклад, серцеві напади, депресія, самогубство, розлучення), тоді як одна третина менеджерів процвітала в цих стресових умовах. Яка різниця між тими, хто піддався стресу, і тими, хто процвітав? Менеджери, які продемонстрували всі три позиції - зобов'язання, контролю та виклику - були захищені від хвороб, пов'язаних зі стресом.

Унікальне поєднання цих трьох ставлень стало відомим як 3С (Challenge, personal Control, Commitment) життєздатності [23]. Володіння всіма трьома установками життєздатності дає людям можливість перетворювати нещасливі обставини на можливості для особистісного зростання. 3С описуються як (1) тенденція бути глибоко залученим у всі аспекти життя — людей, місця та події (зобов'язання); (2) віра у свою здатність впливати на результати життя (контроль); і (3) бажання постійно вчитися як на позитивному, так і на негативному досвіді та приймати зміни (виклики). Теорія стійкості підкреслює, що людина повинна володіти всіма цими трьома установками, щоб мати екзистенціальну мужність (тобто мужність, засновану на досвіді).

Невдовзі після корпоративного потрясіння результати дослідження були використані для розробки програми навчання для допомоги менеджерам у Illinois Bell Company. З цієї навчальної програми та попередніх досліджень виникла модель життєстійкості. Ця модель показує, що зі збільшенням стресових обставин, швидше за все, виникне реакція деформації. Якщо ця реакція на деформацію продовжує наростати, очікується, що послідує дефіцит продуктивності (наприклад, фізична хвороба або психічний зрив). Однак, якщо життєстійке ставлення є сильним, результатом його є життєстійкість [25].

Таким чином, життєстійкі люди використовують активні, а не пасивні стратегії подолання, і з меншою ймовірністю уникнуть подолання стресових подій. Витривале ставлення також мотивує витривале пристосування, витривалу соціальну підтримку (тобто надання та отримання соціальної підтримки) та витривалі практики здоров'я (напр., застосування технік релаксації та вправи). Якщо людина активно розмірковує над кожною ситуацією, стійке ставлення може поглибитися, що призведе до подібних стійких реакцій у нових ситуаціях.

Життєздатність — це риса особистості, яка пов'язана зі здатністю людини керувати стресовими життєвими подіями та реагувати на них за допомогою стратегій подолання, які перетворюють потенційно нещасливі обставини на можливості для навчання. Вона характеризується схильністю до глибокої залученості, потребою контролювати та бажанням вчитися на життєвих подіях незалежно від результатів [42].

Життєстійкість — це стиль особистості, який допомагає людині справлятися зі стресовими подіями, витримувати і активно брати участь у трансформаційному подоланні (Quick, Wright, Adkins, Nelson & Quick, 2013). Трансформаційний копінг дозволяє людині переосмислити стресову ситуацію та сприйняти її як можливість, а не загрозу (Nelson & Simmons, 2003). Ця риса складається з трьох факторів, які включають наступне: відчуття контролю над зовнішніми подіями, відданість у повсякденному житті та перспективу виклику, якщо відбуваються несподівані зміни (Kobasa, 1979). Три аналоги витривалості поєднуються, що призводить до того, що людина докладает більше зусиль, щоб перетворити потенційно стресові ситуації на можливості (Maddi, 2004). Таким чином, коли ця риса розвивається, вона формує шлях до стійкості в стресових середовищах, що в кінцевому результаті призводить до підвищення продуктивності через активне подолання (Maddi, 2006). Тож, на думку С. Мадді, життєстійкість

складається із трьох компонентів: залучення, контроль та прийняття ризику.

Перша складова життєвої сили «залучення» — важлива характеристика ставлення людини до себе та світу і характер взаємодії з ним, яка надає сили та мотивує до самореалізації, лідерства, здорового способу мислення та поведінки; дає можливість відчувати себе досить значущою та цінною, щоб бути повністю включеною у вирішення життєво важливих питань, не звертаючи уваги на наявність стресових факторів та змін.

Другий компонент стійкості - "контроль". Контроль за обставинами організує пошук способів реагування на результати стресогенних змін, на заборону впадіння у стан безпорадності та пасивності.

Третій компонент стійкості - "прийняття ризику" допомагає людині бути відкритою до навколишнього світу, інших людей, суспільства. Її суть полягає у сприйнятті індивідом життєвих подій та проблем як виклику. С.Мадді наголошує на важливості прояву усіх трьох компонентів для підтримки здоров'я, оптимального рівня працездатності та активності у стресових умовах [46, 54].

Згідно з дослідженням психолога Сьюзен Кобаса, три елементи виявляються важливими для існування ефективного стресостійкого мислення: виклик, особистий контроль і відданість.

Виклик. Стійкі до стресу люди сприймають стрес як виклик, який вони потенційно можуть подолати, якщо тільки зможуть правильно це зрозуміти. Їхня звичка дивитися на стрес як на виклик, який потрібно подолати, мотивує їх усувати причини свого стресу позитивним чином. Цей активний підхід до стресу можна порівняти з більш поширеним підходом, де стрес розглядається як нещасна, переважна або навіть паралізуюча сила, яка переповнює, а не мотивує.

Особистий контроль. Як група емоційно витривалі люди схильні приймати виклики та працювати над їх подоланням. Навіть коли посправжньому впоратися з проблемою неможливо (наприклад, коли ситуацію неможливо контролювати), витривалі люди намагаються знайти можливості для досягнення майстерності та шукають їх. Зіштовхнувшись із втратою роботи, витривала людина скористається можливостями для вивчення нових варіантів працевлаштування, а не впаде в депресію та деморалізується.

Зобов'язання. Однією з причин, чому витривалі люди можуть залишатися в грі та наполегливо справлятися з труднощами, є те, що як група вони віддані активній, зацікавленій позиції щодо життя. Вони відчують, що їхнє життя має мету (яку б форму вона не мала), і ця мета спонукає їх активно намагатися впливати на оточення та виявляти наполегливість, навіть якщо їхні спроби вплинути на оточення не спрацьовують. Людина, яка не має мети в житті – без мотивації та зобов'язань – не зможе вести стійке життя. З іншого боку, стійкі люди знаходять сенс у своїй діяльності, навіть коли стикаються зі значними труднощами, саме тому, що вони віддані пошуку цього сенсу; до активного підходу до життя, спрямованого на вирішення проблем.

У своїй книзі «Зухвалість: сила пристрасті та наполегливості» авторка Анджела Дакворт [50] визначає психологічну рису, яку вона називає наповненістю. Поєднання пристрасті (постійний інтерес до роботи, яку ви виконуєте) і наполегливості (бути наполегливим і ніколи не здаватися) є двома компонентами, які, на її думку, допомагають нам краще зрозуміти психологію досягнення. Вона вважає, що ми маємо тенденцію надмірно наголошувати на таланти чи природних здібностях і недооцінювати важливість завзяття, рішучості та мотивації.

Люди також схильні розглядати інтелект як ключ до пояснення успіху та досягнень, що, хоча і вірний, але далеко не єдиний задіяний

фактор. Вона дослідила, чому деякі люди досягають більшого, ніж інші, маючи однаковий інтелект, і виявила, що життєздатність, на відміну від багатьох традиційних показників продуктивності, не пов'язана з інтелектом, і може пояснити, чому деякі дуже розумні люди не завжди стабільно працюють протягом тривалого часу.

А. Даркворт визначила чотири спільні психологічні якості, які мають зухвалі люди. Це інтерес, практика, мета і надія.

Під *інтересом* вона має на увазі, що потрібно бути захопленим чимось, що цікавить найбільше. Найзавзятіші люди люблять щось робити. *Практика* вимагає від них робити речі, які їх цікавлять більше, ніж вони це робили вчора. Вони повинні бути готові вдосконалювати свої навички, незалежно від того, наскільки чудово вони зараз працюють. Випробовування себе на вправах, які перевищують рівень їхніх навичок, веде до майстерності.

Без *мети* людина може бути не в змозі підтримувати свої інтереси протягом тривалого часу. Тому важливо визначити, як їх робота пов'язана з їхнім власним благополуччям, а також благополуччям інших.

Надія допомагає нам довести до кінця наше головне завдання. Зухвалість втрачається, коли ми не можемо піднятися після невдачі. Але коли ми повертаємося, вона переважає [50].

Як бачимо, ці поняття як різні, так і схожі певним чином. Як С. Кобаса, так і А. Даркворт визначають, цінність та важливість відданості та позитивного вирішення проблем. Вони розглядають проблему у тому контексті, що ці риси не обов'язково є вродженими та можуть бути розвинені за правильних умов.

Ці дослідники також погоджуються, що певна поведінка може мати фундаментальний вплив на рівень успіху людини. Кобаса та Мадді вважають, що витривалість можна розвинути з часом, наголошуючи на необхідності допомогти людям виробити кращі способи справлятися зі

стресом, а також допомогти їм не створювати стрес, якщо це можливо. Вони обидві вірять, що розвиток витривалості можна зміцнити за допомогою практики виховання дітей, спрямованої на те, щоб допомогти дітям бачити себе та світ цікавими, вартими уваги та такими, що приносять задоволення, таким чином не даючи їм бачити себе та світ нудними, безглуздими та такими, що викликають розчарування. Ця різниця цілком може бути наслідком загального ступеня, до якого їхня взаємодія з батьками була підтримкою, сприяла задоволенню та була заохочувальною та приймаючою.

Консультування щодо витривалості – це ще один спосіб засвоїти та прищепити характеристики відданості, контролю та виклику, припускаючи, що можна позбутися непродуктивної поведінки «невитривалого» минулого. Терапія, заснована на когнітивних функціях, може бути центральною в допомозі людям стати витривалішими, але це складне завдання, яке потребує багато часу та зусиль, щоб досягти довготривалого результату. Можна стверджувати, що будь-яка терапія має неявну мету допомогти людині набути характеристик, пов'язаних із витривалістю.

А як щодо того, щоб допомогти людям стати міцнішими? Дослідниця Керол Двек [56] припускає, що всі ми маємо або фіксоване мислення, або мислення, що розвивається. Люди з мисленням зростання вірять, що вони можуть покращити свої оцінки, навчитися нових навичок і загалом досягти своїх цілей, якщо вони достатньо старатимуться. Люди з фіксованим мисленням не думають, що вони здатні вдосконалюватися, і, як наслідок, більш схильні відмовлятися від того, чого вони намагаються досягти, коли стикаються з труднощами та розчаровуються. Це узгоджується з нашим загальним розумінням відмінностей між оптимістами, які справляються з життєвими проблемами зовсім інакше, ніж песимісти, які, як правило, менш щасливі та страждають більше.

Подібно до розробників «витривалості», Дакворт [50] наголошує на важливості практик виховання дітей, спрямованих на виховання інтересу, мети та надії в дітей, що сприятиме ймовірності того, що вони стануть дорослими, які матимуть більшу здатність до наполегливості та розвитку пристрасності. Сильні приклади для наслідування батьків, які демонструють характеристики, пов'язані з твердістю, життєво важливі для дитини, що розвивається, і вона наслідуватиме своїх батьків. Тут також будь-яке консультування чи психотерапія прагне допомогти людям придбати або зміцнити «витривалі» чи «суворі» якості. Зосередження на тому, щоб краще справлятися зі стресом, розвивати більшу стійкість, мати позитивний світогляд і розвивати чи зміцнювати вже наявні якості, такі як пристрасність і наполегливість, є найбільш корисним у цьому.

1.2. Психотравма та її наслідки

Психологічна травма — це емоційна реакція, спричинена сильними тривожними подіями, які виходять за межі нормального людського досвіду, наприклад переживання насильства, зґвалтування чи терористичний акт. Постраждала особа має розуміти подію як пряму загрозу постраждалій особі або її близьким через смерть, тяжке тілесне ушкодження або сексуальне насильство; непрямий вплив, наприклад, перегляд телевізійних новин, може бути надзвичайно тривожним і може викликати мимовільну та, можливо, переважну фізіологічну реакцію на стрес, але не викликає травми як такої [4].

Зазвичай спостерігаються короточасні реакції, такі як психологічний шок і психологічне заперечення. Довгострокові реакції та наслідки включають біполярний розлад, неконтрольовані спогади, панічні атаки, безсоння, кошмарні сновидіння, труднощі з міжособистісними

стосунками та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Часто розвиваються такі фізичні симптоми, як мігрень, гіпервентиляція, гіпергідроз і нудота [12].

Оскільки суб'єктивний досвід різних людей відрізняється, люди по-різному реагують на подібні події. Більшість людей, які пережили потенційно травматичну подію, не отримують психологічної травми, хоча вони можуть відчувати стрес і страждання.[3] У деяких може розвинутися ПТСР після травматичної події або серії подій.[4, 5] Цю розбіжність у рівні ризику можна пояснити захисними факторами, які є у деяких людей, які дозволяють їм справлятися з важкими подіями, включаючи темпераментні фактори та фактори навколишнього середовища, такі як стійкість і готовність шукати допомоги.

Люди, які пережили травму, часто мають проблеми та труднощі після неї. Тяжкість цих симптомів залежить від людини, типу травми, а також підтримки та лікування, які вони отримують від інших. Діапазон реакцій на травму може бути широким і різноманітним і відрізнятися за ступенем тяжкості від людини до людини.[17]

Після травматичного досвіду людина може знову пережити травму психічно та фізично. Наприклад, звук двигуна мотоцикла може викликати нав'язливі думки або відчуття повторного переживання травматичного досвіду, який включав подібний звук, напр. стрілянина. Іноді подразник (наприклад, шум від мотоцикла) може бути пов'язаний у свідомості з травматичним досвідом. Цей процес називається травматичним подвоєнням[8]. У цьому процесі доброякісний подразник стає нагадуванням про травму, який також називають тригером травми. Вони можуть викликати неприємні і навіть хворобливі відчуття.

Повторне переживання може пошкодити почуття безпеки, себе, самоєфективності, а також здатність регулювати емоції та керувати стосунками. Люди можуть вдаватися до психоактивних препаратів, у тому

числі алкоголю, щоб спробувати втекти або приглушити почуття. Ці тригери викликають спогади, які є дисоціативними переживаннями, коли людина відчуває, ніби події повторюються. Флешбеки можуть варіюватися від відволікання до повної дисоціації або втрати усвідомлення поточного контексту. Повторне переживання симптомів є ознакою того, що тіло і розум активно намагаються впоратися з травматичним досвідом.

Тригери та сигнали діють як нагадування про травму та можуть викликати тривогу та інші пов'язані емоції.[39] Часто людина може зовсім не усвідомлювати, що це за тригери. У багатьох випадках це може спонукати людину з травматичним розладом до руйнівної поведінки або саморуйнівних механізмів подолання, часто без повного усвідомлення природи чи причин своїх власних дій. Панічні атаки є прикладом психосоматичної відповіді на такі емоційні тригери.[10]

Отже, інтенсивне почуття гніву може часто виникати, іноді в невідповідних або несподіваних ситуаціях, оскільки небезпека може завжди бути присутньою через повторне переживання минулих подій. Сумні спогади, такі як образи, думки або спогади, можуть переслідувати людину, і кошмари можуть бути частими.[41] Безсоння може виникнути, оскільки приховані страхи та незахищеність змушують людину бути пильною та стежити за небезпекою як вдень, так і вночі.

Травма не тільки викликає зміни в повсякденних функціях людини, але також може призвести до морфологічних змін. Такі епігенетичні зміни можуть передаватися наступному поколінню, таким чином роблячи генетику одним із компонентів психологічної травми.[33,34]

Людина може не пам'ятати, що сталося насправді, тоді як емоції, пережиті під час травми, можуть переживатися повторно. Це може призвести до того, що травматичні події постійно переживаються так, ніби вони відбуваються в сьогоденні, заважаючи суб'єкту отримати точку зору на цей досвід. Це може спричинити тривалі періоди гострого збудження,

що перемежуються з періодами фізичного та психічного виснаження. Це може призвести до розладів психічного здоров'я таких як гострий стрес і тривожний розлад, тривалий розлад горя, розлад соматичних симптомів, конверсійні розлади, короткочасний психотичний розлад, прикордонний розлад особистості, розлад адаптації тощо[46]. Обсесивно-компульсивний розлад — це ще один розлад психічного здоров'я із симптомами, схожими на симптоми психологічної травми, наприклад підвищена пильність і нав'язливі думки. Дослідження показали, що люди, які пережили травматичну подію, як відомо, мають симптоми обсесивно-компульсивного розладу, такі як компульсивна перевірка безпеки, як спосіб пом'якшити симптоми, пов'язані з травмою [17, 18]

З часом може настати емоційне виснаження, що призведе до відволікання, і чітке мислення може бути складним або неможливим. Часто може виникати емоційна відстороненість, а також дисоціація або «заціпеніння». Відмежування від хворобливих емоцій включає в себе придушення всіх емоцій, і людина може здаватися емоційно стриманою, стурбованою, віддаленою або холодною. Дисоціація включає розлад деперсоналізації, дисоціативну амнезію, дисоціативну фугу, дисоціативний розлад ідентичності тощо. Вплив і повторне переживання травми можуть спричинити нейрофізіологічні зміни, такі як уповільнена мієлінізація, аномалії синаптичного обрізання, зменшення гіпокампу, когнітивні та емоційні порушення.

Деякі травмовані люди можуть відчувати себе остаточно пошкодженими, коли симптоми травми не зникають, але вони вірять, що їхня ситуація покращиться. Це може призвести до почуття відчаю, тимчасових параноїдальних ідей, втрати самоповаги, глибокої порожнечі, схильності до самогубства та часто до депресії. Якщо важливі аспекти особистості та світорозуміння людини були порушені, людина може поставити під сумнів свою власну ідентичність.[7] Часто, незважаючи на

всі зусилля, травмовані батьки можуть відчувати труднощі в допомозі своїй дитині в регуляції емоцій, приписуванні сенсу та стримуванні посттравматичного страху після травми дитини, що призводить до несприятливих наслідків для дитини.[19,20] У таких випадках звернення за консультацією до відповідних служб психічного здоров'я відповідає інтересам як дитини, так і батьків.

Травма може бути спричинена антропогенними, технологічними та природними катастрофами, включаючи війну, жорстоке поводження, насильство, зіткнення транспортних засобів або невідкладну медичну допомогу.

Реакція індивіда на психологічну травму може бути різною в залежності від типу травми, а також соціально-демографічних і фонових факторів. Існує кілька поведінкових реакцій, які зазвичай використовуються щодо стресорів, включаючи проактивну, реактивну та пасивну відповіді. Проактивні реакції включають спроби звернути увагу на стресор і виправити його до того, як він помітно вплине на спосіб життя. Реактивні відповіді виникають після стресу та можливої травми і спрямовані більше на виправлення або мінімізацію шкоди від стресової події. Пасивна реакція часто характеризується емоційним заціпенінням або ігноруванням стресора.

Існує також різниця між травмою, спричиненою недавніми ситуаціями, та довгостроковою травмою, яка, можливо, була похована в несвідомому через минулі ситуації, такі як жорстоке поводження з дітьми. Травма іноді долається шляхом зцілення; у деяких випадках цього можна досягти шляхом відтворення або повторного перегляду походження травми за більш психологічно безпечних обставин, наприклад, у терапевта. Останнім часом усвідомлення наслідків зміни клімату розглядається як джерело травми, оскільки люди розмірковують про майбутні події, а також переживають катастрофи, пов'язані зі зміною клімату. Емоційний досвід у

цих контекстах збільшується, і колективна обробка та взаємодія з цими емоціями може призвести до підвищення стійкості та посттравматичного зростання, а також до більшого почуття причетності. Ці результати є захистом від руйнівних наслідків психологічної травми.[22]

Усі психологічні травми походять від стресу, фізіологічної відповіді на неприємний подразник. Тривалий стрес підвищує ризик погіршення психічного здоров'я та психічних розладів, що можна пояснити секрецією глюкокортикоїдів протягом тривалого періоду часу. Такий тривалий вплив викликає багато фізіологічних дисфункцій, таких як пригнічення імунної системи та підвищення артеріального тиску.[24] Під час війни психологічна травма була відома як контузійний шок або реакція бойового стресу. Психологічна травма може викликати гостру стресову реакцію, яка може призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). ПТСР з'явився як ярлик для цього стану після війни у В'єтнамі, під час якої багато ветеранів повернулися до своїх країн деморалізованими, а іноді й залежними від психоактивних речовин.

Симптоми ПТСР повинні проявлятися принаймні один місяць для встановлення діагнозу. Основні симптоми ПТСР складаються з чотирьох основних категорій: травма (тобто інтенсивний страх), переживання (тобто спогади), поведінка уникнення (тобто емоційне заціпеніння) і гіпернастороженість (тобто постійне сканування навколишнього середовища на предмет небезпеки).[15]

Термін безперервний посттравматичний стресовий розлад (СТСР) [26] був введений Гіллом Стракером (1987). Спочатку він використовувався південноафриканськими клініцистами для опису наслідків частого високого рівня насильства, зазвичай пов'язаного з громадянськими конфліктами та політичними репресіями. Термін також застосовний до впливу групового насильства та злочинності в контексті, а

також до наслідків постійного впливу загроз життю на роботах з високим ризиком, таких як поліція, пожежна служба та служба екстреної допомоги.

Як один із процесів лікування, конфронтація з джерелами травми відіграє вирішальну роль. Хоча дебрифінг людей одразу після критичного інциденту не зменшує частоту посттравматичних стресових розладів, спілкування з людьми, які пережили травму, з метою підтримки стало стандартною практикою.

Травма порушує нашу здатність обробляти почуття та надавати значення. У психології слово «афект» використовується для позначення емоцій або почуттів. Значна частина психотерапії, пов'язаної з травмою, пов'язана з роботою над обробкою пов'язаних із травмою емоцій і відновленням або навчанням, що впливає на регуляцію та толерантність.

Дональд Калшед, автор книги «Внутрішній світ травми», пропонує нам своє корисне визначення травми: «Травма — це те, що нам усім дано більше пережити в цьому житті, ніж ми можемо пережити свідомо». (Ця цитата взята з лекції доктора Калшеда під назвою «Glimpses Through the Veil: Encounters With the Numen of Clinical Work», яку можна переглянути на YouTube.) Калшед наголосив на цитаті доктора Пола Рассела про те, що «травма — це перш за все пошкодження здатності відчувати». Робота психотерапевта полягає у створенні емпатійного поля, в якому людина, яка пережила травму, може навчитися розпізнавати та переносити почуття, пов'язані з травмою, які раніше вважалися приголомшливими, аж до такої міри, що їх довелося відокремити через загрозу, що виникла для сутнісної цілісності себе. Ми називаємо цю клінічну роботу розвитком толерантності до афекту, або здатності переносити хворобливі та загрозливі емоції, які були витіснені або віддалені від свідомого усвідомлення під час переживання травми [53].

Одним із побічних ефектів цієї дисоціації емоцій, пов'язаних із травмою, є втрата життєвих сил — відчуття повного життя. У цьому стані

постраждалий часто відчуває відчуття мертвості або емоційного заціпеніння. Це призводить до відчуття застою, відчуженості від інших.

Як тільки ці почуття, які були поховані наживо, будуть звільнені у свідомості, емоційне життя та зв'язок можуть відновитися. Калшед нагадує нам, що мета значущої клінічної роботи полягає в тому, щоб допомогти постраждалим закохатися в життя, яким вони живуть. Але це означає відмову від життя, яке було прожито до травми. Травма змінює нас. Є «Я» до травми і «Я» після травми. Цю зміну може бути важко прийняти. Є почуття втрати та горя, які необхідно вирішити. Руйнівну травму деякі психологи порівнюють із лісовою пожежею, яка поглинає все живе на своєму шляху, залишаючи після себе лише згорілий попіл. За підтримки ефективної психотерапії багатство неперевершеного життя може замінити тліючу вкриту попелом землю. Здатність відновити, здатність уявляти і відчувати є центральною частиною цього відновлення.

Одним із чудових інструментів у цій роботі є пов'язані з травмою образи сновидінь і ретроспективи, які містять історію того, що було надто приголомшливим, щоб свідомо пережити в її сукупності. Ці образи, незважаючи на те, що вони часто є жахливими, можуть слугувати психотерапевтичним входом до обробки травми, що зрештою дозволить людині, яка пережила травму, відновити життя, яким їй судилося жити, і відчувати своє право бути повноцінним.

Психотерапія необхідна, тому що ми не можемо усвідомлювати те, що ми відокремили в травматогенному процесі. Це відщеплення призводить до того, що Віннікотт (1960) назвав «помилковим Я». Це створення другого «я» служить захистом від викинутих аспектів надзвичайного досвіду травми, який загрожував серцевині «я». Оскільки його викидають, дисоціюють і зрікаються, він стає вільним жити власним життям. Цей фальшивий, захисний, внутрішній центр може спрямовувати саморуйнівні моделі поведінки, тобто агресію на себе. Зловживання

алкоголем, наркотиками або інші моделі залежності можуть розвинутиися внаслідок цього оборонного потягу, що приводить до поразки [63].

Ефективна психотерапія створює безпечну простір, в якій ці фрагменти можуть бути витребувані та можуть укласти життєво підтримуючий сенс, вірний «Справжньому Я». Тоді можна прожити життя, яке є автентичним і дозволяє повністю реалізувати свій потенціал. Жахливі образи травми насправді є дарами, створеними розумом, які можуть полегшити зцілення. Вони є артефактами того, що зовні нас переповнювало, і що нам потрібно обробити, щоб рухатися далі і не залишатися застряглим у внутрішньому світі травми [26].

1.3. Особливості прояву ресурсів особистості в складних життєвих обставинах

Коли людина стикається зі складними життєвими обставинами, її психофізіологічні ресурси можуть постраждати. Ці ресурси стосуються фізичних і психологічних здібностей, які допомагають людям справлятися зі стресом і негараздами. Деякі з цих ресурсів включають соціальну підтримку, стратегії подолання, стійкість і оптимізм.

Важливо відзначити, що психофізіологічні ресурси у всіх різні, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Однак існують деякі загальні стратегії, які можуть допомогти людям створити та зберегти свої психофізіологічні ресурси. До них належать:

Соціальна підтримка: наявність міцної мережі підтримки, яка складається з сім'ї, друзів або професіоналів, може допомогти людям впоратися зі стресом і негараздами. Соціальна підтримка – це сприйняття та реальність того, що про людину піклуються, вона має доступну

допомогу від інших людей, і, як правило, вона є частиною соціальної мережі підтримки. Ці підтримуючі ресурси можуть бути емоційними (наприклад, турбота), інформаційними (наприклад, поради) або товариськими (наприклад, відчуття причетності); матеріальними (наприклад, фінансова допомога) або нематеріальними (наприклад, особисті поради). Соціальну підтримку можна виміряти як сприйняття того, що людина має доступну допомогу, фактично отриману допомогу або ступінь інтеграції людини в соціальну мережу.

Дослідники також зазвичай розрізняють сприйняту та отриману підтримку.[14, 20] Уявна підтримка стосується суб'єктивного судження отримувача про те, що постачальники запропонують (або пропонували) ефективну допомогу за потреби. Отримана підтримка стосується конкретних дій підтримки (наприклад, порад або запевнень), які пропонують постачальники під час потреби.[21]

Крім того, соціальну підтримку можна виміряти в термінах структурної підтримки або функціональної підтримки.[22] Структурна підтримка (або соціальна інтеграція) стосується ступеня зв'язку одержувача в соціальній мережі, наприклад, кількості соціальних зв'язків або того, наскільки людина інтегрована в свою соціальну мережу. Сімейні стосунки, друзі, членство в клубах і організаціях сприяють соціальній інтеграції. Функціональна підтримка розглядає конкретні функції, які можуть надавати учасники цієї соціальної мережі, такі як емоційна, інструментальна, інформаційна та підтримка спілкування, перерахована вище. Емоційна підтримка може відігравати більш важливу роль у захисті людей від згубних наслідків стресу, ніж структурні засоби підтримки, такі як соціальна участь або діяльність.[52]

Ці різні типи соціальної підтримки мають різні схеми кореляції зі здоров'ям, особистістю та особистими стосунками. Наприклад, уявна підтримка постійно пов'язана з покращенням психічного здоров'я, тоді як

отримана підтримка та соціальна інтеграція – ні. Насправді дослідження показують, що уявна соціальна підтримка, яка не використовується, може бути більш ефективною та корисною, ніж використана соціальна підтримка.[47]

Розробка здорових стратегій подолання, таких як фізичні вправи, медитація або ведення щоденника, може допомогти людям подолати стрес і розвинути стійкість. *Стратегії подолання* — це способи справлятися зі стресом, полегшувати його та керувати ним у житті. Вони можуть бути емоційними, когнітивними, поведінковими або комбінацією всіх трьох.

П'ять основних типів навичок подолання: подолання, орієнтоване на проблему, подолання, зосереджене на емоціях, релігійне подолання, формування сенсу та соціальна підтримка. Двома основними типами навичок подолання є подолання на основі проблем і на основі емоцій.

Подолання на основі проблеми корисне, коли потрібно змінити ситуацію, наприклад, усунувши зі життя щось, що викликає стрес.

Подолання на основі емоцій корисно, коли потрібно подбати про свої почуття, коли людина або не хоче змінювати ситуацію, або коли обставини вийшли з-під контролю.

До здорових навичок подолання, які можуть допомогти впоратися зі стресом і викликами належать:

- Встановлення та дотримання кордонів: встановлення обмежень на те, що людина буде робити, а що не робитиме, а також на те, що буде терпіти від інших.

- Практика стратегій релаксації, таких як глибоке дихання, медитація та уважність: ці техніки можуть допомогти заспокоїти розум і тіло, зменшити стрес і тривогу, а також покращити загальне самопочуття.

- Регулярна фізична активність: фізичні вправи можуть допомогти зменшити стрес, покращити настрій і підвищити рівень енергії.

- Складання списків справ і встановлення цілей: це може допомогти визначити пріоритети завдань, залишатися організованим і відчувати більший контроль над своїм життям [49].

Важливо зазначити, що не всі навички подолання створені однаковими. Деякі стратегії можуть забезпечити швидке полегшення, але можуть створити серйозніші проблеми в майбутньому. Важливо розвинути здорові навички подолання, які допоможуть зменшити емоційний стрес або позбутися стресових ситуацій [57]

Стійкість – це здатність пристосовуватися до труднощів і виходити зі складних ситуацій. Розвиток стійкості може допомогти людям впоратися зі стресом і негараздами. Психологічна стійкість зазвичай розуміється як процес. Її також можна охарактеризувати як інструмент, який людина розвиває з часом, або як особисту рису людини («стійкість»). Більшість досліджень показує стійкість як результат того, що люди здатні взаємодіяти зі своїм середовищем і брати участь у процесах, які або сприяють добробуту, або захищають їх від переважного впливу відносного ризику.[36]

Рей Вільямс вважає, що є три основні способи реакції людей, коли вони стикаються з важкою ситуацією.[58]

- відповідати гнівом або агресією
- стати перевантаженим і закритися
- відчути емоції щодо ситуації та належним чином впоратися з емоціями

Він вважає, що третій варіант допомагає людині покращити здоров'я та продемонструвати стійкість. Люди, які обирають перший чи

другий варіанти, схильні називати себе жертвами обставин або звинувачувати інших у своєму нещасті. Вони не справляються ефективно з навколишнім середовищем, але стають реактивними та схильні чіплятися за негативні емоції. Це часто ускладнює зосередження на вирішенні проблеми або одужанні. Ті, хто більш витривалий, реагують на свої умови, справляючись, повертаючись назад і шукаючи рішення. Вільямс вважає, що стійкості може допомагати сприятливе соціальне середовище (наприклад, сім'я, громади, школи) і соціальна політика.[18]

Стійкість можна розглядати як процес розвитку або як процес відповіді.[29] В останньому підході вивчається вплив події або стресора на ситуаційно відповідну змінну індикатора, розрізняючи негайні реакції, динамічні реакції та моделі відновлення.[20] У відповідь на стресовий фактор більш стійкі люди демонструють деяке (але менше, ніж менш стійкі люди) підвищення рівня стресу. Швидкість, з якою ця реакція на стрес повертається до рівня, що передував стресу, також свідчить про стійкість людини.

Взаємозв'язок між позитивними емоціями та стійкістю було широко вивчено. Люди, які зберігають позитивні емоції, коли стикаються з труднощами, більш гнучкі у своєму мисленні та вирішенні проблем. Позитивні емоції також допомагають людям відновитися після стресових переживань. Люди, які зберігають позитивні емоції, краще захищені від фізіологічних наслідків негативних емоцій і краще підготовлені для адаптації, створення стійких соціальних ресурсів і підвищення свого добробуту.[49]

Соціальна підтримка є важливим фактором у розвитку стійкості. Хоча існує багато конкуруючих визначень соціальної підтримки, вони, як правило, стосуються ступеня доступу та використання міцних зв'язків з іншими людьми. Соціальна підтримка вимагає солідарності та довіри,

інтимного спілкування та взаємних зобов'язань як у сім'ї, так і поза нею [59].

Оптимізм – це схильність бачити позитивні аспекти ситуації. Культивування оптимізму може допомогти людям зберегти позитивний світогляд і розвинути стійкість. Для багатьох психологів оптимізм відображає віру в те, що результати подій або досвіду загалом будуть позитивними. Інші стверджують, що оптимізм – це радше стиль пояснення; воно полягає в тому, як люди пояснюють причини подій. Оптимісти, швидше за все, бачать причини невдач або негативного досвіду як тимчасові, а не постійні, специфічні, а не глобальні, і зовнішні, а не внутрішні. Така перспектива дозволяє оптимістам легше побачити можливість змін.

Оптимізм не означає вигадувати бажане чи фантазувати. Це спосіб дивитися на світ, який дає більше свободи волі оптимісту як принаймні частково відповідальному, коли життя йде добре. Оптимісти мають здоровіші погляди і, як правило, живуть довше, ніж їхні більш песимістичні колеги; вони також менш сприйнятливі до негативних наслідків хвороби, втоми та депресії. Однак нереалістична віра в те, що майбутнє людини буде сповнене лише позитивних подій, може спонукати її до непотрібного ризику, зокрема зі своїм здоров'ям і фінансами. Люди, які є більш оптимістичними, краще справляються з болем, покращують імунну та серцево-судинну функцію, а також краще фізично функціонують. Оптимізм допомагає нейтралізувати негативні наслідки фізичних захворювань і пов'язаний із покращенням здоров'я в цілому. Оптимісти схильні шукати сенс у біді, що може зробити їх більш стійкими.

1.4. Самовдосконалення як умова відновлення ресурсів життєздатності особистості

У психологічній літературі досить часто зустрічається узагальнена, досить абстрактна і розширена трактовка поняття «самовдосконалення» [1, 4, 5], яке, в залежності від приналежності науковців до того чи іншого напрямку психології, описується через «прагнення до сенсу» (В. Франкл), через прагнення до «повноцінного людського функціонування» (К. Роджерс), через «самореалізацію» і «самоактуалізацію» (Ш. Бюлер, А. Маслоу), через вдосконалення «людського (творчого і особистісного) потенціалу» тощо.

Психологія стала пов'язаною з особистим розвитком на початку 20 століття, починаючи з дослідницьких зусиль Альфреда Адлера і Карла Юнга. Адлер відмовився обмежувати психологію лише аналізом. Він зазначив важливий момент, що прагнення зосереджуються на перспективі, а не обмежуються несвідомими потягами чи досвідом дитинства.[28] Він також започаткував поняття способу життя — як характерний підхід індивіда до життя під час зустрічі з проблемами та самооцінки як концепції, яка вплинула на управління як баланс між роботою та особистим життям, також відомий як рівновага між кар'єрою та особистим життям людини.

Карл Густав Юнг зробив внесок у розвиток особистості своєю концепцією індивідуалізації, яку він бачив як прагнення індивіда досягти цілісності та рівноваги [30]

Деніел Левінсон розвинув ранню концепцію Юнга про «стадії життя» та включив соціологічну перспективу. Левінсон припустив, що особистісний розвиток відбувається під впливом — протягом усього життя — прагнень, які він назвав «мрією». Якою б не була природа мрії, перед молодою людиною стоїть завдання розвитку — надати їй більшої чіткості та знайти шляхи її реалізації. У її зростанні є велика різниця в тому, чи є

початкова життєва структура співзвучною та наповненою Мрією, чи протилежна їй. Якщо Мрія залишиться непов'язаною з життям, вона може просто померти, а разом з нею і відчуття живучості та мети.[31]

Дослідження успіху в досягненні цілей, проведене Альбертом Бандурою, показало, що самоефективність найкраще пояснює, чому люди з однаковим рівнем знань і навичок отримують дуже різні результати. Наявність самоефективності веде до збільшення ймовірності успіху. Згідно з Бандурою, самовпевненість функціонує як потужний провісник успіху, оскільки:

- змушує очікувати успіху
- дозволяє ризикувати та ставити складні цілі
- допомагає продовжувати спроби, якщо спочатку не вдається
- допомагає контролювати емоції та страхи, коли життя може підкинути складніші речі [33]

Мартін Селігман запропонував новий фокус: на здорових індивідах, а не на патології (він створив течію «позитивної психології»). Він виявив, що існує набір сильних сторін людини, які, швидше за все, є буфером проти психічних захворювань: мужність, оптимізм, навички міжособистісного спілкування, трудова етика, надія, чесність і наполегливість. Значна частина завдань профілактики полягатиме у створенні науки про силу людини, місія якої полягатиме у вихованні цих чеснот у молодих людей.[36]

Абрахам Маслоу запропонував ієрархію потреб із самореалізацією на вершині, що визначається як «бажання ставати все більше і більше тим, ким ви є, стати всім, ким ви можете стати». Іншими словами, самоактуалізація - це прагнення стати кращою версією себе, стати всім, ким людина здатна бути. Маслоу вважав, що лише меншість людей самореалізується (за його оцінками, один відсоток)[61].

Прагнення до досконалості в концепціях К. Хорні і А. Адлера виступає як один із головних мотивуючих факторів вчинків людини. За А. Адлером, фізичні чи інші недоліки можуть допомогти людині розвинути велику енергію для їх подолання і надкомпенсації. І такі люди в тій чи іншій області практики можуть стати досконаліше інших [5]. А К. Хорні вважала, що перфекціонізм (як прагнення до досконалості завжди і у всьому) є причиною стійких невротичних станів, заважає людині приймати себе і оточуючих такими, які вони є, примушує прагнути до недосяжного, не зважаючи на те що людина вже має [4].

У гуманістичній психології прагнення людини до досконалого описується через поняття самоактуалізації – прагнення людини до найбільш повного вияву своїх особистісних можливостей. Тільки самоактуалізація може привести людину до дійсної свободи, в тому числі свободи для творчості. Зауважимо, що досконалість (як цінність) займає дещо особливе положення в ряду вічних цінностей. Вона припускає присутність кожної із інших цінностей (добро, краса, вірність, повнота існування, смисл), але не зводиться до їх суми [5]. Саме це й формує психологічне благополуччя людини.

Благополуччя – це відчуття здоров'я, щастя та процвітання. Це включає в себе добре психічне здоров'я, високу задоволеність життям, відчуття сенсу чи мети та здатність керувати стресом. Благополуччя — це те, чого прагнуть майже всі, оскільки воно включає в себе так багато позитивних речей - відчуття щастя, здоров'я, соціального зв'язку та цілеспрямованості. Оскільки благополуччя — це широкий досвід, виокремлюють його різні типи:

- Емоційне благополуччя. Здатність практикувати методи управління стресом і релаксації, бути стійкими, підвищувати любов до себе та породжувати емоції, які призводять до гарних почуттів.

- Фізичне благополуччя. Здатність покращити функціонування вашого тіла за допомогою здорового способу життя та хороших звичок до фізичних вправ.

- Соціальне благополуччя. Здатність спілкуватися, розвивати значущі стосунки з іншими та підтримувати мережу підтримки, яка допомагає вам подолати самотність.

- Добробут на робочому місці. Здатність переслідувати свої інтереси, цінності та мету життя, щоб отримати сенс, щастя та професійне збагачення.

- Соціальний добробут. Здатність брати активну участь у процвітаючій спільноті, культурі та навколишньому середовищі [8, 32, 55].

Задля загального благополуччя всі ці типи певною мірою мають функціонувати.

Щоб розвивати емоційне благополуччя, потрібно розвивати емоційні навички — наприклад, такі навички, як позитив, регулювання емоцій і уважність, що допоможе краще справлятися зі стресом, справлятися з емоціями перед обличчям викликів і швидко оговтуватися від розчарувань. Щоб розвивати фізичне благополуччя, потрібно знати, як виглядає здорове харчування та розпорядок фізичних вправ, щоб застосовувати ефективні стратегії у своєму повсякденному житті.

Щоб розвивати соціальне благополуччя, потрібно розвивати соціальні навички, такі як вдячність, доброзичливість і спілкування. Соціальні навички полегшують позитивну взаємодію з іншими, допомагаючи почуватися менш самотніми, злими чи роз'єднаними. Важливо знати, що побудова соціального благополуччя є одним із найкращих способів побудови емоційного благополуччя.

Щоб покращити благополуччя на робочому місці, потрібно сформувати навички, які допоможуть знайти те, що для нас дійсно важливо. Це може включати формування професійних навичок, які допомагають нам досягати наших життєвих цілей і допомагають реалізувати щось, але це також включає такі речі, як дотримання наших цінностей і підтримання балансу між роботою та особистим життям. Ці навички дають нам більше задоволення від роботи, допомагають нам залишатися зосередженими, мотивованими та успішними на роботі. Коли ми досягли благополуччя на робочому місці, наша робота, а отже, і кожен день, відчувається більш значущим.

Щоб розвинути суспільне благополуччя, потрібно виробити навички, завдяки яким відчуваємо взаємозв'язок з усім. Потрібно знати, як підтримувати довкілля, будувати міцніші місцеві громади та плекати культуру співчуття, справедливості та доброти. Ці навички допомагають відчувати себе частиною процвітаючої спільноти, яка справді підтримує один одного та світ загалом. Формування навичок благополуччя є корисним для людей, які знаходяться на етапі постстресового відновлення. У цей час може бути важче досягти добробуту, але вплив може бути більшим, оскільки є більше можливостей для вдосконалення.

Висновки до розділу 1

Життєздатність - це унікальна індивідуальна здатність людини керувати власними ресурсами, це системна якість особистості, яка органічно поєднує в собі індивідуальні і соціально-психологічні здатності людини реалізувати свій ресурсний потенціал, використовувати

конструктивні стратегії поведінки в складних життєвих ситуаціях, що визначає посткризовий особистісний ріст.

Психологічна травма - це хворобливий або шокуючий емоційний стан, що має тривалі фізичні та психічні наслідки, це залишкові явища афективних переживань особистості, викликані зовнішніми чинниками, що породжують психічний дискомфорт і надають патогенний вплив на особистість та її розвиток.

Коли людина стикається зі складними життєвими обставинами, її психофізіологічні ресурси можуть постраждати. Ці ресурси стосуються фізичних і психологічних здібностей, які допомагають людям справлятися зі стресом і негараздами. Деякі з цих ресурсів включають соціальну підтримку, стратегії подолання, стійкість і оптимізм.

Важливо відзначити, що психофізіологічні ресурси у всіх різні, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Однак існують деякі загальні стратегії, які можуть допомогти людям створити та зберегти свої психофізіологічні ресурси.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ РЕСУРСІВ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ НА ЕТАПІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

2.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення особливостей прояву ресурсів життєздатності особистості на етапі посттравматичного зростання нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося в два етапи:

1. Констатувальне дослідження респондентів, з метою виявлення рівня стресостійкості та діагностика її рівня в залежності від прояву емоційних станів особистості в складних життєвих обставинах.
2. Розроблено програму з розвитку якостей, які сприяють відновленню ресурсів особистості на етапі посттравматичного зростання.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: “Тест на самооцінку тривожності” (Ч. Спілбергер і Ю. Ханін), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» (Г. Айзенк), копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман), методика “Діагностика емоційного вигорання” (В. Бойко). Надамо характеристику вищезазначених методів дослідження.

“Тест на самооцінку тривожності” (Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна) [30]. Визначення тривожності як властивості особистості має важливе значення, оскільки ця характеристика істотно впливає на поведінку людини. Якщо психологічний тест виявив у випробуваного високий рівень особистісної тривожності, то це дає підстави передбачити, що він легко впадає в стан тривоги з різних причин, а особливо у значущих для його соціально-психологічного та особистісного статусу ситуаціях. Методика Ч. Спілберга – Ю. Ханіна дає змогу диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як ситуативний стан. Методика базується на теоретичній моделі Ч. Спілбергера, що розділяє два психологічні конструкти:

а) тривога як ситуативно зумовлений емоційний стан, тимчасова реакція на ситуації, що містять для людини певну загрозу та є суб’єктивно-значущими;

б) тривожність як стійка особистісна риса, схильність сприймати широке коло життєвих ситуацій як загрозливі, відчуваючи в них стан тривоги. Центральний елемент тривоги – відчуття загрози, що виникає,

коли індивід сприймає певний подразник як актуально або потенційно небезпечний, ризикований, шкідливий. Тривожна особистість схильна сприймати навколишній світ як такий, що містить загрозу й небезпеку. Деякі автори розглядають тривожність як складний конструкт, що включає поряд із тривогою і страхом, також нейротизм: зниження адаптивних можливостей і готовність до формування невротичних розладів.

«*Самооцінювання психоемоційних станів*» (Г. Айзенк) [30]. Цей тест дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність) Інструкція до тесту містить опис різних психічних станів, які можуть виникати у людини. Тестування полягає в оцінці того, наскільки часто даний стан виникає у людини. За кожен стан, який виникає часто, потрібно поставити 2 бали, за рідкісні - 1 бал, за відсутність - 0 балів. Після проходження тесту, сума балів за кожною групою запитань (шкала тривожності, шкала фрустрації, шкала агресивності і шкала ригідності) підраховується. Інтерпретація результатів полягає в тому, що 0-7 балів - низький рівень, 8-14 балів - середній рівень, 15-20 балів - високий рівень.

Тест копінг-стратегій М. Лазаруса [30] призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році і вважається першим стандартизованим інструментом вимірювання копінгів. Копінг-механізми чи стратегії, які виявляє тест Лазаруса, спрямовані на активну трансформацію ситуації або пристосування до неї. Тест містить 50 запитань і 8 шкал: 1) конфронтація (суперництво, конкуренція, заперечення); 2) дистанціювання (позиціонування себе осторонь); 3) самоконтроль (відстежування і контроль власної поведінки та емоційних реакцій); 4) пошук соціальної

підтримки; 5) прийняття відповідальності; 6) уникнення (пасивна позиція); 7) планування вирішення проблеми (моделювання розв'язання проблемної / стресової ситуації); 8) позитивна переоцінка ситуації. Оцінюючи частоту такої поведінки у себе, досліджуваний може як максимум за одне запитання отримати 3 бали, а за шкалою в цілому – 18. На основі цих значень вираховується так званий ступінь напруженості кожного із копінгів на основі формули: $X = \text{сума балів} / \text{max балл} \times 100$. За сумарним балом можна визначити тестові норми рівня напруженості копінгів – від низького (адаптивний варіант) до високого (дезадаптація).

«Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко) [30]. Вибір методики діагностики особистісного емоційного вигорання (В. В. Бойко) визначається можливістю виявлення ступенів професійного вигорання, можливістю її використання для самотестування, а також у професійній роботі з клієнтами. Даний метод психодіагностики являє собою інформацію про ступінь розвитку психологічного захисту респондента у вигляді емоційного вигорання. Методика розглядає три стадії розвитку вигорання: 1) напруга; 2) опір; 3) виснаження. За результатами стадій розвитку стресу – напруги, опору чи виснаження – можна оцінити їх відносну роль або вплив на розвиток синдрому: вимірювані явища можуть бути різними: це реакція на внутрішні чи зовнішні фактори, моделі психологічного захисту, стан нервової системи. Лише кількісні показники дозволяють судити про рівень і ступінь сформованості кожного етапу. У ході тесту респондент повинен вибрати відповіді: «регулярно», «часто», «рідко» або «ніколи» – залежно від того, наскільки вірним чи ні для нього є те чи інше твердження. У подальшій обробці кожній відповіді присвоюється певний індексний номер. Після підсумовування цифр отримуємо результати кожного етапу.

Шкали діагностичної методики: напруга (стресовий досвід; незадоволення собою; відчуття «загнаного в кут»; тривога і депресія); резистенція (неадекватна емоційна специфічна реакція; емоційно-моральна розгубленість; розширення зони емоційної оцадливості; скорочення професійних обов'язків); виснаження (емоційний дефіцит; емоційна дистанція; особиста дистанція (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні розлади).

2.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

Гіпотезою нашого дослідження виступає припущення, що високий рівень розвитку стресостійкості та використання проактивних копінг-стратегій поведінки виступають особистісними ресурсами посттравматичного зростання особистості.

Задля перевірки гіпотези було проведено дослідження, де групу респондентів склали склала 62 особи віком 35-55 років, з них 41 жінка, 21 чоловік, усі вони є внутрішньо або зовнішньо перемішеними особами. Тестування проводилося онлайн, за допомогою google-форми.

Для діагностики рівня тривожності було обрано діагностичну методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності (Спілберг-Ханін)». За шкалою ситуативної тривожності ми отримали наступні результати (див.рис.2.2.1).

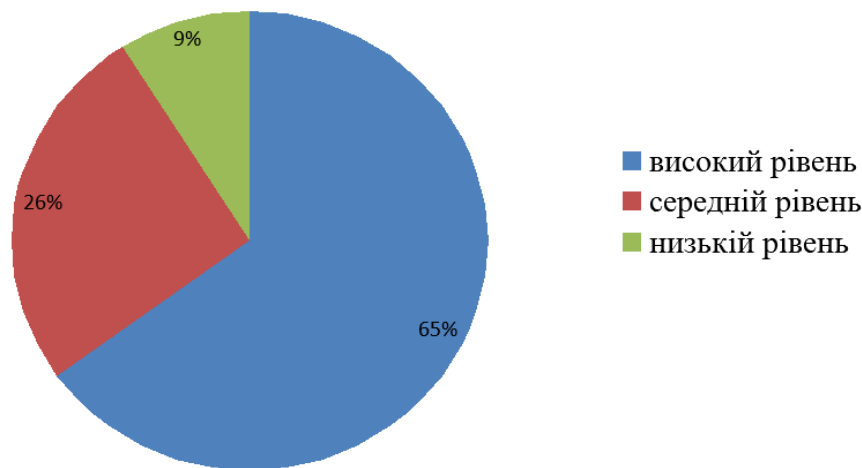


Рис.2.2.1. Показники рівня ситуативної тривожності (за методикою Спілберга - Ханіна)

Ситуативна тривожність є результатом певною ситуації, яка викликає занепокоєння. Такі ситуації можуть виникати в трудовій діяльності чи в міжособистісних відносинах, можуть бути внутрішніми, пов'язаними безпосередньо з індивідуальними характеристиками індивіда, та зовнішніми, що знаходяться у зв'язку з ситуативними факторами, що впливають на людину ззовні. Можна сказати, що емоції є показниками задоволення або незадоволення людини у всіх ситуаціях її взаємодії з оточуючою її дійсністю, оцінкою нею своєї діяльності. За результатами високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 65%, респондентів, середній рівень у 26% та низький рівень - у 9% респондентів. Тож, ми припускаємо, що саме ситуація в країні, ситуація невизначеності є тією причиною, що зумовлює високі показники за рівнем ситуативної тривожності.

Особистісна тривожність – особистісна риса, яка виявляється у постійній схильності до тривоги та переживань в різних життєвих обставинах. Особистості, що належать до категорії високо тривожних, схильні бачити у загрозу для їх самооцінки та життєдіяльності. На такі ситуації вони реагують вираженим станом напруженості. В контексті

дослідження особистісної тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явища, що перешкоджає нормальній адаптації і заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності особистості.

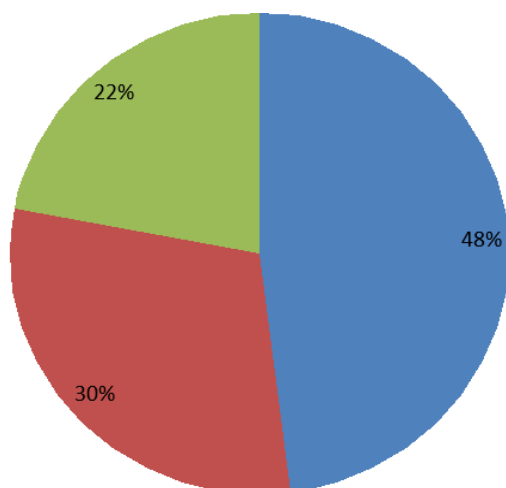


Рис. 2.2.2. Показники рівня особистісної тривожності (за методикою Спілберга - Ханіна)

За результатами можемо зазначити, що більшість випробовуваних мають високий (48%) рівень особистісної тривожності, а середній та низький рівні представлені майже однаковими показниками (30% та 22% відповідно) (див.рис.2.2.2). Певний рівень тривожності є необхідним для людини, викликаючи потрібний рівень збудження для реалізації своєї активності, але такий рівень має бути оптимальним та залежить від індивідуальних властивостей кожної людини. У разі, коли небезпеці піддається життя людини, її фізична цілісність – з'являється тривога, що завжди пов'язана із соціальним аспектом.

Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» дозволила оцінити ряд дезадаптивних станів (тривожність, фрустрація, агресія) та особистісних якостей (див.табл.2.2.1)

Особливості вияву негативних емоційних станів (за методикою Г. Айзенка)

		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Тривожність	58%	29%	13%
2	Фрустрація	34%	48%	18%
3	Агресивність	25%	53%	22%
4	Ригідність	13%	22%	65%

Як ми бачимо з таблиці 2.2.1 за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» низькі показники було отримано за шкалою «ригідність», 65% досліджуваних відзначають низький рівень ригідності, тобто високий рівень гнучкості та адаптивності до ситуації. Можемо припустити, що на сучасному етапі головною для значної кількості респондентів стала необхідність адаптації та гнучкого пристосування до нових умов життя.

За шкалою «агресивність» лише 25% демонструють високий рівень агресивності. Більшість досліджуваних проявляють середньо допустимий рівень агресивності (53%) та 22% характеризуються спокоєм та витримкою.

Високі показники було визначено за шкалою «тривожність». Лише 13% проявляють низький рівень тривожності, 29% – середній рівень тривожності та 58% демонструють високий рівень тривожності як емоційна реакція на стресову ситуацію. Отже, можемо зробити висновок, що за результатами за методикою Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», більшість випробовуваних мають середній рівень агресії та середній рівень фрустрації. Це говорить про те, що респонденти схильні проявляти поведінку, яка може завдати шкоди іншим (фізичні дії проти когось, хамство, погрози, аргументи, злісні жарти).

Досліджувані характеризуються помірним рівнем прояву фрустрації, тобто можуть бути чутливими до невдач, але здатними

контролювати власні емоційні стани та аналізувати власні можливості. Тривога у цих респондентів може не містити в основі реальної, конкретної причини та може виникати в умовах невизначеності. Взагалі цей стан проявляється як суб'єктивне самопочуття особистості, що супроводжується страхом, хвилюванням, невпевненістю, почуттям внутрішньої напруги, емоційним дискомфортом тощо.

Наступною методикою стала «Діагностику рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. Методика була обрана нами свідомо, не зважаючи на той факт, що її застосовують в більшості випадків для діагностики емоційного вигорання саме в професійній діяльності, оскільки ми очікували отримати результати щодо можливого рівня та глибини емоційного вигорання у переселенців. Опитувальник демонструє основні симптоми «вигорання». Нам було важливо, до якої стадії розвитку «емоційного вигорання» відносяться основні симптоми і яка стадія найбільш чисельна. На нашу думку, це дозволить нам зрозуміти емоційний стан досліджуваних та розробити, спираючись на це, корекційну програму. Розглянемо отримані результати.

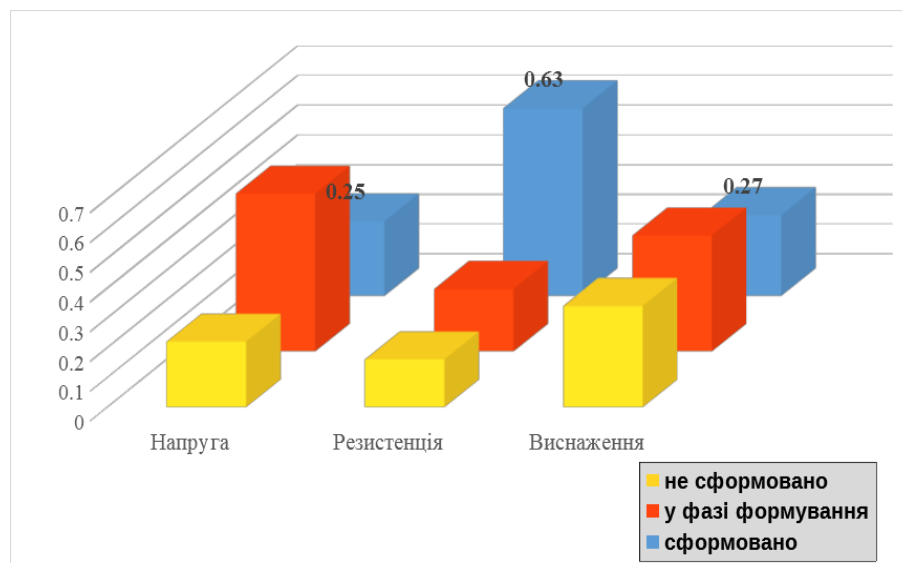


Рис.2.2.3. Показники емоційного вигорання (у відсотках) за методикою В. Бойка

Виходячи з результатів (див.рис.2.2.3), бачимо, що тільки фаза резистентності має значні показники сформованості. Тобто, досліджувані «намагаються економити емоції», не виявляють їх відкрито, або виявляють їх дуже скуто. Розглянемо вираженість симптомів синдрому емоційного вигорання за фазами.

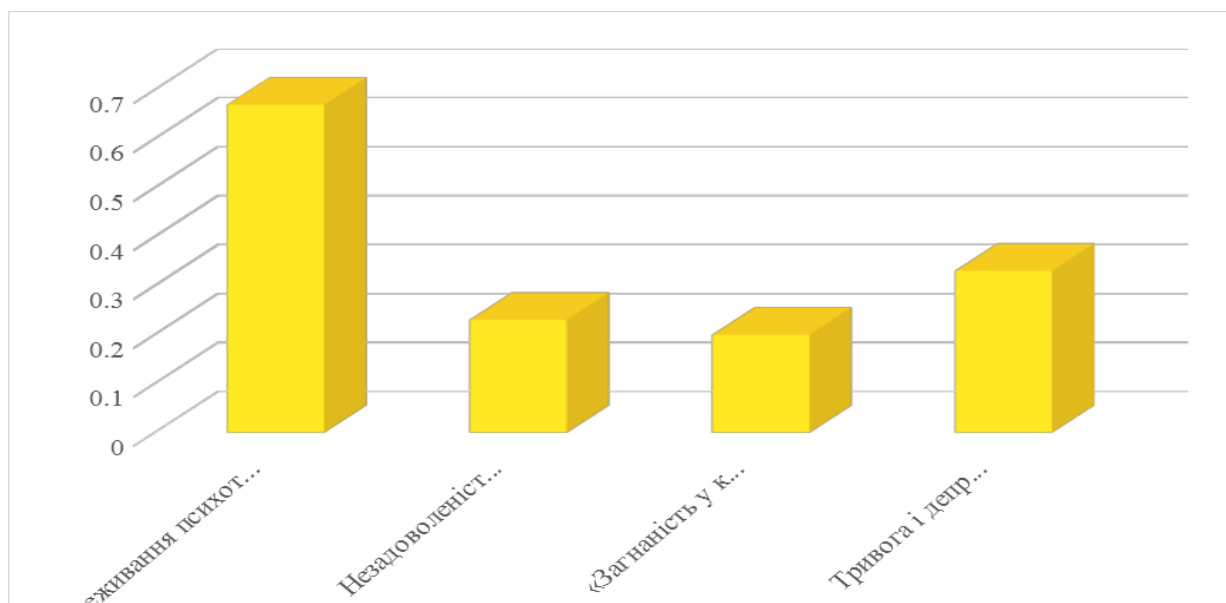


Рис.2.2.4. Прояв фази напруги (у відсотках) за методикою В. Бойка

Можемо відмітити, що такі симптоми фази напруги як незадоволеність собою, «загнаність у клітку» та тривога і депресія, є сформованими. Симптом переживання травмуючих обставин є домінуючим. Аналізуючи результати за методикою зазначимо, що в стадії «напруга» респонденти мають переважно ознаки «пережитої психологічної травми», тобто вони перебувають під впливом психотравмуючих факторів, яких важко уникнути, рівень напруги може призводити до формування проявів безнадії. Невизначеність ситуації може призводити вигорання.

Симптоми «незадоволеності собою» та «загнаності у клітку» проявляються в незначному ступені, що може означати, що респонденти не відчують стану інтелектуально-емоційного затору або глухого кута. Особливості прояву симптомів «тривожно-депресивного стану» може вказувати на нервовість цих людей у вигляді переживання ситуативної та особистісної тривоги, розчарування собою. В той же час зазначимо, що сформований симптом нервового хвилювання свідчить про початок формування стійкості до стресових ситуацій і емоційного захисту.

Другою діагностичною шкалою є фаза резистенції (див.рис.2.2.5):

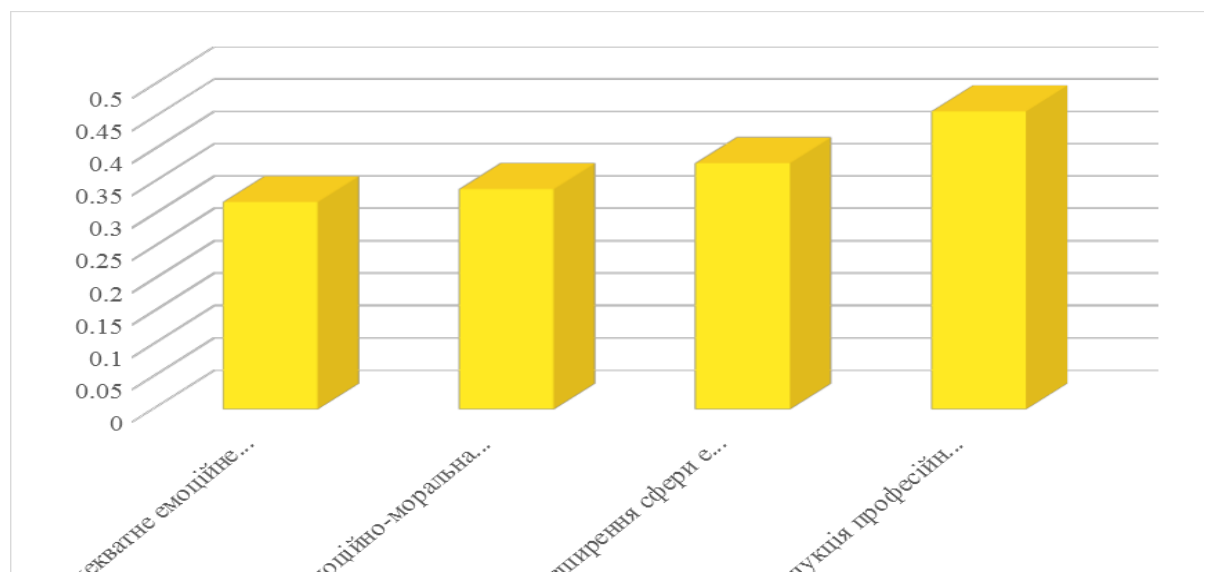


Рис.2.2.5. Прояв фази резистенції (у відсотках) за методикою В.Бойка

Визначимо, що такі симптоми фази резистенції як неадекватне емоційне виборче реагування, емоційно-моральна дезорієнтація та розширення сфери економії емоцій є сформованими, редукція професійних обов'язків є домінуючим. Симптом розширення емоційного діапазону заощадження свідчить про прояв такої форми захисту у спілкуванні з друзями та рідними. На роботі ці люди дотримуються стандартів, а вдома самоізолюються. Симптом неадекватного емоційного реагування свідчить

про те, що досліджувані більше не помічають різниці між двома принципово різними явищами: економічною продуктивністю емоцій і вибірковою емоційною неадекватністю. Недостатня емоційна «ощадливість» обмежує емоційні винагороди у взаємодіях через вибіркові реакції. Але людина вважає свої дії правильними. Симптом «редукції професійних обов'язків» свідчить, що респонденти виявляють відповідальність за спроби пом'якшити або мінімізувати емоційну цінність потреби. Симптом емоційно-моральної дезорієнтації можуть вплинути на виконання обов'язків. Респонденти намагаються вирішити чужі проблеми власним вибором, визначаючи «хороше» і «погане».

Наступною є фаза виснаження (див.рис.2.2.6):

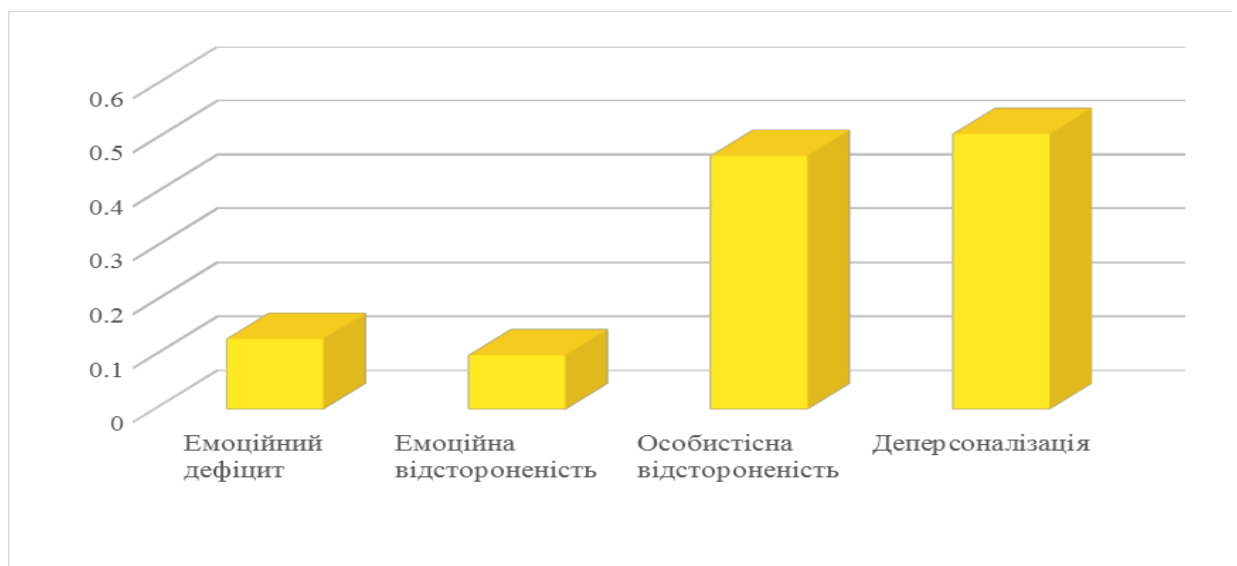


Рис.2.2.6. Прояв фази виснаження (у відсотках) за методикою В.Бойка

Визначимо, що такі симптоми фази виснаження як емоційний дефіцит та емоційна відстороненість є сформованими. Симптоми розширення особистісної відстороненості та психосоматичних розладів є домінуючими.

Симптоми психосоматичних розладів та особистісної відстороненості проявляються в процесі спілкування у вигляді часткової втрати інтересу до суб'єкта професійної діяльності. Симптом емоційного

дефіциту проявляється у відчутті респондента, що він не в змозі допомогти суб'єктам емоційно, не в змозі увійти в їхню ситуацію. У той же час індивід переживає ці відчуття, коли вони виникають. Грубість, дратівливість, образи — все це симптоми емоційної відстороненості.

Для визначення копінг-стратегій, які респонденти обирають найчастіше, ми використовували копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман). У даній методиці результати оцінювалися за обраним копінгом і за ступенем напруженості даного копінга. Розглянемо отримані результати (див.рис.2.2.7)

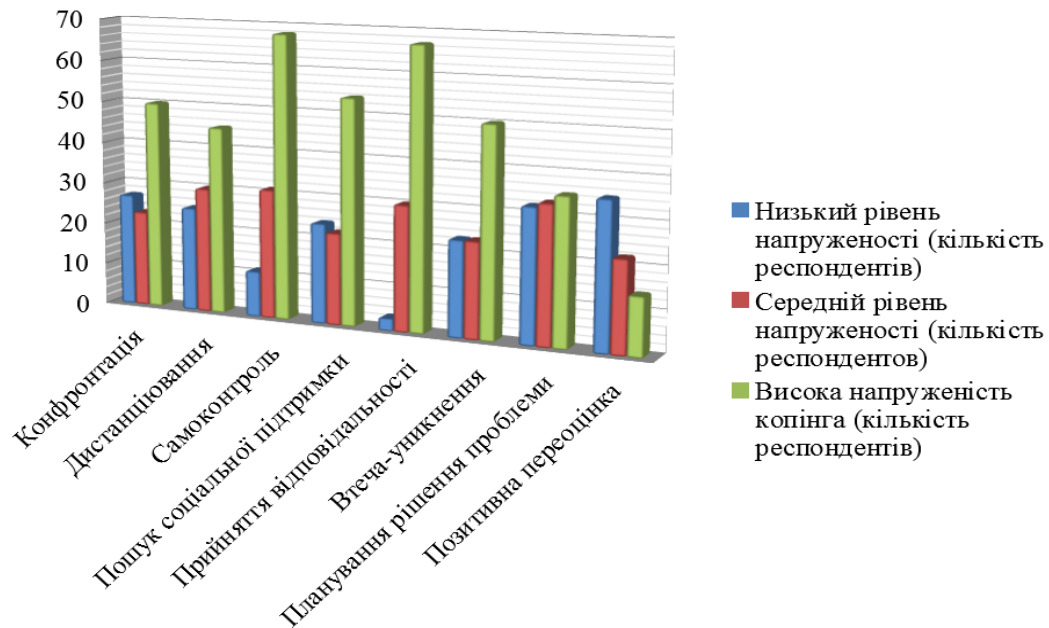


Рис. 2.2.7. Результати використання копінг-стратегій (за методикою Лазаруса)

Найбільшу напруженість визначено за копінгами відповідальності та пошуку соціальної підтримки. Найнижчий показник спостерігаємо за копінгом позитивної переоцінки. Зазначимо також, що конфронтація, дистанціювання та втеча-уникнення мають значущі показники. Припускаємо, що за умов редислокації досліджуваних для них є найбільш

значущими саме ці копінги, оскільки, на їх думку саме вони можуть допомогти їм вижити та пристосуватися до сучасних умов.

Тож, аналізуючи результати дослідження загалом, ми вважаємо, що розвивальна програма, спрямована на розкриття особистісного потенціалу, потенційних ресурсів особистості, що впливають на способи організації та побудови власного життя (розвиток навичок стресостійкості, використання активних копінг-стратегій та мотивації досягнення успіху) буде сприяти підвищенню навичок життєздатності особистості в умовах посттравматичного зростання.

2.3. Програма з розвитку якостей особистості, які сприяють відновлення ресурсів особистості на етапі посттравматичного зростання

Розроблена нами тренінгова програма спрямована на розкриття особистісного потенціалу, потенційних ресурсів особистості, що впливають на способи організації та побудови власного життя. Нами був розроблений комплекс тренінгових занять. Програма складається з двох блоків, які спрямовані на:

- усвідомлення власних можливостей та ресурсів для формування ефективних стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях;
- встановлення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя;
- формування картини майбутнього, на основі власних особистісних ресурсів та можливостей.

Основними завданнями програми є:

- розкриття та усвідомлення внутрішніх особистісних можливостей і потенціалу;
- формування нових позитивних особистісних якостей для ефективної життєдіяльності;
- набуття суб'єктної позиції щодо власного життя.

Програма складається з 2 блоків, кожен блок має по 2 тренінгових заняття.

Програма розрахована на 16 годин (4 заняття по 4 години кожне)

Структура програми надана в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.3.1

Структура тренінгової програми

№	Час	Мета	Структура
БЛОК 1			
Мета - Усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів, самосприйняття для формування усвідомленого ставлення до своїх можливостей			
1	4 год	Визначення учасниками власних якостей та ресурсів, самосприйняття	Вправа «Візитівка» Вправа «Інтерв'ю» Вправа «Я такий» Вправа «Потенціал» Вправа «Східний ринок» Вправа «Розум, почуття, тіло» Вправа «Комплімент»

			Рефлексивне коло
2	4 год	Усвідомлення учасниками власних бажань, інтересів, бажаних ресурсів	Вправа «Привітання-хвастощі» Вправа «Відро для сміття» Вправа «Скриня» Вправа «Очі в очі» Вправа «Календар» Рефлексивне коло
БЛОК 2 Розкриття рефлексивної спроможності, усвідомлення суб'єктної позиції у власному житті			
3	4 год	Створення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя	Вправа «Привітання мовчуна» Вправа «Острів» Вправа «Якщо годинник заговорить» Вправа «Колесо життя» Рефлексивне коло
4	4 год	Завдяки набутим навичкам та усвідомленим ресурсам запланувати реалізацію бажаних подій	Вправа «Я - подарунок для людства» Вправа «Хочу-можу-буду» Вправа «Запрошення без слів» Вправа «Розмова зі зміщенням по ролях»

			Вправа «Скрина подарунків» Рефлексивне коло
--	--	--	--

Надамо характеристику змісту розвивальної програми. Перший блок спрямований на усвідомлення учасниками власних можливостей та ресурсів самосприйняття для формування усвідомленого ставлення до своїх можливостей.

Тренінгове заняття №1

Мета: визначення учасниками власних якостей та ресурсів самосприйняття.

Перше заняття має наступні завдання:

- створення сприятливого клімату в групі та готовності до спільної роботи;
- встановлення довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття;
- визначення особливостей сприйняття учасниками власних якостей та можливостей;
- усвідомлення та розширення уявлень учасників щодо ресурсів.

Таблиця 2.3.2

Назва вправи	Мета
«Візитка»	<ul style="list-style-type: none"> • знайомство з групою; обговорення правил роботи у групі; • встановлення довірливої,

	комфортної атмосфери для роботи.
«Інтерв'ю»	<ul style="list-style-type: none"> • встановлення контакту в групі; • більш детальне знайомство учасників.
«Я такий»	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення своїх позитивних властивостей; • усвідомленість властивостей які людина сприймає як негативні; • розширення уявлення про власні властивості.
«Потенціал»	<ul style="list-style-type: none"> • розширення уявлень учасників групи про варіанти людських ресурсів; • розвиток рефлексивних можливостей.
«Східний ринок»	<ul style="list-style-type: none"> • розширення поведінкових стратегій та способів комунікації.
«Розум, почуття, тіло»	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення себе та прийняття всіх частин
«Комплімент»	<ul style="list-style-type: none"> • прийняття себе та інших членів групи
Завершення першого заняття (рефлексивне коло)	<ul style="list-style-type: none"> • фіксація особистісних результатів та почуттів

	учасниками групи
--	------------------

Вправа «Візитівка»

Мета - знайомство з групою, встановлення довірливої, комфортної атмосфери для роботи, розвинення комунікативних навичок, самопізнання.

Привітання с групою, включає в себе розповідь, про власні позитивні якості та характеристики.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета – встановлення контакту та більш детальне знайомство учасників групи.

Учасники діляться на пари, та в діалозі довідуються як можна більше про партнера. наприклад, рік народження, місце навчання, хобі, сімейний стан, захоплення, вподобання та інше. Після того, кожен член групи презентує свого партнера через розповідь на тему «який він класний».

Вправа «Я такий»

Мета – самопізнання, розширення уявлень про себе.

Аркуш ділиться на чотири частини, в лівому верхньому куті прописують 5 власних якостей які вважають позитивними. В правому верхньому куті 5 якостей які вважають негативними. В нижньому лівому куті прописують ти ситуації, коли позитивні якості можуть бути сприйняті як негативні. В нижньому правому куті –ти ситуації коли негативні на їх думку якості можуть бути сприйняті як ті, що необхідні.

Вправа «Потенціал»

Мета: розширення уявлень учасників групи про варіанти людських ресурсів; розвиток рефлексивних можливостей.

Учасників поділяють на 2-3 маленькі групи та пропонується за обмежений проміжок часу написати як можна більше варіантів людських ресурсів. По закінченні кожна група презентує свій доклад та записує виділенні ресурси, наступні групи доповнюють написане. В результаті спільного обговорення всі ресурси поділяються на декілька груп: наприклад, матеріальні, соціальні, особистісні, духовні.

Вправа «Східний ринок»

Мета: скорочення дистанції в спілкуванні, зниження почуття напруги, звернення уваги учасників один на одного.

Психологічний сенс: прояв творчих здібностей учасників, зняття тактильних і вербальних бар'єрів у спілкуванні.

ресурси: лист паперу (формат А4) і ручка на кожного учасника.

Хід вправи: ведучий просить учасників уявити східний базар і відповісти на питання: «Які асоціації виникають при словосполученні східний базар?». Після цього ведучий пропонує відправитися на такий східний базар і просить підготуватися.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і згортає його навпіл, навпіл і ще раз навпіл. Потім розгортає і розриває за місцем згинів, виходить вісім однакових листочків. На кожному з них учасник пише своє ім'я, згортає навпіл, навпіл і ще раз навпіл. Потім всі папірці складаються в одну купку і перемішуються провідним.

Тепер, коли всі приготування завершені, можна відправитися на східний базар. Кожному учаснику необхідно взяти по вісім папірців з іменами. Завдання учасників знайти і повернути свої імена за допомогою

виконання завдань того, у кого знаходиться листочок з вашим ім'ям. Обмінюватися іменами заборонено. Гра продовжується до тих пір, поки всі імена не повернуться до їх носіїв.

Вправа Розум, почуття, тіло

Мета – гармонізація, інтеграція трьох складових, усвідомлення.

Учасник вибирає з групи трьох: один буде його «розумом», інший – «почуттями», третій – «тілом». Потім він надає кожному з них форму, що виражає типове стан даної частини, а також складає з них скульптурну групу, яка відображає взаємовідносини цих частин. Після того як партнери стали «частинами» учасника, вони діляться з ним своїми враженнями: як їм бути його почуттями, тілом і розумом.

Вправа дозволяє побачити різницю в ступені усвідомлення своїх частин. В подальшому це може призвести до їх гармонізації.

Вправа «Комплімент»

Мета – само сприйняття, прийняття інших

Учасники по колу говорять компліменти іншим учасникам групи.

Завершення першого заняття

В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються що вдалося легко, а де були труднощі.

Тренінгове заняття №2

Заняття спрямоване на усвідомлення учасниками власних бажань, інтересів, бажаних ресурсів.

Завдання:

- підтримання довірливої атмосфери серед учасників для їх розкриття;
- усвідомлення учасниками тренінгу бажаних ресурсів;
- усвідомлення власних інтересів;
- розкриття ресурсності невербального спілкування.

Таблиця 2.3.3

Назва вправи	Мета
«Привітання-хвастоці»	<ul style="list-style-type: none"> • вироблення вільного, розкутого спілкування; • закріплення попередніх результатів.
«Відро для сміття»	<ul style="list-style-type: none"> • зняття емоційно-чуттєвої напруги локалізованої на тілі.
«Скрина»	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення внутрішніх ресурсів, їх розкриття; • розширення рольового репертуару.
«Очі в очі»	<ul style="list-style-type: none"> • можливості невербального спілкування.
«Календар»	<ul style="list-style-type: none"> • усвідомлення власних інтересів; • обмін позитивними емоціями.
Завершення другого заняття (рефлексивне коло)	<ul style="list-style-type: none"> • обговорення динаміки змін; • власного почуття; • результатів, які отримали учасники групи.

Вправа «Привітання-хвастоці»

Мета – розкриття, зближення учасників, розвинення комунікативних навичок, закріплення попередніх результатів.

Учасники вітаються і вихваляються тим, що вчора на занятті у них вдалося, що нового про себе узнав, та чим захопився у собі.

Вправа «Відро для сміття»

Мета: зняття емоційно-чуттєвої напруги локалізованої на тілі.

Ведучий пропонує намалювати відро для сміття та «викинути» в нього все, що на думку кожного заважає йому жити, позбавившись таким чином від всього зайвого та негативного, що є у учасника: емоційні стани та переживання, напруга, негативні життєві ситуації та моменти. Робота закінчується обговоренням власних переживань кожного з учасників.

Вправа «Скриня»

Мета- усвідомлення бажаних якостей, характеристик, та навичок

Учасники отримують набір якостей, характеристик, навичок, обирають ті яких їм не хватає і відіграють ролі, так ніби вони вже їх мають.

Вправа «Очі в очі»

Мета: розкриття можливості невербального спілкування, обміну позитивними емоціями.

Кожен з учасників вибирає партнера, сідає навпроти нього. На хвилину обидва закривають очі; потім, відкривши очі, намагаються без слів зрозуміти стан партнера, висловити йому на невербальному мовою своє позитивне ставлення, розуміння, підтримку.

Вправа «Календар»

Ціль – планування власного майбутнього через позитивні події.

Учасники прописують ті події, які бажають реалізувати, на год.

Завершення другого заняття

В рефлексивному колі учасники діляться враженнями, почуттями та результатами заняття; обговорюються способи реалізації бажаних подій.

Другий блок спрямований на розкриття рефлексивної спроможності, усвідомленні суб'єктної позиції у власному житті.

Тренінгове заняття №3

Мета: Заняття спрямоване на створення умов для рефлексивного самовизначення учасників як суб'єктів власного життя.

Завдання:

- Формування почуття власної відповідальності;
- Усвідомлення власних стратегій поведінки;
- Створення умов для набуття учасниками суб'єктної позиції у побудові та організації власного життя.

Таблиця 2.3.4

Назва вправи	Мета
«Привітання мовчуна»	<ul style="list-style-type: none"> • можливості неverbального спілкування.
«Острів»	<ul style="list-style-type: none"> • розвинення почуття відповідальності; • виявлення неусвідомлюваних якостей, • Усвідомлення стратегій поведінки.

«Якщо заговорить» годинник	<ul style="list-style-type: none"> • розвиток свідомого ставлення до життя; • розвиток навичок планування.
«Колесо життя»	<ul style="list-style-type: none"> • розвиток рефлексивних можливостей; • закріплення навичок планування; • розвиток диференціації життєвих сфер.
Завершення заняття (рефлексивне коло) третього	<ul style="list-style-type: none"> • розкриття можливостей використання особистісних ресурсів, потенціалів та стратегій поведінки; • обговорення результатів, позитивних змін, власних особистісних набутоків, переживань з якими уходять учасники групи.

Вправа «Привітання мовчуна»

Мета - розвиток невербального спілкування.

Кожен учасник по колу підходить к іншим учасникам та кожен раз он повинен по різному привітатись, без слів.

Рольова гра «Безлюдний острів»

Мета – розвинення почуття відповідальності; виявлення неусвідомлюваних якостей, усвідомлення стратегій поведінки.

Волею долі ви опинилися на березі безлюдного острова. На острові немає цивілізації. Але тут багатий тваринний і рослинний світ. Більше вам про цьому острові нічого не відомо: ні про його розмірах, ні походження, ні про небезпеку. Як далеко острів знаходиться від цивілізації і є можливість врятувати вас, ви не знаєте. Навігаційних предметів, які допоможуть вам виявити себе, у вас немає. Ваше завдання — створити умови, в яких ви могли б вижити. Зрозумійте серйозність і драматичність події, так як люди в таких умовах часто дичавіють, за дратівливістю спалахує лють і бійки на смерть. Ви повинні освоїти острів, намалювати карту, налагодити соціальне життя, створити закони і т. д;

Після закінчення вправи слід проаналізувати, що кожен учасник відчував у своїй ролі, він вибрав її сам або його призначили, як був організований процес обговорення, ким, наскільки ефективно взаємодіяла група і т. д.

Ведучий не втручається в обговорення, не управляє групою, не дає більше інформації, ніж є в інструкції.

Вправа «якщо годинник заговорить»

Мета - розвиток свідомого ставлення до життя; розвиток навичок планування.

- Кожному учаснику необхідна підготовка, потім проговорити монолог про себе, від імені годинника. Якщо мій годинник міг би говорити, то він би розповів:
- Вмію лі я розподіляти час;
- Скільки часу я думаю про час;
- Моє відношення до часу;

- Що я думаю про майбутнє;
- Скільки часу я готовий віддати іншим;
- Мій час летить, або тягнеться.

Вправа «Колесо життя»

Мета – усвідомлення ставлення до свого часу, закріплення навичок планування.

Намалюйте коло, Розділіть його на 8 частин. Кожна частина одна із ваших сфер життя. Оцініть по 10 бальній шкалі кожен частину та прорисуйте на малюнку. Виберіть одну сферу з якою вам хотілось попрацювати.

Завершення третього заняття

Рефлексивне коло з обговоренням: труднощів з якими зіткнулися в процесі роботи та успіхами які зафіксували в себе; оцінка досягнень і емоціонального стану впродовж заняття та по закінченні його; фіксація власних особистісних якостей які були придбані в ході заняття.

Тренінгове заняття № 4

Мета тренінгу: завдяки набутих навичкам та усвідомленим ресурсам запланувати реалізацію бажаних подій.

Завдання:

- Закріплення усвідомлених ресурсів.
- Демонстрація набутих навичок.
- Визначення кроків та дій необхідних для досягнення бажаних результатів та закріплення результатів усіх попередніх занять.

Таблиця 2.3.5

Назва вправи	Мета
«Я - подарунок для людства»	<ul style="list-style-type: none"> • закріплення комунікативних здібностей та самооцінки; • фіксація власних якостей як особистісного потенціалу.
«Хочу-можу-буду»	<ul style="list-style-type: none"> • визначення бажаних подій майбутнього; • розвиток навичок планування майбутнього учасниками тренінгу • закріплення усвідомлених ресурсів.
«Запрошення без слів»	<ul style="list-style-type: none"> • підтримка позитивного настрою серед учасників; • закріплення вміння користуватися невербальним спілкуванням.
«Розмова зі зміщенням по ролях»	<ul style="list-style-type: none"> • розвиток можливостей сприйняття ситуації та вирішення її за допомогою зміни позицій з яких вона розглядається; • розширення альтернатив взаємодії з ситуацією; • зняття емоціонального напруження щодо планованих

	дій.
«Скрина подарунків»	<ul style="list-style-type: none"> • отримання зворотної реакції серед учасників; • закріплення позитивних якостей.
Завершення четвертого заняття (рефлексивне коло)	<ul style="list-style-type: none"> • підведення підсумків загальної роботи; • фіксація: результатів, позитивних змін власних особистісних набутоків з якими уходять учасники групи.

Вправа «Я - подарунок для людства»

Мета: закріплення позитивного настрою та самооцінки; фіксація власних якостей як потенціалу.

Кожна людина унікальна. І вірити в цю унікальність також важливо. Учасникам дається завдання поміркувати щодо того в чому моя унікальність. Коли всі готові необхідно презентувати свої висновки, починаючи зі слів: «Я – подарунок для людства, тому що..»

Вправа «Хочу-можу-буду»

Мета: розвиток у учасників вміння формувати цілі, усвідомлювати власні ресурси та чітко конструювати, планувати власні дії на досягнення бажаного результату.

Кожен учасник на аркуші паперу записую в три колонки: те що хоче, те що може та те що буде робити для досягнення результату. В контексті обговорення кожен ділиться власними результатами, акцентуючи на тому завдяки чому і яким чином він досягне бажаного. Результатом обговорення стане усвідомлення того, що наше «хочу» - це цілі та бажання, «можу» - потенціал і ресурси які можу використовувати та «буду» - конкретні дії спрямовані на досягнення результату.

Вправа «Запрошення без слів»

Мета: підтримка позитивного настрою серед учасників; розвиток вміння розуміти та використовувати невербальне спілкування.

Група поділяється на дві часті. Одні учасники становляться за стільці, інші сідають перед ними. Один учасник, що стоїть лишається без пари. Необхідно без помочі слів та жестів, одним поглядом запросити іншого учасника до себе. В обговоренні учасники діляться: що вийшло, а що ні; які переживання були в процесі виконання; що дозволило справитися з завданням.

Вправа «Зі зміщенням по позиціях»

Мета: розвиток можливостей сприйняття ситуації та вирішення її за допомогою різнопланового погляду на неї; зняття емоціонального напруження щодо планованих дій.

Учасникам дається завдання привести пример з власного життя щодо якого-небудь завдання, що викликає негативні емоційні реакції, фруструє та т.п. В один ряд вистроюються три стільця, кожен з яких має свої особливості:

Перший - стілець мрійника. Сідаючи на нього учасник повинен придумати найфантастичніші речі, грати різноманітними можливостями, а найкраще будь-якими неможливостями, чимось, що на сьогоднішній день

мало реально. Йому дозволено перевертати все з ніг на голову, говорити абсурдні речі і поєднувати на перший погляд непоєднуване. Можна все, але не потрібно думати про свою проблему всерйоз. Потрібно грати і жонглювати своїми думками. Ведучий фіксує всі пропозиції учасника на фліпчарті.

Другий стілець - реаліста. На цьому місці людина повинна включити свій здоровий глузд. Але обов'язково розвинути, зрозуміти, може бути, в чомусь приземлити божевільні ідеї мрійника і тим самим спробувати знайти нові раціональні рішення. Просуватися вперед потрібно дуже планомірно і розсудливо. Для цього бажано вибрати короткий і доцільний шлях. Людина, що сидить на стільці реаліста, повинна бути прагматичною.

Стілець критика – останній. В обов'язки людини, що стала критиком, входить піддавати все раніше висловлені ідеї нещадній критиці. Ставлячи собі різного роду питання: «А чи є взагалі щось в цих ідеях?; А чи можна їх використовувати з урахуванням сьогоденного дня?»

В кінці виконання кожної частини результати описуються та потім в груповому обговоренні визначаються особливості сприйняття ситуації після аналізу її з різних позицій.

Вправа «Скриня»

Мета: отримання зворотної реакції серед учасників; закріплення позитивних якостей.

Поки один з учасників виходить за двері, інші малюють на аркуші скриню та записують туди позитивні якості та побажання першому. Таким чином кожний учасник має свою скриню з подарунками: позитивними якостями, побажаннями які бажають інші учасники.

Завершення четвертого заняття

Учасникам даються стікери де вони повинні написати загальні результати від занять. В рефлексивному колі кожен учасник озвучує свої результати. Кожен висловлює власні набутки, переживання з якими уходить. Також, обговорюються можливості використання всіх особистісних ресурсів, потенціалів та способів поведінки і досягнення

Висновки до розділу 2

З метою визначення особливостей прояву ресурсів життєздатності особистості на етапі посттравматичного зростання нами було проведено емпіричне дослідження. Констатувальне дослідження респондентів показало рівень стресостійкості, емоційного вигорання, особливості прояву емоційних станів та використання копінг-стратегій.

Вибірку досліджуваних склали внутрішньо та зовнішньо переміщені особи дорослого віку у кількості 62 осіб. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою google-forms.

Було визначено різний рівень стресостійкості та особливості прояву емоційного вигорання за фазами, зазначено домінуючі копінги, що характерні для використання в вищезазначеній вибірці досліджуваних.

За результатами констатувального етапу дослідження було розроблено тренінгову програму із усвідомлення особистістю власних ресурсів, які можуть сприяти посттравматичному зростанню особистості.

ВИСНОВКИ

Усвідомлення власної ресурсності є значним та значущим кроком для побудови людиною активної життєвої позиції, що сприятиме підвищенню рівня життєздатності особистості. Сучасний стан створює умови, коли людина забуває, що володіє достатньо великим обсягом інформації про себе. Навіть за умов стабільного психічного та емоційного стану далеко не кожен вміє користуватися цією інформацією усвідомлено задля власної реалізації. Життєвий простір завжди структурується і створюється самою людиною. В залежності від усвідомлення нею власного «Я» визначається її позиція у власному житті. Ситуація невизначеності, невпевненості у майбутньому виступає перепорою для багатьох переселенців з якісної, ефективної реалізації особистості.

Життєстійкість — це стиль особистості, який допомагає людині справлятися зі стресовими подіями, витримувати і активно брати участь у трансформаційному подоланні. Життєздатність — це риса особистості, яка пов'язана зі здатністю людини керувати стресовими життєвими подіями та реагувати на них за допомогою стратегій подолання, які перетворюють потенційно нещасливі обставини на можливості для навчання. Вона характеризується схильністю до глибокої залученості, потребою контролювати та бажанням вчитися на життєвих подіях незалежно від

результатів. Тож, ми визначаємо в нашому дослідженні ці категорії як взаємопов'язані.

Життестійкі люди використовують активні, а не пасивні стратегії подолання, і з меншою ймовірністю уникають подолання стресових подій. Витривале ставлення також мотивує витривале пристосування, витривалу соціальну підтримку та витривалі практики здоров'я. Якщо людина активно розмірковує над кожною ситуацією, стійке ставлення може поглибитися, що призведе до подібних стійких реакцій у нових ситуаціях. Трансформаційний копінг дозволяє людині переосмислити стресову ситуацію та сприйняти її як можливість, а не загрозу.

Життєздатність складається з таких факторів, які відчуття контролю над зовнішніми подіями, відданість у повсякденному житті та перспектива виклику, якщо відбуваються несподівані зміни. Їх поєднання призводить до того, що людина докладает більше зусиль, щоб перетворити потенційно стресові ситуації на можливості. Таким чином, коли ця риса розвивається, вона формує шлях до стійкості в стресових середовищах, що в кінцевому результаті призводить до підвищення продуктивності через активне подолання.

Оскільки суб'єктивний досвід різних людей відрізняється, люди по-різному реагують на стресові події. Більшість людей, які пережили потенційно травматичну подію, не отримують психологічної травми, хоча вони можуть відчувати стрес і страждання. У деяких може розвинутися ПТСР після травматичної події або серії подій. Цю розбіжність у рівні ризику можна пояснити захисними факторами, які є у деяких людей, які дозволяють їм справлятися з важкими подіями, включаючи темпераментні фактори та фактори навколишнього середовища, такі як стійкість і готовність шукати допомоги. З часом може настати емоційне виснаження, що призведе до відволікання, і чітке мислення може бути складним або неможливим. Може виникати емоційна відстороненість.

Коли людина стикається зі складними життєвими обставинами, її психофізіологічні ресурси можуть постраждати. Ці ресурси стосуються фізичних і психологічних здібностей, які допомагають людям справлятися зі стресом і негараздами. Деякі з цих ресурсів включають соціальну підтримку, стратегії подолання, стійкість і оптимізм. Важливо відзначити, що психофізіологічні ресурси у всіх різні, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Однак існують деякі загальні стратегії, які можуть допомогти людям створити та зберегти свої психофізіологічні ресурси.

З метою визначення особливостей прояву ресурсів життєздатності особистості на етапі посттравматичного зростання нами було проведено емпіричне дослідження. На констатувальному етапі було проведено діагностику респондентів з метою виявлення рівня стресостійкості, емоційного вигорання та найбільш загальноживаних копінг-стратегій в складних життєвих обставинах. Для проведення дослідження використовувались наступні методики: “Тест на самооцінку тривожності” (Ч. Спілбергер і Ю. Ханін), опитувальник «Самооцінювання психоемоційних станів» (Г. Айзенк), копінг-тест «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман), методика “Діагностика емоційного вигорання” (В. Бойко). Вибірку досліджуваних склали внутрішньо та зовнішньо переміщені особи дорослого віку у кількості 62 осіб. Дослідження проводилося в режимі онлайн за допомогою google-forms.

Було визначено, що у значної кількості респондентів діагностовано високий рівень ситуативної тривожності (65%), в той час як рівень особистісної тривожності не знаходиться на такому високому рівні. За рівнем самооцінки прояву психічних станів визначено домінування низького рівню ригідності. Припускаємо, що на сучасному етапі головною для значної кількості респондентів стала необхідність адаптації та

гнучкого пристосування до нових умов життя. Разом з цим за вищезазначеною методикою визначено високий рівень тривожності та допустимі рівні фрустрації та агресивності, що свідчить про спрямування більшою кількістю респондентів зусиль на адаптацію та розвиток вмінь життєздатності.

Виходячи з результатів з емоційного вигорання, бачимо, що тільки фаза резистентності має значні показники сформованості. Тобто, досліджувані “намагаються економити емоції”, не виявляють їх відкрито, або виявляють їх дуже скуто. За детальним розглядом фази резистенції було визначено, що такі симптоми фази виснаження як емоційний дефіцит та емоційна відстороненість є сформованими. Симптоми розширення особистісної відстороненості та психосоматичних розладів є домінуючими.

Найбільшу напруженість визначено за копінгами відповідальності та пошуку соціальної підтримки. Найнижчий показник спостерігаємо за копінгом позитивної переоцінки. Зазначимо також, що конфронтація, дистанціювання та втеча-уникнення мають значущі показники. Припускаємо, що за умов редислокації досліджуваних для них є найбільш значущими саме ці копінги, оскільки, на їх думку саме вони можуть допомогти їм вижити та пристосуватися до сучасних умов.

Тож, аналізуючи результати дослідження загалом, ми вважаємо, що розвивальна програма, спрямована на розкриття особистісного потенціалу, потенційних ресурсів особистості, що впливають на способи організації та побудови власного життя (розвиток навичок стресостійкості, використання активних копінг-стратегій та мотивації досягнення успіху) буде сприяти підвищенню навичок життєздатності особистості в умовах посттравматичного зростання. Запропонована програма складається з 4 тренінгових днів.

Вважаємо гіпотезу дослідження підтвердженою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т.Ф. Соціалізація особистості: можливості й ризики: науково-методичний посібник. К.,2007. – 152 с.
2. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі [Електронний ресурс] Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2013. – № 3. – С. 55-61. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Tipp_2013_3_11.pdf
3. Будівська О. О. Стресостійкість як чинник профілактики професійного вигорання медичних працівників : Магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4314> (дата звернення: 23.09.2023).
4. Вознесенська О.Л. Ресурси арт-терапії на допомогу вимушеним переселенцям. Практичний посібник К.: Human Rights Foundation, 2015. – 50 с.
5. Вознесенська О.Л., Сидоркіна М.Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практичний посібник / О.Л. Вознесенська, М.Ю. Сидоркіна. – К.: Золоті ворота, 2015. – 148 с.
6. Володарська Н.Д. Активізація процесу самотворення методами групової терапії Проблеми гуманітарних наук: Зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка) Ред. кол. Надія Скотна (головний редактор). І. Галян

- (редактор розділу) та ін. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2014. Випуск тридцять третій. Психологія. – С. 17-28
7. Волошин П.В. Посттравматичні стресові розлади: діагностика, лікування, реабілітація / П.В. Волошин , Л.Ф. Шестопалова, В.С. Підкоритов, Н.О. Марута, А.М. Бачеріков , О.А. Панченко, Г.С. Рачкаускас, Д.М. Болотов, В.А. Кожевнікова / Методичні рекомендації. Харків. – 2002 – 47 с
 8. Гапич Г.Б. Психологічна реабілітація учасників бойових дій [Електронний ресурс] – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://ogiv.rv.ua/psychologichna-reabilitatsiya-uchasnykiv-bojovyh-dij/>
 9. Главник О. П. Як допомогти дітям і молоді у збереженні психічного здоров'я. – К., 2005.
 10. Горнар І. І. Особистість та особливості її вияву. *Pedagogy, psychology and teaching methods: international experience*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-114-5-18> (дата звернення: 17.03.2023).
 11. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-3> (дата звернення: 17.03.2023).
 12. Грицук О. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). 69 С. 288–299. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-288-299> (дата звернення: 17.03.2023)
 13. Дніпрова О. А., Когут А. Р. Місце внутрішньої мотивації в профілактиці емоційного вигорання. *Bulletin of alfred nobel university. series "pedagogy and psychology"*. 2017. № 13. С. 86–91. URL:

- <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2017-0-13-86-91> (дата звернення: 27.11.2023).
14. Д-Р Джудіт Герман Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства - від знуцань у сім'ї до політичного терору (текст): Д-Р Джудіт Герман, переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. – Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. – 416 с.
 15. Єна А. Стрес: причини та методи запобігання серед молоді. Вісник науки та освіти. 2022. № 1(1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)-138-146](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-138-146) (дата звернення: 17.03.2023).
 16. Жарок А. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання психологів. Психологічне здоров'я. 2019. № 3. С. 36–53. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2019-2-3-36-53> (дата звернення: 27.11.2023).
 17. Звонок Г. Особистість. Дніпро. 2018. № 5/12. С. 23–30.
 18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с
 19. Киричук О.В. Ментальність: сутність, функції, генеза / О.В. Киричук // Тези доповідей конференції: «Духовність. Ментальність. Саморозвиток особистості». – Київ-Луцьк. - ч. 1. – 1994 – С.11.
 20. Когут О. О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. Psychological journal. 2020. Т. 6, iss. 3 (35). С. 65–73
 21. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці [Текст]: монографія / С.Б. Кузікова; Сум. держ. пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми: МакДен, 2012. – 410 с.
 22. Кучма А. О., Хоменко Є. С. Депресія - хвороба чи природний стан сучасного суспільства : Theses. 2017. URL:

<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/54448> (дата звернення: 29.04.2023).

- 23.Лазоренко Б.П. Психотравма як ресурс соціально-психологічної реабілітації проблемної молоді, яка переживає наслідки повоєнної прсихотравматизації. / Б.П. Лазоренко // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Зб. наук. праць і здобутки : зб. наук. статей / Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка, № 4 (29 2015). – К. 2015. – С. 110 - 115
- 24.Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму) / [З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко та ін.] // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: [метод. посіб.] / за ред. З.Г. Кісарчук. – К. : ТОВ «Видавництво «Логос»». –2015. – 206 с. – С. 26 – 46
- 25.Ларіна Т.О. Перспективи оптимізації особистісного самоздійснення молоді шляхом підвищення її життєстійкості. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості; за наук. ред. Т.М.Титаренко; Національна академія педагогічних наук України; Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – С.325-328
- 26.Ленгле А. Емоційне вигорання: що робити і хто винен? / А. Ленгле [Електронне джерело]. – Режим доступу : <http://www.uamodna.com/articles/emociynevygorannya-scho-robyty-i-hto-vyne>
- 27.Ложкін Г.В., Воляннюк Н.Ю. Психологічна дистанція як фактор організаційного клімату / Г.В. Ложкін, Н.Ю. Воляннюк // Соціальна психологія. – 2003. – № 4 (6).– С.36-42.

28. Ломакін Г.І. Соціально-психологічні складові соціальної роботи з учасниками бойових дій: [методичний посібник]. – Х.: Оберіг, 2014. – 168 с.
29. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. – 2012. – Вип. 44 (1). - С.143-150.
30. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
31. Мул С. Фрустрація як проблема психічного стану особистості. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: психологічні науки. 2020. Т. 12, № 1. С. 193–203. URL: <https://doi.org/10.32453/5.v12i1.146> (дата звернення: 27.11.2023)
32. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. – Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. – 220 с.
33. Особистість в екстремальних умовах: Thesis. 2019. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/5736> (дата звернення: 30.10.2023).
34. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – 629 с.
35. Підчасов Є.В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології [Електронний ресурс] вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди: Психологія. – 2012. – Вип. 42 (1). – С. 179-193. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psychol_2012_42\(1\)_21.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VKhnpu_psychol_2012_42(1)_21.pdf)

36. Прахова С. А., Шумейко А. І. Поняття «фрустрація»: сутність, структура та особливості трактування у психологічних дослідженнях. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 1. С. 163–168. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7585> (дата звернення: 27.11.2023)
37. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор.: Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. – Чернівці : Технодрук, 2014. – 133 с
38. Рудоміно-Дусятська О.В., Вовчик-Блакитна О.О. Модель організації психологічної допомоги переселенцям із зони АТО у формуванні активної позиції щодо нового способу життя. Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – С.509-515
39. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: психологія. 2022. № 4. С. 113–117. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22> (дата звернення: 26.09.2023).
40. Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. Молодь і ринок. 2022. № 5/203. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.264639> (дата звернення: 27.11.2023).
41. Тертична Н. Особливості стрес-долаючої поведінки лікаря в умовах пандемії covid-19. Перспективи та інновації науки. 2021. № 1 (1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-1\(1\)-101-111](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-1(1)-101-111) (дата звернення: 26.09.2023)

42. Титаренко Т.М. Життестійкість особистості: соціальна необхідність і безпека: навч. посіб. / Т.М. Титаренко, Т.О. Ларіна. – К., 2009. – 76 с
43. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Представництво Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний центр. – К.: Міленіум, 2015. – С. 3-14.
44. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2006. – Т. VIII, Вип. 1. – С. 341–348.
45. Уварова С. Г. Особистість в умовах суспільної кризи. Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). С. 163–173
46. Чаплигін А. Соціальна реадаптація у життєвій перспективі. Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7) – С. 20-24
47. Чепелева Н.В. Самопроектирование и развитие личности / Н.В. Чепелева // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Том II: Психологічна герменевтика. – Випуск 9. – С. 4-17
48. Яблонська Т.М. Психолого-педагогічні умови активізації самовдосконалення особистості / Т.М. Яблонська // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 10, Вип. 27. – С. 712-721.
49. Яремко П. Влив депривації на особистість. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 169–176. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-68-4-169-176> (дата звернення: 26.09.2023)

50. Aldwin CM, Yancura LA. Coping. In: Encyclopedia of Applied Psychology. Elsevier; 2004:507-510. doi:10.1016/B0-12-657410-3/00126-4
51. Angela Lee Duckworth. Grit: the power of Passion and Preservance. [Grit: The Power of Passion and Perseverance \[PDF\] by Angela Lee Duckworth \(commonlit.org\)](#)
52. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / M. Mikulincer, O. Taubman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Apr. 68. – №4. – P. 687-695
53. Karg RS, Bose J, Batts KR, Forman-Hoffman VL, Liao D, Hirsch E, et al. (October 2014). "[Past year mental disorders among adults in the United States: results from the 2008–2012 Mental Health Surveillance Study](#)"
54. Kalsched, Donald (1996). The Inner World of Trauma. Archetypal Defenses of the Personal Spirit. New York: Routledge.
55. Kobasa S. Stressful life events, personality and health // Journal of Personality and Social Psychology. – 1979. - № 37. - P. 1-11.
56. Kohut O. (2020). THE THEORETICAL AND EMPIRICAL STUDY OF THE COMPONENTS OF AN INDIVIDUAL'S TOLERANCE TO STRESS. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, 6 (11), 114-122. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.11.11> [in Ukrainian]
57. Lahad M. «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and CrossCultural Application / M. Lahad, O. Ayalon, M. Shacham. – Philadelphia, USA, 2013. – 288 p
58. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. Journal of Humanistic Psychology. – 2004. - Apr. 44. – P. 279-298.
59. Maddi S. The personality construct of hardiness / R. Harvey, D. Khoshaba, J. Lu, M. Persico // Journal of Research in Personality. – 2002. - №36. – 72-85.

60. Maddi, S.R. (2006). "Hardiness: The courage to grow from stresses". *Journal of Positive Psychology*. **1** (3): 160–168.
61. Briere J, Scott C (2006). *Principles of Trauma Therapy: A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment*. California: SAGE Publications, Inc. pp. 37–63. ISBN 978-0-7619-2921-5.
62. Solcova I. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness / I. Solcova, P. Tomanek // *Studia Psychologica*. – 1994. – Vol 36. – №5. – P. 390-392
63. Taylor, S.E.; Sherman, D.K.; Kim, H.S.; Jarcho, J.; Takagi, K.; Dunagan, M.S. (2004). "Culture and Social Support: Who Seeks It and Why?" (PDF). *Journal of Personality and Social Psychology*. **87** (3): 354–362. doi:10.1037/0022-3514.87.3.354. PMID 15382985
64. Winnicott, D.W. (1960). *The Maturation Processes and the Facilitating Environment*. London: Hogarth