

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

До захисту допустити

Завідувач кафедри

Олена СТУЛІКА 

«21» грудня 2022 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЗА
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИН»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми
«Практична психологія»
Кочетигової Олени Валеріївни

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна,

кандидат психологічних наук,

доцент, доцент кафедри практичної
психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології та

педагогіки Горлівського інституту

іноземних мов Державного


навчального закладу «Донбаський

державний педагогічний

університет»

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою ЄКТС 83 В

Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА 

«21» грудня 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ РЕСУРСІВ В ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Особистісний ресурс як інтегральна характеристика особистості.....	7
1.2. Специфічні ресурси особистості	10
1.3. Ресурси особистості в складних життєвих обставинах.....	15
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОРИ УТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ.....	24
2.1. Психологічне благополуччя та підходи до його вивчення.....	24
2.2. Особистісні ресурси як чинники врегулювання складних життєвих обставин.....	31
2.3. Саморегуляція як фактор збереження ідентичності в складних життєвих обставинах.....	35
2.4. Емоційна саморегуляція як особистісний ресурс життєстійкості.....	39
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ	46
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	46
3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження.....	51
3.3. Програма з розвитку власних ресурсів особистості, що сприяють психологічній стабілізації за складних життєвих обставин.....	55
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВКИ.....	64

СПИСОК

ВИКОРИСТАНИХ

ДЖЕРЕЛ.....67

ДОДАТКИ.....73

ВСТУП

Прагнення до благополуччя та позитивного функціонування є однією з основних рушійних сил людського суспільства, а проблема його набуття та підтримки займає важливе місце в психологічних дослідженнях. У психології під благополуччям прийнято розуміти, з одного боку, міру близькості психологічних механізмів функціонування суб'єкта до оптимального рівня (психологічне благополуччя); з іншого боку, суб'єктивну оцінку міри близькості актуального стану до бажаного (суб'єктивне благополуччя), в якій поєднані емоційні та раціональні компоненти.

Сучасні дослідники все частіше звертаються до ролі особистості, її активності у досягненні благополуччя. Це пов'язано з поступовим переходом від образу пасивної особистості, що повністю керується внутрішніми диспозиціями і зовнішньою стимуляцією, до образу активної особистості, що ставить мету і прагне її досягнення. У сучасній психологічній науці особистість розглядається не як пасивна іграшка зовнішніх сил, що впливають на неї, а як активний суб'єкт, що впливає на своє життя і діяльність.

У психологічній літературі описані різні ефекти, які особисті ресурси надають на психологічний добробут, виконуючи роль регуляторів різних процесів. Під особистісними ресурсами розуміють емпірично вимірювані властивості особистості, прояв яких впливає на міру благополуччя особистості. Особистісні ресурси впливають на взаємозв'язок між ступенем впливу стресової події та рівнем суб'єктивного благополуччя, що зберігається протягом часу; сприяють підтримці психологічного благополуччя навіть за невігідної об'єктивної ситуації, забезпечуючи успішне здійснення діяльності навіть в несприятливих умовах. Всі ресурси в сукупності і кожен ресурс окремо можуть бути в тій чи іншій мірі предикторами суб'єктивного благополуччя. Особистісні ресурси виступають як «генератори активності»,

які сприяють ініціації поведінки, що реалізує зв'язок суб'єкта з навколишнім середовищем, тим самим відіграючи ключову роль у процесах саморегуляції діяльності та підтримки психологічного благополуччя, а також успішності діяльності, у тому числі й у складних життєвих ситуаціях.

Таким чином, особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-смиислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу самореалізації. Інакше, особистісні ресурси виступають як системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, що актуалізується та проявляється у процесах самодетермінації особистості. Враховуючи це, вважаємо тему дослідження **«Психологічна саморегуляція як особистісний ресурс за складних життєвих обставин»** актуальною.

Мета дослідження – розробити тренінгову програму із розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин.

Об'єктом дослідження виступає особистісні ресурси в складних життєвих ситуаціях.

Предметом дослідження є саморегуляція як власний ресурс особистості в складних життєвих обставинах.

Гіпотезою дослідження виступає припущення, що володіння навичками саморегуляції виступає особистісним ресурсом у складних життєвих обставинах.

Об'єкт, предмет та мета дослідження визначають постановку наступних завдань:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи дослідження особистісних ресурсів в психологічній науці.

2. Охарактеризувати особливості прояву ресурсів особистості в складних життєвих обставинах.

3. Дослідити саморегуляцію як фактор збереження ідентичності в складних життєвих обставинах.

4. Визначити роль емоційної саморегуляції як особистісного ресурсу життєстійкості.

5. Запропонувати програму з розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин.

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: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонт'євим, О.І. Рассказовою); тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Теоретико-методологічні основи дослідження: проблема особистісних ресурсів (Д.О. Леонт'єв, В.А. Бодров, В.А. Лібін, Є.А. Сергієнко, Н.Є. Водоп'янова, О. А. Конопкін, А. Б. Леонова, В. І. Моросанова, П. Балтес , Е. Дінер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді, С. Хобфол, Р. Баумейстер та ін); поняття «психологічне благополуччя» (N. M. Bradburn, E. L. Deci, R. M. Ryan, C. Ryff, E. Diner, M. Аргайл, А. В. Вороніна, Г. В. Ложкін, Н. А. Батурін, Н. К. Бахарєва, В. М. Бучацька, С. В. Водяха, І.

А. Джидар'ян, В. М. Духневич, Л. В. Жуковська, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєва, С. В. Карсканова, Л. В. Куликов, Ю. М. Олександров, О. Н. Паніна, А. Є. Созонтова, Н. П. Фетіскін та ін.); зміст поняття «складні життєві обставини» (Ю. М. Бондаренко, Ф. М. Бородкіна, Ф. Е. Василюк, І. В. Ващенко, О. С. Власюк, К. В. Денисенко, І. П. Дацюк, Б. Б. Іваненко, І. В. Рудкевич, В. В. Лаврухін, В. О. Лактінов, В. М. Литвиненко, В. В. Мамонова, І. В. Матюрін, К. С. Міщенко, Л. Ю. Новикова та інші).

В кваліфікаційній роботі узагальнено та проаналізовано теоретичні підходи щодо визначення поняття та складових особистісних ресурсів в психологічній науці; визначено роль ресурсів особистості в складних життєвих обставинах; досліджено саморегуляцію як фактор збереження ідентичності в складних життєвих обставинах та емоційну саморегуляцію як особистісний ресурс життєстійкості; запропоновано програму з розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин.

Практична значущість: розроблена тренінгова програма може бути використана практичними психологами під час роботи з особами дорослого віку у складних життєвих обставинах.

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

Кочетигова О. Психологічна саморегуляція як особистісний ресурс за складних життєвих обставин Дебют: збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету за результатами участі в Декаді студентської науки – 2023 / за заг. ред. к. політ. н., проф. М. В. Трофименка, д. е. н., проф. О.В. Булатової. Київ: Маріупольський державний університет, 2023. 154 с.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний зміст роботи викладено на 72 сторінках. У тексті вміщено 1 таблицю, 3 рисунки.

Додатки викладено на 73 сторінці. У списку використаних джерел 60 найменувань, що охоплюють 6 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Особистісний ресурс як інтегральна характеристика особистості

Поняття «ресурси» використовується у різних дослідженнях, пов'язаних із вивченням психічної реальності. В останні роки широкого поширення в психології набув ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, в рамках якої важливе місце зайняло вивчення конструктивного започаткування особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації.

Проблема психологічних механізмів впливу особистісних особливостей на процеси подолання важких життєвих ситуаціями, а також регулювання повсякденної діяльності зазвичай привертає увагу дослідників. Слід зазначити, що в даний час, звертаючись до проблеми внеску особистісних характеристик у процеси саморегуляції та самодетермінації, а також у діяльність людини, різні автори все частіше використовують терміни "потенціал" та "ресурси", "особистісні стилі", маючи на увазі, зокрема, специфічну роль особистісних факторів у організації діяльності та підтримці психологічного благополуччя.

Поняття «ресурси особистості» порівняно недавно з'явилося в науковій психології і було запозичено з економіки та теорії управління, а в останні десятиліття починає займати в психології особистості дедалі важливіше місце. Проблема ресурсів неодноразово порушувалася в роботах як вітчизняних психологів (Д.О. Леонт'єв, В.А. Бодров, В.А. Лібін, Є.А. Сергієнко, Н.Є. Водоп'янова, О. А. Конопкін, А. Б. Леонова, В. І. Моросанова), так і зарубіжних (П. Балтес, Е. Дінер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадді, С. Хобфол, Р. Баумейстер та ін).

Поняття «ресурси» є міждисциплінарним. Сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різноманітних ресурсів, виділяючи внутрішні,

зовнішні, економічні, матеріальні, трудові, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, інформаційні, віртуальні, фізіологічні, соціальні, і навіть особистісні ресурси. У широкому значенні до ресурсів відноситься все, що може бути задіяне людиною для ефективного існування та підтримки якості життя. При такому розумінні ресурсами є: майно, матеріальні об'єкти, запаси, можливості, кошти, соціальні зв'язки, здібності, якими має окремий індивід, група чи співтовариство. При цьому, В.А. Толочок розглядає ресурси не як «об'єкти» і «суб'єкти», а як процеси актуалізації зовнішніх та внутрішніх умов, що сприяють залученню нових складових до активності суб'єкта, встановленню зв'язків між новими та колишніми складовими та що призводять до породження нових структур та станів. Автор виділяє позасуб'єктні ресурси (умови середовища), інтрасуб'єктні ресурси (процеси взаємодії людей) та інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості суб'єкта) [51].

Багато авторів підкреслюють системну організацію та динамічну взаємодію ресурсів. По-перше, різноманітні ресурси не існують окремо друг від друга, а представляють систему, що є загальним ресурсним запасом, який постійно поповнюється, накопичується чи виснажується.

По-друге, людина здатна зберігати, використовувати, купувати, обмінювати, втрачати ресурси у процесі життєдіяльності. За аналогією з кругообігом природних ресурсів, С. Хобфоллом запропоновано метафору "ресурсовороту" (Hobfoll, 2011). У рамках концепції С. Хобфола, одним із компонентів ресурсної системи виступають особистісні ресурси.

У широкому значенні під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя. Як такого роду ресурсів різні автори розглядають установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та впорання зі стресом та інше. Е. Фромм виділяв три психологічні категорії, що позначаються як ресурси людини у подоланні важких життєвих ситуацій:

- ✓ надія – те, що забезпечує готовність до зустрічі з майбутнім, саморозвиток та бачення його перспектив, що сприяє життю та зростанню;
- ✓ раціональна віра – усвідомлення існування безлічі можливостей та необхідності вчасно ці можливості виявити та використовувати;
- ✓ душевна сила (мужність) – здатність чинити опір спробам наражати на небезпеку надію і віру і зруйнувати їх, перетворивши на голий оптимізм чи ірраціональну віру, «здатність сказати «ні» тоді, коли весь світ хоче почути «так» [54].

Розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (інакше, психологічні та соціальні). Особистісні ресурси (психологічні, професійні, фізичні) є навичками і здібностями людини, середовищні ресурси відображають доступність особистісної допомоги (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, товаришів по службі) і матеріальне забезпечення життєдіяльності людей, які пережили стрес або перебувають у стресогенних умовах [4; 11].

На відміну від теорії характеристик, що підкреслює стійкий (trait-like) характер особистісних особливостей, що становлять ядро особистості (Еммонс, 2004), у сучасних підходах (Ф.Лютанс, С.Хобфол, С.Мадді, А.Бандура та ін.) особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості (state-like), що мають прижиттєвий генезис і та піддаються корекції, і розвитку.

Незважаючи на те, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації, розуміння їхньої структури та функцій вкрай неоднорідні. Ряд дослідників доводить принципову невідповідність цих показників друг до друга, інші, навпаки, пропонують використовувати моделі «єдиного чинника».

1.2. Специфічні ресурси особистості

Для різних видів діяльності важливим є різний набір особистісних якостей, що опосередковують успішність засвоєння та виконання діяльності та є регуляторами психічної напруженості та рівня психофізіологічної активації. Внесок різних особистісних ресурсів у підтримку психологічного благополуччя та успішне впорання зі стресом також відрізняється залежно від особливостей вибірки, середовищних та ситуаційних факторів. Проте, огляд літератури дозволяє виділити ключові властивості особистості, які є основними предикторами психологічного благополуччя, якості життя, успішного подолання стресів та ефективної діяльності. Розглянемо найбільш широко представлені у психологічній літературі властивості особистості (ресурси), предиктивну значущість яких задля психологічного благополуччя показано у численних дослідженнях [5, 7, 11, 27, 56].

Життєстійкість. У контексті подолання стресів і подолання важких життєвих ситуацій С. Мадді та С. Кобейса розроблено конструкт життєстійкості як загальної життєвої диспозиції, що є системою переконань про себе, про мир, про відносини зі світом. Життєстійкість включає три базові переконання, що відображають залучення до процесу життя (залучення), що характеризується наявністю зв'язків зі світом і низьким рівнем відчуження, внутрішній локус контролю (контроль) та прийняття «викликів» життя (прийняття ризику), що дозволяє позитивно оцінювати ті ситуації, якими стикається людина (наприклад, знаходити вигоду у важких життєвих ситуаціях та можливості для подолання труднощів). Як показують численні дослідження, життєстійкість є основним предиктором зниження ймовірності розвитку соматичних та психічних симптомів у стресогенній ситуації, підтримки якості життя та суб'єктивного благополуччя при обмежених можливостях здоров'я, успішності та продуктивності співробітників, і може бути визначена як ядерний особистісний конструкт.

Як показали дослідження, життєстійкість можна розвинути та зміцнити за допомогою спеціально розроблених тренінгів.

Резилентність. Подібним конструктом, який нерідко розглядається як синонім життєстійкості є резилентність (resilience) (здатність відновлюватися після стресових ситуацій, здатність до регенерації, до посттравматичного зростання). Незважаючи на подібність визначення обох конструктів, необхідно відзначити їх принципову відмінність: на відміну від життєстійкості, резилентність є не особистісною диспозицією (характерною), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу та використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а resilience більш пов'язується зі здатністю піднятися вище попереднього рівня функціонування, з посттравматичним зростанням. Інша важлива відмінність конструктів стосується особливостей їх розвитку: якщо поняття життєстійкості спочатку запропоновано для позначення конкретної групи переконань, які сприяють владі над стресом (тобто представляють необхідний, але, можливо, недостатній перелік), то поняття резилентності використовувалося для позначення будь-яких особливостей, що сприяють подоланню стресу, що призвело до менш чіткої структури, але більшої широти конструкту.

Почуття зв'язності (sense of coherence) - поняття, запропоноване А. Антононовскі. Це здатність людини узгоджено, когнітивно та емоційно, сприймати те, що відбувається як контрольоване нею. Конструкт включає три компоненти: збагнення – ступінь сприйняття людиною інформації, що надходить до нього, як порядної, ясної і структурованої або, навпаки, тривожної, хаотичної, непередбачуваної, що сприяє сприйняттю стресової події не як випадкової, а як ланки в ланцюжку життєвих подій; керованість - характеризує міру сприйняття індивідумом власних ресурсів як достатніх, щоб гідно відповісти на вимоги, що пред'являються йому навколишнім

середовищем; свідомість - визначається тим, який сенс надається ситуації, наскільки індивід оцінює проблеми та вимоги, пред'явлені йому, як заслуговують на енергетичні витрати. Остання умова, на думку автора, є основною умовою для мобілізації ресурсів з метою подолання труднощів і збереження фізичного здоров'я.

Високе почуття зв'язності є предиктором як фізичного здоров'я (у короткостроковій та довгостроковій перспективі), так і психологічного благополуччя, у тому числі і на робочому місці. Згідно з А.Антоновським існує три можливі шляхи впливу почуття зв'язності на здоров'я. По-перше, почуття зв'язності може призводити до фізіологічних змін в організмі – нормалізації роботи ендокринної та імунної системи (тобто його вплив на рівень фізіологічного впливу стресу). По-друге, люди з високим почуттям зв'язності схильні уникати поведінки ризику та практикувати поведінку, спрямовану на підтримку та зміцнення здоров'я. По-третє, почуття зв'язності впливає на когнітивну оцінку подій, що відбуваються: вони сприймаються як менш загрозливі і більш керовані. Почуття зв'язності негативно корелює з тривожністю, депресивністю та рівнем стресу, що сприймається, професійним вигоранням і нейротизмом і позитивно – з різними показниками психічного та соматичного здоров'я.

Оптимізм. Традиційно оптимізм розуміється як позитивна особистісна риса, пов'язана з успіхом, радістю, благополуччям та задоволеністю. В даний час у літературі найбільш широко представлені дві основні концепції оптимізму, в яких оптимізм має різне значення та різну функцію. У концепції диспозиційного оптимізму К. Карвер та М. Шейер розглядають оптимізм як позитивну установку щодо майбутнього. Подібна установка сприяє активності та ефективної діяльності суб'єкта, а також, згідно з результатами досліджень, є одним з найважливіших предикторів подолання стресів, викликаних хронічними хворобами. Однак якщо оптимізм занадто високий, позитивна переоцінка майбутнього може мати також і негативні наслідки:

ілюзорні очікування можуть не виправдатися, а людина при цьому може наражати себе на невиправданий ризик.

Альтернативний підхід до розуміння природи оптимізму пропонує М. Селігман, який розглядає оптимізм як атрибутивний стиль. Оптимістичний атрибутивний стиль пов'язаний з поясненням позитивних подій через посилення на причини, що мають стійкий у часі характер, що стосуються всіх сфер життя і пов'язані з самим суб'єктом, а негативних подій, навпаки, через посилення на тимчасові, приватні та зовнішні причини. Дослідження М. Селігмана та інших авторів показують, що успішність у різних видах діяльності найчастіше пов'язана з оптимістичним атрибутивним стилем, що виступає ресурсом для підтримки мотивації, і лише в окремих видах діяльності продуктивним є песимістичний атрибутивний стиль.

Самооцінка (self-esteem) як характеристика само відносин, що виражає ставлення людини до себе (позитивне чи негативне), також є важливим ресурсом. На відміну від розуміння самооцінки у вітчизняній психології, зарубіжні дослідження використовують більш вузький конструкт "self-esteem", що відображає особливий тип само відносин - почуття цінності своєї особистості та потреби іншим людям (Coopers⁸, 1999).). Поняттю self-esteem швидше відповідає термін «самоцінність» (у сенсі сприйняття власної особистості як цінності, потрібної іншим людям), на відміну ширшого поняття self-evaluation (оцінка себе). Проте, не всі автори погоджуються із загальним позитивним забарвленням цього конструкту. Отже, як і у разі оптимізму, ресурсна роль самооцінки визначається її рівнем.

Самоефективність. Розроблений А.Бандурою конструкт самоефективності представляє переважно когнітивну оцінку своєї здібності до ефективної діяльності та можливості впоратися з важкими ситуаціями, на відміну від життєстійкості як особистісної диспозиції, резилентності і оптимізму як установки. Згідно з дослідженнями, впевненість у власній ефективності передбачає не тільки успішність діяльності, а й психологічне благополуччя та фізичне здоров'я). Самоефективність є скоріше вторинною

змінною, є похідною оптимізму. С. Хобфолл також робить висновок, що самоефективність як віра у свою здатність до ефективної діяльності, вирішення проблем та подолання стресів, є наслідком високої самооцінки та оптимізму. Аналогічно, Д.О. Леонт'єв, поділяючи ресурси виходячи з ролі, яку вони грають у процесі саморегуляції та самодетермінації, відносить самоефективність до ресурсів стійкості, а оптимізм і життєстійкість до ресурсів саморегуляції, підкреслюючи цим різну природу конструктів.

Толерантність до невизначеності – нейтральне чи позитивне ставлення суб'єкта до невизначених ситуацій (незнайомих, складних, мінливих, неоднозначних). У ранніх дослідженнях толерантність до невизначеності розглядалася як особистісна характеристика, пов'язана з раннім виходом із розв'язання задачі, опором до зміни нестійких стимулів, «чорно-білим» поглядом на світ. Сучасні визначення толерантності до невизначеності розглядають її як стійку особистісну диспозицію. У низці досліджень показані зв'язки толерантності до невизначеності з психологічним благополуччям та задоволеністю роботою; індивіди з низькою толерантністю до невизначеності більше схильні до впливу стресу, уникають ризику і більш чутливі до негативного зворотного зв'язку від колег.

Самоконтроль. Здатність контролювати свою поведінку вважається особистісною характеристикою, що передбачає успішність діяльності та благополуччя, у тому числі у довгостроковій перспективі.

Таким чином, особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-сміслового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу самореалізації. Інакше, особистісні ресурси виступають як системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, що актуалізується та проявляється у процесах само детермінації особистості.

1.3. Ресурси особистості в складних життєвих обставинах

Наявність певних ресурсів, потенціалів, повноважень розширює сферу діяльності особистості, роблячи більш суттєвими значні цілі у житті. Ресурси як би суб'єктивно підвищують цінність людини в очах оточуючих і в її власній думці про себе, роблять її сильнішою, значнішою і продуктивнішою. Коли ми виносимо судження про іншу людину, ми враховуємо не лише її актуальну ситуацію, а й потенційні можливості та ресурси, оскільки резерви та ресурси – у певному сенсі значущий капітал кожної особи.

Можна говорити про індивідуально-психологічні ресурси, до яких належать характеристики та властивості особистості, і про ресурси соціально-психологічні, під якими зазвичай розуміються переваги, які дають гроші, соціальна підтримка (соціальні взаємозв'язки та взаємини), соціальні навички та влада [30].

Психологічні якості людини теж часто розглядаються як ресурси, що дозволяють ефективніше діяти і досягати успіху, долати стреси та справлятися з життєвими труднощами. Так, серед пізнавальних (когнітивних) ресурсів найчастіше розглядається інтелект як загальна адаптивна здатність людини.

Психологічні ресурси зазвичай розглядаються у зв'язку з вивченням конструктивного початку особистості, проведеного рамках гуманістичного напрямку у психології. Найважливіший у цьому сенсі напрямок досліджень полягає у вивченні того, як люди справляються з важкими життєвими подіями, за рахунок яких якостей і властивостей вони долають стрес. У цьому розвивається проблематика психологічного подолання (копінг-поведінка), розкриваються особистісні характеристики, які або сприяють, або перешкоджають індивіду впоратися з екстремальними життєвими ситуаціями.

Важливу роль в цьому має цілісне дослідження особистості. Як зазначає Л.І. Анциферова (1994), особистість зі своїм особливим життєвим

світом, в якому «в осаді» міститься її індивідуальна історія, постає як медіатор подій, що піддає їх психічній переробці, перш ніж вибрати відповідний тип стратегії подолання. Крім того, важливо також враховувати рівень «біографічного стресу» в особистості: лише в цьому випадку можна визначити, чи є та чи інша техніка типовою для особистості відповіддю на важку життєву проблему, чи вона постає як ситуативно-специфічна.

Донедавна, зазначає Л.І. Анциферова, активність людини з подолання життєвих труднощів вивчалася в рамках когнітивно-поведінкової парадигми, представники якої з позицій зовнішнього спостерігача аналізували те, як людина сприймає та оцінює свої труднощі, як пов'язаний рівень самооцінки з прийомами подолання, якими способами можна посилити мотивацію індивіда в особливо важких умовах і тощо. На даний момент, вважає автор, психологи починають переходити до іншої парадигми, пов'язаної з аналізом складних ситуацій та дій у них індивіда з позицій його внутрішнього світу. У зв'язку з цим акцент ставиться на ту суб'єктивну реальність, яку кожна людина формує у своєму життєвому просторі з опорою на власну систему значущих цінностей, що виступають як своєрідна система координат, стосовно яких і інтерпретуються зовнішні події [4].

Негативна подія, яка вписується в особистісну теорію, на думку автора, призводить до руйнації суб'єктивного життєвого світу. При цьому лише сам суб'єкт може змінити свою індивідуальну теорію світу і себе самого, зробити цю теорію більш реалістичною, переосмислити нещастя, що випало на його частку як невід'ємну частину життя, а не як незаслужене покарання долі.

Коли людина намагається впоратися з тими чи іншими життєвими труднощами, її активність може бути спрямована як на зовнішні обставини, що підлягають зміні, так і на себе. Включаються механізми психічної саморегуляції та механізми психічної адаптації: механізми психологічного захисту та копінг-механізми. Те, який саме шлях подолання життєвих труднощів обере та чи інша особистість, визначається, зокрема, її резервами та ресурсами. Люди, які віддають перевагу конструктивно перетворюючим

стратегіям, виявляються особистостями з оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією досягнення. Люди ж, що уникають важких ситуацій, вдаються до механізмів психологічного захисту, схильні до «що йде вниз соціальному порівнянню», сприймають світ як джерело небезпек, вони низька самооцінка, а світогляд забарвлено песимізмом [4].

Імовірність розвитку психічного стресу у разі підвищення фрустраційної напруженості залежить від особливостей особистості, що має специфічний набір психологічних характеристик. Подібні риси позначалися різними авторами як «почуття когерентності», що підвищує ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, як «особистісна витривалість», сприймається як потенційна здатність активного подолання труднощів. Особистісні ресурси значною мірою визначаються здатністю до побудови інтегрованої поведінки. Чим вища здатність до інтеграції поведінки, тим успішніше подолання стресогенних ситуацій. Використовуються і інші теоретичні конструкти.

Поняття про особистісний адаптаційний потенціал йде від концепції адаптації та оперує традиційними для цієї наукової парадигми термінами. А. Г. Маклаков вважає здатність до адаптації як індивідуальною, а й особистісною властивістю людини. Адаптація розглядається ним не тільки як процес, але і як властивість живої саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що змінюються. Адаптаційні здібності людини залежить від психологічних особливостей особистості. Саме ці особливості визначають можливості адекватного регулювання фізіологічних станів. Чим значніші адаптаційні здібності, тим вища ймовірність того, що організм людини збереже нормальну працездатність та високу ефективність діяльності при впливі психогенних факторів зовнішнього середовища [34].

Адаптаційні здібності людини піддаються оцінці через оцінку рівня розвитку психологічних характеристик, найбільш значущих для регуляції

психічної діяльності та самого процесу адаптації. Чим вищий рівень розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації людини і тим значніший діапазон факторів довкілля, до яких вона може пристосуватися. Ці психологічні особливості людини становлять її особистісний адаптаційний потенціал, який, згідно з А. Г. Маклаковим, включає наступні характеристики: нервово-психічну стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу; самооцінку особистості, що є ядром саморегуляції та визначальний ступінь адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей; відчуття соціальної підтримки, що зумовлює почуття власної значущості для оточуючих; рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування. Усі перелічені показники вважаються значимими в оцінці та прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, і навіть в оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги.

Д. О. Леонт'єв, своєю чергою, запроваджує поняття особистісного потенціалу як базової індивідуальної характеристики, стрижня особистості. Особистісний потенціал, згідно з Д. Леонт'євим, є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості та формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, зрештою, подолання особистістю самої себе, а також міру зусиль, що додаються їй, по роботі над собою і над обставинами свого життя [19].

Одна із специфічних форм прояву особистісного потенціалу – це подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними захворюваннями, а можуть – зовнішніми несприятливими умовами. Існують свідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть фатально впливати на розвиток, але їх вплив може бути подолано, опосередковано, прямий зв'язок розірваний за рахунок введення в цю

систему факторів додаткових вимірів, насамперед самодетермінації на основі особистісного потенціалу.

Феноменологію, що відбиває різні аспекти особистісного потенціалу, у різних підходах у зарубіжної та вітчизняної психології позначали такими поняттями, як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію, воля до змісту та ін. Найповніше, з погляду Д.О. Леонтєва, цьому поняттю у зарубіжній психології відповідає поняття "hardiness" - "життєстійкість", введене С. Мадді. Теорія Мадді про особливу особистісну якість "hardiness" виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу. У вітчизняній літературі прийнято перекладати "hardiness" як "стійкість" або "життєстійкість" [33].

Поняття "hardiness" відображає, з погляду С. Мадді та Д. Кошаби [33], психологічну живучість та розширену ефективність людини, а також є показником психічного здоров'я людини. Поняття "hardiness", або стійкість, використовується в контексті проблематики впорання зі стресом. Особистісна якість "hardiness" підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події. Ставлення людини до змін, як і її можливості скористатися наявними внутрішніми ресурсами, які допомагають ефективно керувати ними, визначають, наскільки особистість здатна впоратися з труднощами та змінами, з якими вона стикається щодня, та з тими, що мають майже екстремальний та екстремальний характер.

Твердість, міцність, сила протидії (hardiness) – інтегративна якість особистості, що включає три компоненти. Перший – прийняття безумовних зобов'язань, які призводять ідентифікації себе з наміром виконати дію та її результатом. Цей компонент позначається терміном обов'язковість; це – тенденція повністю віддаватися своїй справі, хоч би якою вона була, чи, інакше кажучи, смислова і цільова орієнтація людини. Відповідно до С. Мадді, першою характеристикою атитюдів "hardy", є "включеність" (commitment) – важлива характеристика щодо себе та навколишнього світу та характеру взаємодії між ними, яка дає сили та мотивує людину до реалізації,

лідерства, здорового способу думок та поведінки . Вона дає можливість почуватися значущою і досить цінною, щоб повністю включитися у вирішення життєвих завдань, незважаючи на наявність стресогенних факторів та змін.

Другий компонент якості «Харді» - контроль (локус контролю), або тенденція думати і чинити так, ніби існує реальна можливість впливати на перебіг подій; це якість, яка мотивує до пошуку шляхів впливу на результати стресогенних змін, на противагу впадінню в стан беспорядності та пасивності. Це поняття багато в чому подібне до поняття "локус контролю" Роттера. Суб'єкт контролю діє, відчуваючи себе здатним панувати над обставинами та протистояти важким моментам життя. Когнітивно оцінюючи навіть трагічні події, такі люди знижують їх значущість і зменшують цим психотравмуючий ефект. Узагальнена позиція суб'єкта цілісного життя обумовлює сприйняття ним будь-якої стресової події не як удару долі, впливу непідконтрольних сил, а як природного явища, як результату дії інших людей. Суб'єкт упевнений, що будь-яку важку ситуацію можна так перетворити, що вона буде узгоджуватися з його життєвими планами, виявиться в чомусь йому корисною.

Третій компонент S. Kobasa називає «виклик» (challenge), точніше, вважають М.Перре та У.Бауманн, це здатність прийняти виклик. Дж. Грінберг називає цей компонент терміном «витривалість», тобто впевненість у тому, що життя властиво змінюватись і що зміни – це двигун прогресу та особистісного розвитку. Небезпека сприймається як складне завдання, що знаменує собою черговий поворот мінливого життя, що спонукає людину до безперервного зростання. Будь-яка подія переживається як стимул для розвитку своїх повноважень [4]. Основна думка полягає в тому, що потрібно сприймати зміни як виклик, а не як загрозу. Цей компонент Харді допомагає людині залишатися відкритим навколишньому середовищу та суспільству. Він полягає у сприйнятті особистістю події життя як виклику та випробування особисто собі.

Психологічне якість "hardiness" надає прямий негативний вплив на стрес і прямий позитивний на почуття задоволеності. Якість "hardiness" є складовою відчуття повноти життя і якості життя. Поняття "hardiness" не тотожне поняттю копінг-стратегій, або стратегій впорання з життєвими труднощами. З точки зору Лазаруса і Фолкман (Lasarus, Folkman), це стратегії, спрямовані на подолання життєвих труднощів: стратегію протистояння подолання, стратегію дистанціювання, стратегію самоконтролю, стратегію пошуку соціальної підтримки, стратегію прийняття відповідальності, стратегію уникнення, стратегію планового вирішення проблеми та стратегію переоцінки. Всі три компоненти якості Харді змінюють вплив стресорів, впливаючи на їхню когнітивну оцінку і тим самим сприяючи підвищенню самоцінності, і активують ресурси додання.

Останнім часом все ширше розглядається питання, яким чином складається здатність людини протистояти стресорам, від чого залежить ця здатність, чи є вона вродженою або її можна формувати. Зокрема, мабуть, можна припускати, що активну роль формуванні психологічної невразливості можуть грати «хороші гени», спадковість, конституція, темперамент. Проте, зазначає Л.І. Анциферова, за спостереженнями деяких психологів, якість «Харді» виявляється особливо розвиненим саме за вихідної слабкості конституції. Kobasa на основі спілкування зі своїми респондентами відносить витоки формування дерзання та стійкості до ранніх етапів життя та виділяє позитивне значення кількох умов [4].

Перш за все, старші в сім'ї, за спостереженнями автора, стимулювали дітей до того, щоб вони самостійно вирішували важкі проблеми, і лише найважчі моменти надавали їм підтримку. У цьому створювалися умови як розвиток когнітивних здібностей, уяви і вироблення адекватних суджень, але й заохочення самостійності, ініціативності, підприємливості дітей. Крім того, у них були моделі для ідентифікації – сміливі люди, які контролюють свій життєвий світ. Психологічні дослідження вказують також на позитивну роль

у формуванні стресостійкості вміння дітей володіти власним темпераментом та мобілізуватися при труднощах та невдачах, не здаватися, бути стійким.

Зовсім іншим виглядає тип особистості, що уникає майже перетворювати небезпечну ситуацію. За даними Kobasa, у них погано розвинена самосвідомість, слабка структура уявлень про себе, вони не відповідають на виклик долі. Палохливі, з недостатньо розвиненими процесами когнітивного оцінювання, такі особи вважають себе нездатними контролювати світ довкола себе. Вони воліють уникати важких ситуацій або покірно їх переносити, не намагаючись змінити. Не дивно, що світогляд боязких людей, які відсторонюються від світу, часто фарбують песимізмом. Уникаючи вступати в контакти з людьми, багато хто з них іде у світ фантазій. Мабуть, одна з головних характеристик, яка заважає їм успішно жити у реальному світі, – це низька мотивація досягнення, яку вони нерідко інтерпретують як відсутність здібностей. До цього типу нестійких, слабких людей відносяться, безсумнівно, люди з набутою (вивченою) беспорядністю. Властивість беспорядності формується зазвичай у ранньому дитинстві, коли дитина немає настільки необхідних їй соціальної підтримки, участі та схвалення (Л.І. Анциферова, 2001).

Отже, у центрі уваги дослідників виявляються як життєві проблеми, стреси, кризи і конфлікти, а й ті психологічні резерви і ресурси особистості, які допомагають людині їх успішно долати. Останнім часом проблематика психологічних ресурсів активно висвітлюється в літературі, починаючи з механізмів психологічного захисту та копінг-поведінки, і закінчуючи такими поняттями, як особистісний адаптаційний потенціал, особистісний потенціал, а також стресостійкість та життєстійкість. Життєстійкість є деякою інтегративною психологічною якістю людини, що включає в себе і здатність приймати виклик долі, і внутрішній (інтернальний) локус контролю з прийняттям відповідальності за події, що відбуваються, і цілеспрямованість, спрямованість дій (залученість до подій). Певною мірою властивість життєстійкості можна формувати у процесі виховання особистості,

стимулюючи самостійність, заповзятливість, навчаючи володінню своїми емоціями та вмінню мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 1

Під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя. Як такого роду ресурси різні автори розглядають установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та впорання зі стресом та інше. Незважаючи на те, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації, розуміння їхньої структури та функцій вкрай неоднорідні. Ряд дослідників доводить принципову невідповідність цих показників друг до друга, інші, навпаки, пропонують використовувати моделі єдиного чинника.

Особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-смиислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу самореалізації. Інакше, особистісні ресурси виступають як системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, що актуалізується та проявляється у процесах само детермінації особистості.

В центрі уваги дослідників виявляються як життєві проблеми, стреси, кризи і конфлікти, а й ті психологічні резерви і ресурси особистості, які допомагають людині їх успішно долати. Життєстійкість є інтегративною психологічною якістю людини, що включає в себе і здатність приймати виклик долі, і внутрішній (інтернальний) локус контролю з прийняттям відповідальності за події, що відбуваються, і цілеспрямованість, спрямованість дій (залученість до подій). Певною мірою властивість життєстійкості можна формувати у процесі виховання особистості,

стимулюючи самостійність, заповзятливість, навчаючи володінню своїми емоціями та вмінню мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 2 ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ ЯК ФАКТОРИ УТРИМАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

2.1. Психологічне благополуччя та підходи до його вивчення

Прагнення до благополуччя є однією з універсальних інтенцій та основних рушійних сил. Однак історично в психології благополуччя розумілося переважно як відсутність неблагополуччя, а першочергова увага приділялася «негативним» показникам негативних емоцій, стресу та психічних розладів.

Дослідження феномену психологічного благополуччя стало предметом наукового дослідження зарубіжних психологів у межах вивчення позитивного функціонування особистості в 20-х роках минулого століття. Для опису психологічного благополуччя варто оперувати ознаками, що відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. За своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься, перш за все, з екзистенціальним переживанням людиною ставлення до власного життя. Насамперед, воно існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивною реальністю, комбінацією позитивних та негативних емоцій, володіє такою характеристикою, як цілісність та базується на інтегральній оцінці власного буття [6].

Через те й не випадково, що у психології та суміжних науках виникає зацікавленість до дослідження автономії, саморегуляції, саморозвитку, самодетерміації й інших феноменів, які розглядаються в якості атрибутів суб'єктного способу буття. Варто зауважити, що поряд із поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються подібні концепти, такі як: психологічне, суб'єктивне, емоційне, особистісне та загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це, у свою чергу,

віддзеркалює, з одного боку, зростаючу зацікавленість науковців до окресленої проблематики, а з іншого - різноманітність шляхів та принципів дослідження, неусталеність концептуального апарату зазначеної галузі.

Важливо відзначити, що сам термін «психологічне благополуччя» повинен бути відокремлений від ряду інших понять, що тісно взаємопов'язані з ним, але не є синонімічними. Поняття «психологічне благополуччя» містить суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і власного життя, а також певні аспекти позитивного особистісного функціонування. Отже, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», психологічне благополуччя прямо не пов'язане із наявністю чи відсутністю яких-небудь психічних або соматичних недуг.

Ключові терміни, пов'язані з розглядом благополуччя у психології - задоволеність, щастя та якість життя. Причина полягає в тому, що задоволеність, якість життя, щастя - міждисциплінарні поняття. Під психологічним благополуччям розуміється складний комплекс емоційних переживань: задоволеність життям, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги та багато інших. Згідно М. Селігману, благополуччя є узагальнюючим поняттям, що включає різні феномени. Селігман проводить аналогію з погодою, суб'єктивно визначаючи таку як хорошу чи погану, зазвичай враховують безліч погодних індикаторів: опади, атмосферний тиск, вітер та ін. Таким чином, психологічне благополуччя - це глобальна інтегративна оцінка поточного стану [42].

Поняття «психологічне благополуччя» розробляється у сучасній психологічній науці у дослідженнях N. M. Bradburn, E. L. Deci, R. M. Ryan, C. Ryff, E. Diener, M. Аргайл, А. В. Вороніною, Г. В. Ложкіним, Н. А. Батуріним, Н. К. Бахарєвою, В. М. Бучацькою, С. В. Водяхою, І. А. Джидар'ян, В. М. Духневичем, Л. В. Жуковською, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєвою, С. В. Карскановою, Л. В. Куликовим, Ю. М. Олександровим, О. Н. Паніною, А. Є. Созонтовим, Н. П. Фетіскіним, Р. В. Шаміоновим, О. С. Ширяєвою та ін. У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя використовуються два

типи індикаторів: об'єктивні та суб'єктивні. Перші характеризують відносно легко вимірювані процеси (тривалість життя, рівень безробіття, рівень бідності), тоді як другі відносяться до суб'єктивних переживань, уявлень, переконань (відчуття безпеки, задоволеність роботою, задоволеність життям загалом).

Діагностика психологічного благополуччя в основному спирається на дані самозвіту та характеризує суб'єктивне переживання людини щодо її функціонування та життєдіяльності, виявляючи стан та особливості її індивідуального внутрішнього світу. Відповідно, одержувані емпіричним шляхом показники психологічного благополуччя - це суб'єктивна когнітивна та емоційна оцінка ступеня задоволеності найбільш важливих для людини потреб, цілей та бажань.

Якість життя в психології розглядається як більш тісно пов'язаний з об'єктивною реальністю показник, тоді як суб'єктивне благополуччя сприймається як виключно суб'єктивний показник. Поняття суб'єктивного благополуччя виступає досить точним науковим еквівалентом поняття щастя, яке розглядається у парадигмі суб'єктивного переживання (Леонтьєв, 2006). К.Ріфф виділяє такі компоненти: цілі в житті, позитивні відносини з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття та автономія.

Слід зазначити, що, вивчаючи психологічне благополуччя, багато авторів наголошують тільки на суб'єктивній оцінці людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного функціонування особистості, не приділяючи належної уваги показникам негативного афекту. Проте позитивний і негативний афект є двома незалежними вимірами, і різниця між ними також може бути індикатором ступеня психологічного благополуччя. Понад те, показано, що позитивні емоції не посилюються зі зникненням негативних; благополуччя пов'язані з балансом з-поміж них, а чи не з відсутністю неблагополуччя [42].

Практично загальноприйнятою на сьогоднішній день є модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, який виділяє три компоненти в його

структурі: задоволеність життям (інтегральна когнітивна оцінка), позитивні та негативні емоції. При цьому, згідно з дослідженнями, всі три компоненти є відносно незалежними один від одного. Тому оцінка задоволеності життям повинна доповнюватися оцінкою позитивних та негативних емоцій.

За багатьма даними, високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з цілою серією "вигід" для людини та суспільства: високою активністю, більшою товариськістю та більш стабільними та близькими соціальними відносинами, великими успіхами на роботі, продуктивністю діяльності, отриманням задоволення від роботи і навіть вищим доходом, кращим фізичним здоров'ям та більшою тривалістю життя.

Основною метою досліджень психологічного благополуччя як правило є пошук факторів, що супроводжують благополуччя та детермінують його. Як предиктори і джерела добробуту розглядається широке коло феноменів, таких як соціальні відносини, генетична схильність, матеріальний достаток, задоволення потреб, наявність цілей і сенсу життя, фізична активність, особисті особливості, прийняття себе як особистості та багато інших.

В даний час у позитивній психології накопичений широкий масив емпіричних даних про різні фактори, що впливають на суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер, С. Любомирский, К. Ріфф, К. Шелдон, І. Бонівелл, Д.О. Леонтьєв). Внесок зовнішніх подій та об'єктивних умов життя у благополуччя є відносно невеликим. Набагато важливішим виглядає внесок особистісних характеристик, що опосередковують ефекти цих зовнішніх факторів. Люди по-різному оцінюють і реагують на ті самі обставини залежно від своїх очікувань, цінностей, переконань, минулого досвіду. І, незважаючи на те, що зовнішні умови роблять істотний внесок у добробут, саме внутрішні умови та особливості особистості відіграють у цьому процесі визначальну роль [53].

Сучасні дослідники все частіше звертаються до ролі особистості, її активності у досягненні благополуччя. Це пов'язано з поступовим переходом від образу пасивної особистості, що повністю керується внутрішніми

диспозиціями та зовнішньою стимуляцією, до образу активної особистості, яка ставить мету і прагне їх досягнення (Леонтьєв, 2014). У сучасній психологічній науці особистість розглядається не як пасивна іграшка зовнішніх сил, що впливають на неї, а як активний суб'єкт, що впливає на своє життя і діяльність (Осницький, 1996, Асмолов, 2007; Леонтьєв, 2014).

Активність людини по досягненню власних цілей і подолання труднощів розгортається у взаємодії зі світом, в який роблять свій внесок, у тому числі, особистісні ресурси, які відіграють роль пускового механізму, будучи, по суті, генераторами активності суб'єкта.

Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Таким чином, можливим є виділення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінуюче емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів [2].

Стосовно дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість [13]; академічною успішністю [6]; досягненнями [17]. Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки [9; 6].

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [11].

Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям,

з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [12]; непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям [10].

Інтегруючи різні теорії, пов'язані із психологічним благополуччям особистості, К. Ріфф пропонує узагальнену модель, що включає шість складових:

- позитивне ставлення до себе і свого минулого життя;
- наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл;
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя;
- почуття постійного розвитку і самореалізації;
- взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою;
- здатність дотримуватись власних переконань [14].

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [1]. П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості [3]. При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться.

У структурі актуального психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточуючими», «ціль в житті»; ідеальне психологічне

благополуччя найбільшою мірою пов'язане з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати[16].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення. Отже, психологічне благополуччя являє собою динамічну сукупність психічних властивостей особистості, які забезпечують злагодженість між вимогами людини й суспільства, що є одним із першорядних умов вдалої самореалізації; передбачає зацікавленість у існуванні, самостійність міркувань та ініціативу, уподобання в якійсь галузі діяльності, активність і незалежність; відповідальність і спроможність до ризику, віру в себе і повагу до іншого, розбірливість у засобах досягнення мети, здатність до сильних почуттів і переживань, усвідомлення власної індивідуальності. Саме погодженість мотивів, цілей, цінностей людини із вимогами навколишнього природного середовища й внутрішніми можливостями особистості в психології трактується як умова і прояви психологічного благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є тільки основою або базою психологічного благополуччя. Саме поняття психологічного благополуччя можна розглядати і як змістовну складову загального здоров'я людини, і як наукову категорію, що знаходиться в стадії становлення та роз'яснення.

2.2. Особистісні ресурси як чинники врегулювання складних життєвих обставин

Будь-яка ситуація гострого чи хронічного стресу, як і вирішення повсякденних проблем, потребує витрати ресурсів, виснажуючи ресурсні запаси. Різного роду стресові ситуації (проблеми зі здоров'ям, економічна нестабільність, нормативні кризи, природні катастрофи), що призводять до мобілізації ресурсів, створюють унікальну можливість розкрити механізми активації та оперування ресурсами та простежити динаміку їх розвитку.

Нестабільні зовнішні ситуації як моделі психологічного стресу і кризи неодноразово використовувалися дослідниками як своєрідний "природний експеримент". Важливий внесок у моделі такого роду зробили гуманістична та екзистенційна традиції, у перспективі яких життєва ситуація розглядається як така, що ставить своєрідне "питання" перед людиною про неї саму, а людина вибирає "чути" і "витримувати" ці питання, що може призводити до актуалізації та розвитку принципово нових можливостей. У вітчизняній психології характерним прикладом концепція Ф.Є. Василюка, який визначає критичну ситуацію як ситуацію неможливості реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.). У крайньому прояві такого роду ситуації вимагають участі особистісної рефлексії і перегляду психологічних підстав своєї діяльності. Загалом ці традиції безпосередньо вказали на можливість позитивної функції кризових ситуацій у житті людини (Еріксон, 1996) та ключову роль особистісних факторів у розумінні та переживанні важких життєвих ситуацій (Шкуратова, Анненкова, 2007).

Накопичено широкий масив даних про позитивну роль особистісних ресурсів у подоланні труднощів у різноманітних стресових ситуаціях. Дослідження показують, що рівень психологічного благополуччя значною мірою залежить від виразності особистісних показників, ніж від сили стресового впливу. Особистісні ресурси виступають як засоби (інструменти), що використовуються для трансформації сприйняття стресової ситуації та

подолання її. У контексті подолання важких життєвих ситуацій, таких як економічна нестабільність, воєнні дії, хвороба, стихійні лиха, саме особисті ресурси відіграють ключову роль у подоланні стресових обставин та підтримці психологічного благополуччя. Пізніше цей ефект отримав підтримку щодо соціальних змін: оптимізм та соціальна підтримка запобігають розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог (на роботі, у сім'ї, у спілкуванні).

Від кількості ресурсів, доступних для подолання, у тому числі і від їх суб'єктивної оцінки, залежатиме вибір стратегій подолання стресу. Індивідууми, групи або організації, які мають мізерний ресурсний запас і перебувають в умовах обмежених можливостей, щоб зберегти свої й без того нечисленні ресурси, швидше займатимуть оборонну позицію при зіткненні зі стресовими обставинами, обираючи пасивні стратегії додання.

Численні дослідження [6, 13, 24, 54] показують, що високий рівень особистісних ресурсів є основним предиктором посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання описує переживання і досвід людей, які не просто впоралися зі стресом, а й досягли, з їхньої точки зору, значних позитивних змін, що виходять за межі стану речей до настання травмуючих подій. Показано, що найбільш значущим ресурсом у тому, щоб справитися з труднощами, а й піднятися більш високий рівень функціонування, є резилентність.

Теорія збереження ресурсів дозволяє інакше подивитися на природу виникнення стресу, стверджуючи, що його причиною є втрата ресурсів чи загроза їхньої втрати. З позиції більшості теорій, подолання стресу розглядається як реактивний процес, що настає як реакція на стимул. Тому в основному фокусі уваги знаходяться або самі стресори (обставини та явища), або процес адаптації до стресу, проблема стресостійкості, впорання зі стресом.

З точки зору С. Хобфолла, власне життєві обставини, такі як зміна соціального статусу, переїзд на інше місце проживання, розлучення, зміна

роботи та інші, не є стресогенними, якщо за ними не стоїть актуальна втрата ресурсів, що є ключовим фактором, що призводить до стресу.

У межах теорії збереження ресурсів розрізняють чотири види ресурсів: об'єктивні (такі як будинок, автомобіль, матеріальні цінності); соціальні (статус, посада, сімейне становище, тобто місце індивіда у системі соціальної стратифікації); енергетичні ресурси (час, гроші та знання, що є основними інвестиційними ресурсами) та властивості особистості (такі як оптимізм, самоєфективність, життєстійкість, які є ключовими умовами успішного подолання стресів та психологічного благополуччя.

Основним принципом теорії збереження ресурсів є превалювання значущості втрат ресурсів порівняно з надбанням ресурсів. Іншими словами, процеси втрати більш інтенсивні, ніж процеси придбання, протікають з більшою швидкістю і мають більш значні наслідки, що насилу піддаються компенсації. Більше того, показано, що людям загалом властиво переоцінювати втрати та недооцінювати придбання.

Однак це не свідчить про те, що придбання не значущі в контексті подолання стресових ситуацій, зв'язок психологічного стресу та придбання ресурсів стає значущим саме на тлі втрати ресурсів, тобто для тих, хто зазнав втрат, придбання є важливим фактором, що знижує стресову симптоматику, і відіграє значну роль у подоланні психологічного стресу. Більше того, чим відчутніші втрати ресурсів і вищий рівень стресу, тим більшу роль відіграє придбання ресурсів для зниження стресової симптоматики.

Втрата одного ресурсу призводить до втрати інших. Починаючи втрачати ресурси, людина потрапляє в низхідну вирву, рухаючись якою, намагаючись упоратися з труднощами, продовжує втрачати дедалі більше. Наприклад, смерть чоловіка, що розглядається за шкалою стресових подій як найстресогенніша, може спричинити втрату соціального статусу, економічної підтримки, самооцінки, оптимізму, а також і сенсу життя. Втрата робітником місця також може призвести до подальших втрат, позбавляючи людину

доходу, статусу, кредиту, соціальних контактів та ін. Раптова втрата ресурсів сприймається гостріше ніж хронічні втрати.

Таким же чином, увійшовши у висхідну спіраль придбань, людина потрапляє у висхідну вирву, продовжуючи примножувати ресурси. Прагнення ж зберегти та примножити ресурси може розглядатися також як одна з базових мотиваційних тенденцій.

Як причина виникнення стресу розглядаються не лише реальні втрати ресурсів, а й загроза майбутніх потенційних втрат. Людині властиво перебільшувати майбутнє, і якщо йому здається, що воно становить загрозу, у нього розвивається стрес у відповідь на занепокоєння за власні ресурси.

Тому навіть не самі по собі події, а знання про те, що вони можуть наступити в майбутньому, прогнозування ймовірності їх наступу є стресогенним. Насправді, небезпека може бути не об'єктивною, а ілюзорною, ситуація надуманою, але, проте, для людини вона буде стресовою.

Другим принципом теорії збереження ресурсів є необхідність інвестиції для підтримки якості життя та суб'єктивного благополуччя. За аналогією з кругообігом природних ресурсів, на думку Хобфолла, для підтримки життєдіяльності необхідний постійний кругообіг ресурсів - "ресурсоворот" (Hobfoll, Lilly, 1993). Постійна інвестиція ресурсів необхідна у цілях запобігання втрат, але й придбання інших ресурсів. У тому випадку, якщо інвестиції не дають очікуваних результатів, настає стан стресу так само, як і в ситуації втрати.

Автором теорії окремо підкреслюється важливе значення особистісних ресурсів у ресурсній системі людини. Зазначається, що особистісні ресурси є більш значущими в ситуації впорання з гострим стресом, ніж із хронічним. До гострого стресу стійкіші ті, хто має вищий прибуток і соціальний статус, оскільки вони є більш багатими ресурсами для подолання проблеми. У разі ж постійного хронічного стресу, що є результатом хронічних проблем зі здоров'ям, бідністю, затяжними військовими конфліктами, саме особисті ресурси є ключовими для підтримки психологічного благополуччя.

2.3. Саморегуляція як фактор збереження ідентичності в складних життєвих обставинах

Психологічно життєздатність, успішність, благополуччя та якість життя людини залежать від її можливості впоратися з невизначеністю. У науці така можливість знайшла своє вираження у конструкті «толерантність до невизначеності». Адаптація забезпечується комфортними взаємовідносинами особистості із власною суб'єктивною реальністю, з тими психічними феноменами, які формують внутрішню картину світу з усвідомленою в ній та обґрунтованою життєвим досвідом позицією «Я». Кожна людина створює собі таку суб'єктивну реальність, яка забезпечує їй психологічну стабільність, комфорт та можливість продуктивно співпрацювати із зовнішнім світом.

Потреба в психологічному втручанні у ситуації невизначеності визначається втратою базової ілюзії надійності та стабільності світу, що провокує розгубленість, безпорадність та страх. Очікувані проблеми формують негативну перспективу. Відповідні установки визначають поведінку, що провокує прогнозовані події («феномен пророцтва, що самореалізується»), власні емоції сприймаються як прояви дефекту, що провокує відхід до себе. Людина інтерпретує свій страх як сигнал власної неспроможності [36].

В умовах невизначеності саморегуляція стає ключовим фактором збереження ідентичності та адаптації. Саморегуляція зачіпає як збереження «Я» у взаєминах з навколишнім світом, так і його стійкість щодо внутрішнього, суб'єктивного світу. Оскільки в ситуації невизначеності, в умовах, коли немає можливості оцінювати, прогнозувати та контролювати події, людина не може спрямовувати свою активність зовні, вона робить те, що можна зробити, — спрямовує свої дії всередину, на власну суб'єктивну психічну реальність, маніпулюючи параметрами внутрішньої картини світу: її масштабом, розмірністю, критеріями порівняння та оцінки. При цьому,

оскільки зовнішні норми ситуації невизначеності розмиваються, відбувається переорієнтація на внутрішні цінності та норми, пов'язані з індивідуальним життєвим досвідом особистості. Реалізація власних цінностей, на які спирається індивідуальний життєвий сценарій, дозволяє відновити втрачену ілюзію сенсу.

Процедура психічної саморегуляції проводиться як у психологічному, і на психофізіологічному рівні; вона полягає насамперед у нормалізації емоційного стану. Основними прийомами на психофізіологічному рівні є контроль дихання та релаксація м'язів, які проводяться при активізації уваги.

На психологічному рівні процедура саморегуляції полягає у фіксації стану «тут і тепер»; вербалізації, контейнуванні травматичних переживань; маніпуляції внутрішньою картиною світ [36].

Перший етап саморегуляції, таким чином, включає: методи психічної релаксації, що базуються на контролі дихання та м'язового розслаблення. Контроль дихання та м'язове розслаблення забезпечуються збереженням функції уваги. Можливість розслабитися, впливати на м'язовий тонус є умовою зняття збудження, спричиненого страхом. До подібних методів належать: аутогенне тренування, біозворотний зв'язок, аутогіпноз, контроль дихання, медитація, нервово-м'язова релаксація, прогресуюча м'язова релаксація Е. Jacobson, трансів методи. Може бути виділена і так звана група "технічних методів психотерапії": біологічний зворотний зв'язок, стимуляція на основі електроенцефалографічних показників, використання звукових подразників певної частоти, лікування опроміненням світлом та кольором.

Методи м'язової релаксації є ранніми техніками тілесно-орієнтованої психотерапії і залишаються її основними методами. У основі релаксаційних методик лежать східні духовно-релігійні практики, які напрацювали свої техніки психорегуляції.

Найчастіше, поряд з аутогенним тренуванням нині для нормалізації психофізіологічного статусу застосовується метод прогресивної м'язової

релаксації Джекобсона, який використовує ефект розслаблення м'язів після їхньої сильної напруги. Розслаблення м'язів, своєю чергою, призводить до емоційного заспокоєння.

Другий етап саморегуляції полягає у утриманні «тут і тепер», що дозволяє нівелювати дезорганізуючу дію тривоги. Подолання тривоги вимагає перебування протягом певного часу в «тут і тепер», що саме по собі психотерапевтично. Відновлення контакту із власним станом — інструмент на підтвердження існування суб'єкта та вибору ситуації невизначеності. Зосередженість на теперішньому, в якому тільки можливе отримання інформації, формування нових навичок, самореалізація у вигляді конкретних дій дозволяють нівелювати яскравість прогнозованих неприємностей або відтворених образів минулого.

Третій етап саморегуляції полягає у вербалізації компонентів актуального психічного стану, яка полягає у «вербальному (словесному) описі переживань, почуттів, думок, поведінки» (Б.Д. Карвасарський), в якій описуються «емоційні сторони конкретного актуального переживання з позицій внутрішнього світу пацієнта ». Вербалізація запускає нові можливості щодо конструювання власної психічної реальності, що стає можливим внаслідок «визнання гнучкості, рухливості та фантомності меж суб'єкта» (А.Ш. Тхостів).

Початок продуктивних змін у психічній реальності клієнта пов'язаний з «контейнуванням» подій, що переживаються ним, їх вербалізацією в системі координат перетвореної психічної реальності. Як зазначає Б.Д. Карвасарський, концептуалізація травми дозволяє прийняти її як частину власного життєвого досвіду, інтегрувати у власну психічну реальність. З цією метою можуть використовуватися: самонавіювання, або «навіювання самому собі, яке дозволяє суб'єкту викликати у себе ті чи інші відчуття, сприйняття, керувати процесами уваги, пам'яті, емоційними та соматичними реакціями»; самоконтроль — «процеси, з яких людина виявляється може управляти своєю поведінкою за умов суперечливого впливу соціального оточення чи

власних біологічних механізмів»; транскові методи, що підвищують доступ до неусвідомлюваної інформації.

Четвертий етап саморегуляції є маніпулювання внутрішньою картиною світу. На цьому етапі можливе застосування трьох основних прийомів.

1. Найбільш популярним є укрупнення масштабу індивідуальної системи координат, у межах яких клієнт оцінює події. Наприклад, клієнту пропонується оцінити травматичну подію у широкому масштабі всього життя: «Оглядаючись на прожите життя, як би Ви оцінили актуальну ситуацію? Наскільки драматичною вона Вам здавалася б? Чи стали б Ви витратити на її переживання стільки сил та психологічних ресурсів?»

2. Методом зниження напруги є зміна зразків, з якими порівнює себе суб'єкт в оцінці ступеня свого неблагополуччя. Наприклад, зниження соціального статусу і зниження зарплати більш травматичні для індивіда при порівнянні зі статусним суб'єктом, що має високий дохід, і набагато менш болючі у порівнянні з бездомним бродягою, що не має ніякого доходу.

3. Радикальним методом нівелювання емоційної навантаженості подій є позбавлення взагалі будь-яких критеріїв для порівняння, що тягне у себе відмова від самої процедури порівняння з будь-ким. З цією метою використовуються переважно східні практики зі своїми специфічним змістовим змістом, такі, наприклад, як йога чи дзен-буддизм. Буддистський принцип «такості» означає на практиці підвищення толерантності клієнта, його здатність приймати свої різні риси, не відчуваючи почуття провини і жалю про свою «неправильну» природу і пов'язані з нею вчинки. Так само людина вчиться приймати зовнішні події та обставини, що не залежать від неї, і які вона не може контролювати.

Послідовне застосування методів психофізіологічної та власне психічної саморегуляції дозволяє нормалізувати актуальний психічний стан, стабілізувати картину світу та позицію власного «Я» у цьому світі, оберігаючи ідентичність від руйнування.

2.4. Емоційна саморегуляція як особистісний ресурс життєстійкості.

Емоційна регуляція – це один із найважливіших компонентів функціонування людини. Подібно до того, як здатність до саморегуляції поведінки С. Д. Максименко називає суттєвою ознакою особистості [7, с. 47], і здатність до емоційної саморегуляції вважається сутнісною характеристикою особистості. Причому, як й інші характеристики і здібності особистості, емоційна регуляція може мати різний рівень розвитку в різних індивідів.

У психологічній літературі саморегуляція особистості описується як складний багаторівневий феномен, представлений різноманітними психологічними та психофізіологічними механізмами. Для розробки системи комплексної психодіагностики цього феномена потрібна теоретична модель, яка адекватно відображала б його структурну організацію.

Л. П. Гримак докладно розглядає загальні механізми саморегуляції та їх застосування для подолання тяжких емоційних станів. Він виділяє такі рівні саморегуляції за механізмом її здійснення:

1) інформаційно-енергетичний – регуляція рівня психічної активності організму за рахунок інформаційно-енергетичного впливу (до цього рівня відносить реакцію «відреагування», катарсис, зміну впливу нервової імпульсації, ритуальні дії);

2) емоційно-вольовий – самосповідь, самовпевненість, самонаказ, самонавіювання, самопідкріплення);

3) мотиваційний – саморегуляція мотиваційних складових життєдіяльності особистості (неопосередкована та опосередкована);

4) особистісний - самокорекція особистості (самоорганізація, самоствердження, самодетермінація, самоактуалізація, самовдосконалення «містичної свідомості»). Основним способом саморегуляції він вважає

спілкування людини з самим собою, яке може відбуватися в двох основних умовах: у стані недосипу і на тлі змінених станів свідомості [13].

Класифікуючи методи емоційної саморегуляції за механізмами їх здійснення, В.І. Розов виділяє кілька груп:

1) фізичні та фізіологічні (антистресове харчування, фіторегуляція, фізична підготовка);

2) психофізіологічні (адаптивне біоуправління з біологічним зворотним зв'язком, прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, систематична десенсибілізація, різноманітні дихальні техніки, тілесно орієнтовані техніки, медитація);

3) когнітивні (нейро-лінгвістичне програмування, когнітивні та раціонально-емотивні техніки А. Бека та А. Елліс, методи саногенного та позитивного мислення, парадоксальна інтенція);

4) особистісні (метод психосинтезу субособистостей Р. Асаджіолі, гештальт-техніки усвідомлення потреб, особистісна самоорганізація часу життя; методи оптимізації сну та аналізу сновидінь (гештальт-техніки, онтопсихологічні техніки, техніки усвідомлених сновидінь) [13].

Ці дві класифікації є досить повними, охоплюють велику кількість різних механізмів та методів і, можливо, у практичному плані є зручними для викладу технологій та психотехнік саморегуляції. Але, на нашу думку, вони недостатньо коректні в теоретичному плані, оскільки в них не витримано принципу єдності критерію для всієї класифікації, внаслідок чого при виділенні підгруп відбувається змішання понять, що відносяться до різних психологічних реєстрів. Зокрема, прирівнюються поняття, що позначають окремі види психічних та соматичних процесів (інформаційно-енергетичні, фізичні, фізіологічні, психофізіологічні), окремі психічні сфери (емоційну, вольову, мотиваційну, когнітивну) та інтегративне поняття особистості, яке в сучасній психології не має єдиного загально визнаного визначення та представлено великою сукупністю концепцій різного роду. Тому, наведені

класифікації не мають внутрішньої цілісності і категорійно-понятійної чіткості.

Цікавішим для цілей нашого дослідження є думка Н. В. Наумчика про те, що існують несвідомий і свідомий рівні психічної саморегуляції [9]. Оскільки емоційна саморегуляція є окремим випадком психічної саморегуляції, можемо виділити два основні рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідомий і 2) свідомий.

С.Д. Максименко описує три послідовні етапи становлення саморегуляції поведінки в системі інтеграції особистості: 1) базальна емоційна саморегуляція; 2) вольова саморегуляція; 3) смислова, ціннісна саморегуляція. При цьому зазначає: «...Попередні ланки не зникають у процесі становлення, вони стають допоміжними та другорядними, але продовжують існувати. Певною мірою правильним буде говорити про те, що переважання певних механізмів саморегуляції поведінки слід розглядати як показник рівня розвитку інтеграційних процесів особистості» [27, с. 48-49].

Базальна емоційна саморегуляція забезпечується неусвідомлюваними механізмами, які працюють незалежно від бажання людини, і зміст їхньої роботи полягає у забезпеченні психологічно комфортного та стабільного стану внутрішнього світу. Вольова та смислова саморегуляція відносяться до свідомого рівня. Вольова саморегуляція ґрунтується на вольовому зусиллі, яке спрямовує поведінкову активність у потрібному напрямку, але не знімає внутрішнє протистояння мотивів та не забезпечує стан психологічного комфорту. Смислова саморегуляція ґрунтується на механізмі смислового зв'язування, який полягає в осмисленні та переосмисленні існуючих цінностей та породженні нових життєвих смислів. Завдяки такій свідомій перебудові особистістю власної ціннісної сфери дозволяється внутрішній мотиваційний конфлікт, знімається психічна напруженість і відбувається гармонізація внутрішнього світу особистості. Цей механізм може існувати лише у інтегрованої зрілої особистості [7, с. 47-48]. Н. В. Наумчик,

посилаючись на дослідження Б. В. Зейгарник та співавторів [15], також виділяє вольову та рефлексивно-смилову форми свідомої саморегуляції. Остання спрямована на гармонізацію мотиваційної сфери, аналіз, перебудову та породження нових смислів [9]. У нашому розумінні, свідомо вольова саморегуляція базується на розумово-дійовій основі та має директивний характер, а смислова – на емпатійно-розуміючій основі та має недирективний характер.

Аналогічно викладеному вище можемо виділити три рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідома емоційна саморегуляція; 2) свідомо вольова емоційна саморегуляція; 3) свідомо смислова емоційна саморегуляція. Ці рівні є онтогенетичними етапами становлення системи механізмів емоційної саморегуляції особистості. Домінування тієї чи іншої рівня можна розглядати як показник розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості людини.

Перший рівень емоційної саморегуляції забезпечується механізмами психологічного захисту, які діють на рівні підсвідомості та спрямовані на те, щоб забезпечити свідомість від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги та дискомфорту. Це особлива форма переробки травмуючої інформації, система стабілізації особистості, що виявляється в усуненні або мінімізації негативних емоцій (тривоги, докорів совісті) [12, с. 13, 16]. Тут виділяють такі механізми: заперечення, витіснення, придушення, ізоляція, проекція, регресія, знецінення, інтелектуалізація, раціоналізація, сублімація та ін.

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона спрямована на досягнення комфортного емоційного стану з допомогою вольового зусилля. Сюди також відноситься вольовий контроль зовнішніх проявів емоційних переживань (психомоторних та вегетативних). Більшість методів і методик емоційної саморегуляції, описаних у літературі, відносяться саме до цього рівня, наприклад: сугестивні методи (аутотренінг та інші види самонавіювання та самогіпнозу), прогресивна м'язова релаксація

Джекобсона, релаксація на основі біологічного зворотного зв'язку, дихальні від неприємних переживань, активізація приємних спогадів, психотехніки з урахуванням візуалізації, емоційна розрядка через фізичну активність, працю, вольовий вплив безпосередньо на почуття – придушення їх чи активізація, відреагування емоцій через крик, сміх, плач (катарсис) та інших.

На цьому рівні емоційної саморегуляції свідома воля спрямована не на вирішення потребово-мотиваційного конфлікту, що лежить в основі емоційного дискомфорту, а на трансформацію його суб'єктивних та об'єктивних проявів. Тому, за своєю суттю, механізми цього рівня є симптоматичними, а не етіологічними, оскільки в результаті їх дії не усуваються причини емоційного дискомфорту. Ця особливість є загальною для свідомої вольової та для несвідомої емоційної саморегуляції. Суттєва відмінність між ними полягає лише в тому, що одна здійснюється на свідомому рівні, а інша на підсвідомому. Проте, жорстких кордонів між цими двома рівнями немає, оскільки вольові регулятивні дії, які спочатку здійснюються з участю свідомості, автоматизуючись, можуть переходити підсвідомий рівень здійснення.

Третій рівень – свідома смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція – це якісно новий спосіб вирішення проблеми емоційного дискомфорту. Вона спрямована на усунення його глибинних причин – на вирішення внутрішнього потребово-мотиваційного конфлікту, що досягається шляхом осмислення та переосмислення власних потреб та цінностей та породження нових життєвих смислів. Вищим аспектом смислової саморегуляції є саморегуляція лише на рівні екзистенційних потреб і смислів. Це, на нашу думку, є найбільш глибинним і, водночас, найвищим рівнем саморегуляції, доступним людині на сучасному етапі її розвитку.

Для здійснення емоційної саморегуляції на смисловому рівні необхідно вміння чітко мислити, розпізнавати та описувати за допомогою слів найтонші відтінки своїх емоційних переживань, усвідомлювати власні потреби, що стоять за почуттями та емоціями, знаходити сенс навіть у неприємних

переживаннях та складних життєвих обставин. Ці перелічені вміння відносяться до компетенції особливої інтегративної розумової діяльності, яка інтенсивно досліджується в науці протягом останніх десятиліть та отримала назву «емоційний інтелект (емоційна розумність)» [15;19]. До основних функцій емоційного інтелекту відносять: емоційну поінформованість, довільне управління власними емоціями, здатність до самомотивації, емпатію та розуміння емоційних переживань інших людей та управління емоційним станом інших людей.

Звертаючись знову до цитованої вище думки С. Д. Максименка щодо переважання певних механізмів саморегуляції поведінки як показника рівня розвитку інтегративних процесів особистості, можна сказати, що й описані вище три рівні механізмів емоційної саморегуляції також можуть бути по-різному представлені у функціонуванні різних індивідів. І саме це можна розглядати як індивідуальні особливості емоційної саморегуляції особистості, що можуть бути конкретним предметом психодіагностики.

Розглянута модель емоційної саморегуляції особистості, що складається з трьох ієрархічних рівнів (підсвідомого, свідомого вольового та свідомого смислового), механізми яких формуються послідовно у процесі філогенезу та онтогенезу людини, відповідає природній логіці розвитку людської особистості та свідомості. Вона дозволяє охопити та систематизувати всі описані методи та методики практичної реалізації емоційної саморегуляції. Дана модель є цілісною і внутрішньо несуперечливою у смисловому та термінологічному аспекті і може бути покладена в основу для розробки системи психодіагностичних методів та методик комплексного дослідження емоційної саморегуляції як суттєвої характеристики особистості.

Висновки до розділу 2

Поняття «психологічне благополуччя» описує стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя. В якості базових складових психологічного благополуччя людини К. Рифф виділила позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають житті спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації.

В умовах невизначеності саморегуляція стає ключовим фактором збереження ідентичності та адаптації. Саморегуляція зачіпає як збереження «Я» у взаєминах з навколишнім світом, так і його стійкість щодо внутрішнього, суб'єктивного світу. Процедура психічної саморегуляції проводиться як у психологічному, і на психофізіологічному рівні; вона полягає насамперед у нормалізації емоційного стану.

Модель емоційної саморегуляції особистості, що складається з трьох ієрархічних рівнів (підсвідомого, свідомого вольового та свідомого смислового), механізми яких формуються послідовно у процесі філогенезу та онтогенезу людини, відповідає природній логіці розвитку людської особистості та свідомості.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ВЛАСНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

В результаті опрацювання теоретичного матеріалу, звертаючись до питання використання особистісних ресурсів в складних життєвих ситуаціях можна відзначити, що велику увагу дослідники приділяють таким особистісним особливостям, як стресостійкість, життєстійкість. Враховуючи положення теоретико-методологічного аналізу проблеми суб'єктивних чинників, що впливають на прийняття рішення, нами розроблено стратегію емпіричного дослідження специфіки даної проблеми. В якості референтної групи ми обрали представників дорослого віку. В дослідженні взяло участь 60 осіб віком 31-39 років. Дослідження проводилося в режимі онлайн.

Мета дослідження – розробити тренінгову програму із розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин. Емпіричне дослідження особливостей прояву власних ресурсів особистості в складних життєвих обставинах здійснювалося у відповідності з розробленими методичними засадами шляхом вивчення особливостей прояву власних ресурсів особистості та із врахуванням **гіпотези** нашого дослідження – володіння навичками саморегуляції виступає особистісним ресурсом у складних життєвих обставинах.

Були визначені наступні завдання констатувальної частини емпіричного дослідження:

1. Визначити загальний показник психологічного благополуччя індивіда з урахуванням виміру шести його основних компонентів
2. Оцінити показники прояву життєстійкості.
3. Дослідити особливості прояву емоційних станів особистості.

4. Створити та запропонувати тренінгову програму із розвитку особистісних ресурсів, що сприяють психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин.

Для дослідження особливостей прояву особистісних якостей в складних життєвих умовах були обрані такі методики: шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф, модифікований варіант Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко); тест життєстійкості (С. Мадді, адаптований Д.О. Леонтьєвим, О.І. Рассказовою); тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) К.Ріфф (в адаптації Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П., 2005) [30]. Ця авторська методика дозволяє визначити загальний показник психологічного благополуччя індивіда з урахуванням виміру шести його основних компонентів (по К.Ріфф). Є кілька варіантів методики: з 120, 84, 54 і 18 пунктів. Найбільш поширена версія з 84 пунктів, в якій на кожну з 6 шкал припадає по 14 тверджень. Варіант методики, адаптований Шевеленковою Т.Д. і Фесенко П.П., включає 84 твердження, з яких 44 носять прямий характер, а 40 - зворотний. Таке розташування твердження дозволяє знизити негативні ефекти, що з'являються при недостатній щирості піддослідних.

Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів, які підсумовуються у шість шкал: «Позитивні стосунки з оточуючими», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісний зріст», «Цілі в житті», «Самоприйняття». Можливий також підрахунок загального індексу психологічного благополуччя внаслідок підсумовування даних за шкалами.

Тест життєстійкості Мадді [45] складається з 45 питань та 4-х варіантів відповідей на кожне. Мета тесту життєстійкості - оцінити виразність трьох критеріїв, які створюють внутрішню напругу у важкій стресовій ситуації: залучення, контроль, прийняття ризику. Тест визначає ступінь задоволеності минулим та сьогоденням, оцінить емоційне сприйняття

стосовно власного життя, а також підкаже, наскільки людина спотворює реальність.

Життестійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, світ, відносини з ним. Це диспозиція, що включає три порівняно автономних компонента: залучення, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життестійкості загалом перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за допомогою стійкого подолання стресів.

Залучення (commitment) визначається як «впевненість у тому, що залученість у те, що відбувається, дає максимальний шанс знайти вартісне та цікаве для особистості рішення (Maddi, 1998b). Людина з розвиненим компонентом залучення отримує задоволення від своєї діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує почуття відкинутості, відчуття себе «поза» життя.

Контроль (control) є переконаність у тому, що боротьба дозволяє знайти засіб вплинути на результат того, що відбувається. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина із сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сама вибирає власну діяльність, свій шлях.

Ухвалення ризику (challenge) переконаність у тому, що все те, що трапляється, сприяє розвитку за рахунок знань, що здобуваються з досвіду, неважливо, позитивного чи негативного. Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання. Результати тестування обчислюються за трьома параметрами (залучення, контроль, прийняття ризику) та додатково оцінюється загальний показник життестійкості.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [41]. Мета - оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості

особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність, ригідність). *Тривожність* - переживання емоційного неблагополуччя, пов'язане з передчуттям небезпеки або невдачі. Будь-яка нестабільність, порушення звичного ходу подій може привести до розвитку тривожності.

Фрустрація - психічний стан, що виникає в ситуації розчарування, нездійснення якої-небудь значущої для людини мети, потреби. Виявляється в гнітючій напрузі, тривожності, відчутті безвихідності і відчаю. Виникає в ситуації, яка сприймається особистістю як невідворотна загроза досягненню значущої для неї мети, реалізації тій або іншої її потреби. Сила фрустрації залежить як від ступеня значущості дії, що блокується, так і від близькості його до наміченої мети. Реакцією на стан фрустрації можуть бути наступні основні типи дій: «відхід» від реальної ситуації в область фантазій, марень, мріянь; виникнення внутрішньої тенденції до агресивності, яка або затримується, проступаючи у вигляді дратівливості, або відкрито проривається у вигляді гніву; загальний «регрес» поведінки, тобто перехід до легших і примітивніших способів дії, часта зміна занять і ін. Як наслідок фрустрації нерідко спостерігається залишкова невпевненість в собі, а також фіксація способів дії, що застосовувалися в ситуації фрустрації.

Ригідність – утрудненість, аж до повної нездатності, в зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови. Виділяють когнітивну, афектну і мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність виявляється в труднощах перебудови сприйняття і уявлень в ситуації, що змінилася. Афектна ригідність виражається у відсталості афектних (емоційних) відгуків на об'єкти емоцій, що змінюються. Мотиваційна ригідність виявляється в тугоподвижній перебудові системи мотивів в обставинах, що вимагають від суб'єкта гнучкості і зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, що проявляється суб'єктом, обумовлюється взаємодією його особистісних особливостей з характером середовища, включаючи ступінь складності завдання, що стоїть перед ним, його

привабливості для нього, наявність небезпеки, монотонність стимуляції і так далі.

Агресивність (лат. *aggressio* - нападати) - стійка характеристика суб'єкта, схильність, що відображає його відношення до поведінки, метою якої є спричинення шкоди що оточує, або подібний афективний стан (гнів, злість). Хоча агресивність грала вирішальну роль в процесі еволюції людини, затверджується, що вона не властива людській істоті спочатку, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки практично з моменту народження. Причинами агресивності можуть виступати різного роду конфлікти, зокрема внутрішні, при цьому такі психологічні процеси як емпатія, ідентифікація, децентрація - стримують агресію, оскільки є ключем до розуміння інших і усвідомлення їх самостійної цінності.

Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування. Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типа «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

3.2. Аналіз результатів констатувального дослідження

На першому етапі констатувального дослідження було визначено рівень вираженості показників психологічного благополуччя (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) (див. рис. 3.2.1.)

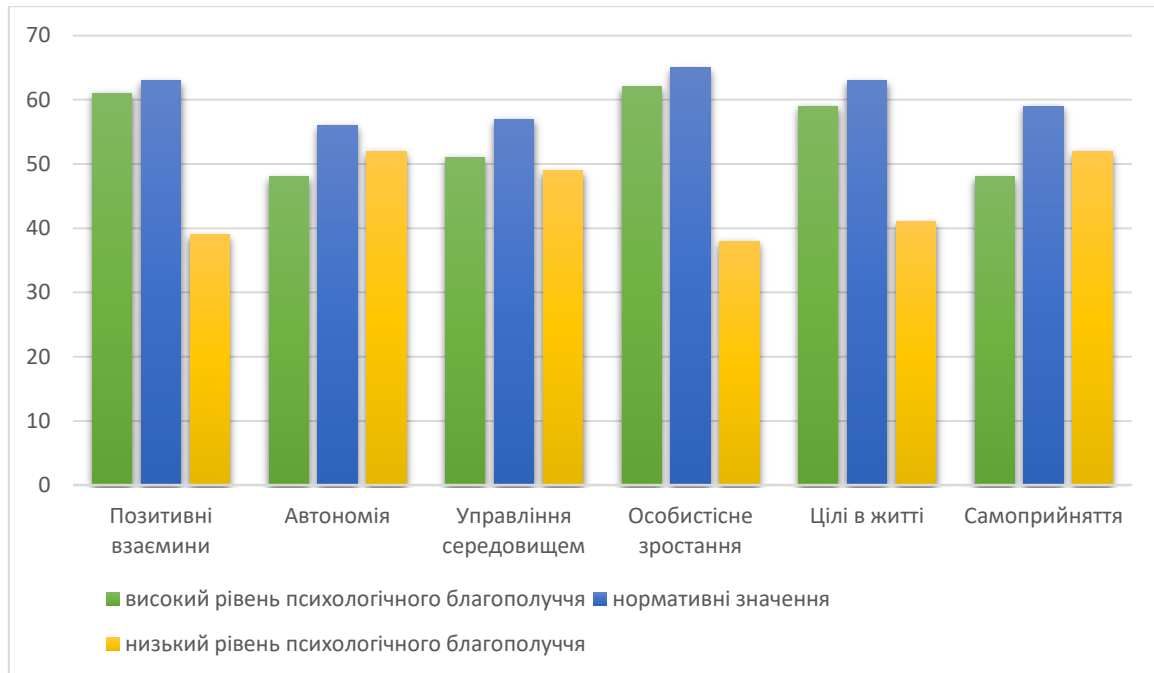


Рис.3.2.1. Показники психологічного благополуччя (за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф)

Характерною ознакою отриманих результатів є те, що всі показники психологічного благополуччя мають рівень вище середнього у переважної більшості досліджуваних. Значення вище середнього за шкалою «позитивні взаємини з оточуючими» мають 61 % досліджуваних; за шкалою «автономія» – 48 %; за шкалою «управління середовищем» – 51 %; за шкалою «особистісне зростання» – 62%; за шкалою «цілі в житті» – 59 %; за шкалою «самоприйняття» – 48 %. Разом з тим, із наведених даних видно, що для частини досліджуваних характерні низькі значення показників «позитивні взаємини», «автономія», «управління середовищем» та «самоприйняття», які і є причиною того, що певна частина досліджуваних все ж мають значення показників психологічного благополуччя нижче середнього.

На другому етапі констатувального дослідження було зроблено спробу визначити виявлення компонентів життєстійкості (див.рис.3.2.2)

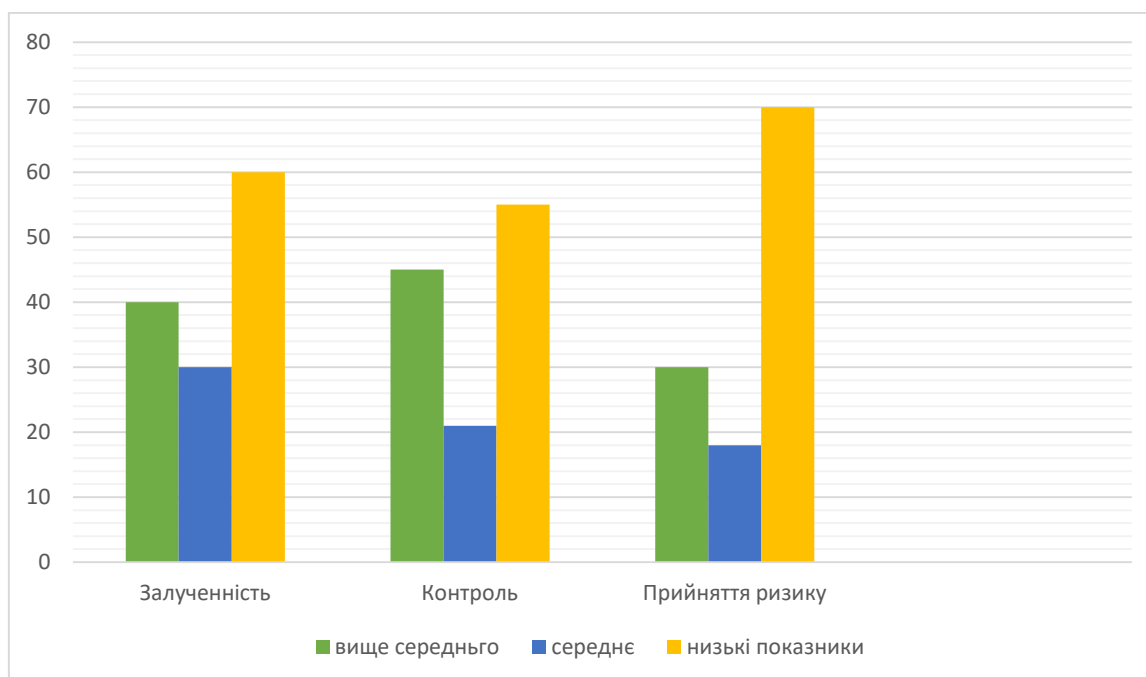


Рис.3.2.2. Виявлення компонентів життєстійкості (за результатами тесту життєстійкості Мадді)

Виявлення компонентів життєстійкості, як зазначає С. Мадді, є важливим для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах життя. Частотний аналіз даних показав, що серед досліджуваних значення вище середнього за шкалою «включеність» мають близько 40 % досліджуваних; за шкалою «контроль» – 45 %; за шкалою «прийняття ризику» – 30 %. Враховуючи отримані дані, слід зазначити, що більшість наших досліджуваних, нажаль, не мають достатньої переконаності в тому, що можуть отримувати задоволення від власної діяльності та можуть мати відчуття власної безпеки.

Наступним етапом є дослідження особливостей прояву емоційних станів (див.рис.3.2.3). Аналізуючи результати, ми виявили низький стан тривожності у 58%, яким притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця. Середній або допустимий рівень тривожності спостерігається у 29%, вони характеризуються залежністю від обставин і

ситуацій. Також виділимо високий рівень тривожності - це 13%, що характеризується напруженістю, почуттям неспокою.

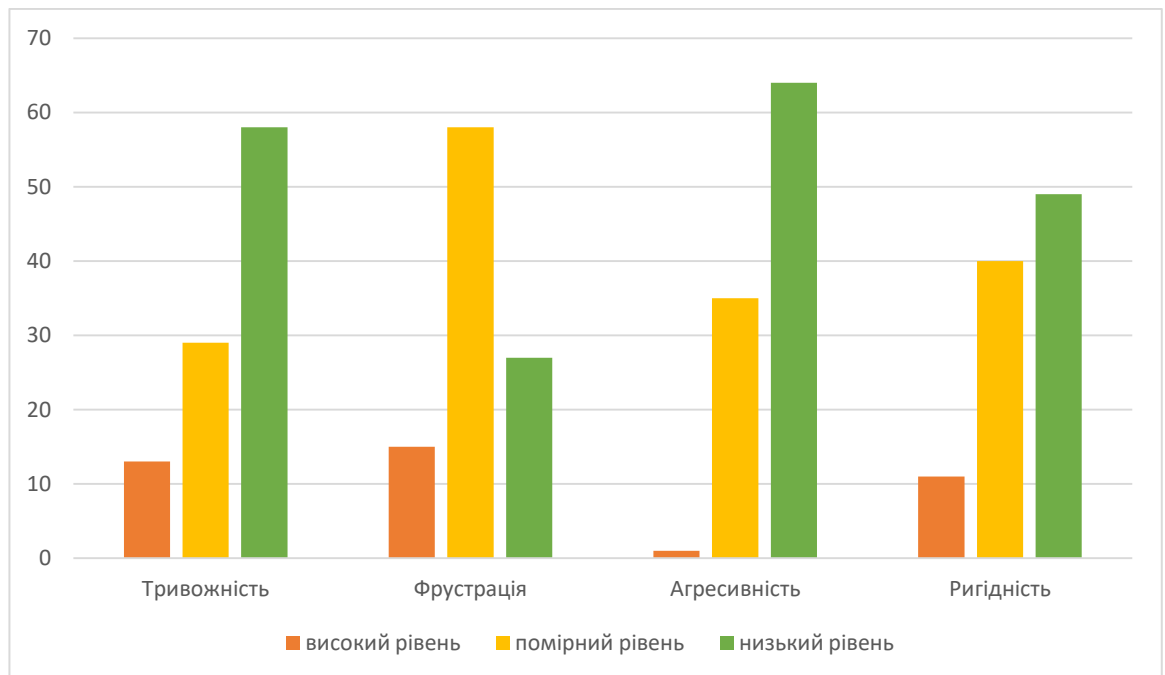


Рис. 3.2.3. Особливості прояву емоційних станів особистості (за методикою Г.Айзенка)

За шкалою фрустрації ми отримали такі дані: низький рівень фрустрації – 27% - людина не має високої самооцінки, стійка до невдач, не зупиняється на досягнутому; середній рівень фрустрації - 58% - фрустрація має місце у житті таких людей, вони діють під впливом обставин і емоцій; високий рівень фрустрації - 15%- характеризується низькою самооцінкою, втечею від труднощів.

За шкалою агресивності можна зробити висновок, що 64% не є агресивними, стримані, спокійні; 35% притаманний середній рівень агресивності, що характеризується зміною настрою, такі люди намагаються стримувати свою агресію; тільки 1% досліджуваних демонструє прояви високого рівня агресії.

Аналізуючи дані за шкалою ригідності, ми отримали такі результати: 49% - низький рівень ригідності, що свідчить про те, що ці респонденти легко переключаються з однієї справи на іншу, змінюють щось у житті; середній рівень, який виявлено у 40%, свідчить про вплив настрою цих осіб

та їх бажань на поведінкову діяльність людини. Сильно виражена ригідність у 11%, такі люди важко і довго пристосовуються до нових умов.

Отже, наших досліджуваних можна характеризувати в цілому як таких, що мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прогнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього.

Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей. Проте, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом та має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

Вважаємо, що впровадження тренінгової програми із розвитку особистісних ресурсів буде сприяти психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин.

3.3. Програма з розвитку власних ресурсів особистості, що сприяють психологічній стабілізації за складних життєвих обставин

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що саме усвідомлення особистістю власних ресурсів сприятиме розвитку життєстійкості та переживанню свого життя як благополучного. Ми вважаємо, що саме усвідомлене керування емоційними станами і є необхідними вміннями. Саме тому нами запропоновано тренінгову програму з розвитку вищезазначених навичок.

Мета програми - підвищити рівень життєстійкості особистості через опанування нею навичок керування своїми емоційними станами засобами тренінгової програми.

Гіпотезою дослідження виступає припущення, що володіння навичками саморегуляції виступає особистісним ресурсом у складних життєвих обставинах.

Нами були поставлені наступні **задачі**:

- ✓ формувати та розвивати емоційне самоусвідомлення та компетенції особистості;
- ✓ формувати відповідальність за власні емоційні реакції, самоконтроль поведінки та готовність до управління власними емоціями в емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвивати компетенції емоційної саморегуляції;
- ✓ засвоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень⁴
- ✓ розвивати асертивність поведінки, адекватність самооцінки, розширювати спектр емоційного реагування.

Програма складається з 4 занять, які тривають до 3 годин. Зустрічі проводяться раз на тиждень. Програма ґрунтується на принципі

поступовості, поетапності: кожен наступний етап має логічно впливати з попереднього. Структуру програми надано у таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

Структура комплексної тренінгової програми

Зан ятт я	Час про вед енн я	Тема заняття	Мета	Структура
1	2,5-3 год	Світ емоцій та почуттів	«знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій.	Вправа-знайомство «Мій настрій» Вправа «Основні норми взаємодії» Вправа «Якщо я погода, то яка...» Вправа «Словник емоцій та почуттів» Вправа «Фантом» Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення» Вправа «Психологічна скульптура» Рефлексія «Тут і тепер»
2	2,5-3 год	Емоційна саморегуляція	формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю	Вправа «Невербальне привітання» Вправа «Заборона на емоції» Вправа «Міняємося місцями» Вправа «Емоційна підзарядка» Вправа «Що робити з

			поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції	негативними емоціями?» Вправа «Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів» Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів» Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)» Вправа «Передай гримасу по колу» Вправа «Прояв емоцій у мовній інтонації» Вправа «Яким був тренінг?» Фінальна рефлексія Вправа «Оплески»
3	2 год	Психофізіологічна саморегуляція емоцій	освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень	Вправа «Магічність дихання» Вправа «Потягнулися – зламалися» Вправа «Постава» Вправа «Хода» Вправа «Усвідомлене самонавіювання» Фінальна рефлексія Вправа «Хвиля»
4	2,5-3 год	Золота середина у стосунках. Асертивність	розвиток асертивності поведінки, адекватності	Вправа «Цінності» Вправа «Малюнок по колу» Вправа «Попросити сіль» Вправа «Невиконана обіцянка»

		поведінки.	самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій	Вправа на рівновагу Вправа «Особистий простір». Вправа «Асертивна відмова». Вправа «Коридор прояснення» Вправа «Побажання» Фінальна рефлексія
--	--	------------	--	--

Надамо стислу структуру тренінгової програми (програма у повному обсязі надана у Додатку А)

Заняття 1. Світ емоцій та почуттів

Мета та завдання: «знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення

Вправа- знайомство «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Вправа «Основні норми взаємодії»

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Вправа «Словник емоцій та почуттів»

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Вправа «Фантом»

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»

Мета: розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

Вправа «Психологічна скульптура»

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Рефлексія «Тут і тепер»

Тепер охоплює все, що існує: минулого вже немає, а майбутнього ще немає. *Мета:* ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Заняття 2. Емоційна саморегуляція

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції.

Вправа «Невербальне привітання»

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Вправа «Заборона на емоції»

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Вправа «Міняємося місцями»

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета: відчувати вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Вправа «Що робити з негативними емоціями?»

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Вправа «Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів»

Мета: збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Вправа «Передай гримасу по колу»

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи. *Опис.* Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації»

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Вправа «Яким був тренінг?»

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Рефлексія. Вправа «Оплески»

Заняття 3. Психофізіологічна саморегуляція емоцій

Мета та завдання: освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Вправа «Магічність дихання»

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Вправа «Потягнулися – зламалися»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану

Вправа «Постава»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Вправа «Хода»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Вправа «Усвідомлене самонавіювання»

Мета: освоєння технік самонавіювання для впливу на психофізіологічні функції організму.

*Рефлексія. Вправа «Хвиля»****Заняття 4. Золота середина у стосунках. Асертивність поведінки.***

Мета та завдання: розвиток асертивності поведінки, адекватності самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій: обирати емоційну реакцію адекватно ситуації; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору; протистояти маніпуляціям; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

Вправа «Цінності»

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Вправа «Малюнок по колу»

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Вправа «Попросити сіль»

Мета: сприяти формуванню і вдосконаленню навичок асертивної поведінки.

Вправа «Невиконана обіцянка»

Мета: закріплення досвіду на конкретному прикладі, розвиток гнучкості поведінки.

Вправа на рівновагу

Мета: усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальності за її процес та результат.

Вправа «Особистий простір».

Мета: дослідити кінестетично особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

Вправа «Асертивна відмова».

Мета: формування навичок асертивної відмови та прохання про допомогу.

Вправа «Коридор просвітління»

Мета: формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших.

Вправа «Побажання»

Фінальна рефлексія

Вважаємо, що запропонована програма з розвитку навичок емоційної саморегуляції допоможе людині, що опинилася в складних життєвих обставинах, використовувати власні особистісні ресурси задля збереження психічного здоров'я, підтримання життєстійкості та переживання благополуччя.

Висновки до розділу 3

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що саме усвідомлення особистістю власних ресурсів сприятиме розвитку життєстійкості та переживанню свого життя як благополучного. Ми вважаємо, що саме усвідомлене керування емоційними станами і є необхідними вміннями. Саме тому нами запропоновано тренінгову програму з розвитку вищезазначених навичок.

За результатами констатувального етапу дослідження було визначено, що респонденти мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прогнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього.

Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей. Проте, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом та має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

Вважаємо, що впровадження тренінгової програми із розвитку особистісних ресурсів буде сприяти психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин. Вважаємо, що запропонована програма з розвитку навичок емоційної саморегуляції допоможе людині, що опинилася в складних життєвих обставинах, використовувати власні особистісні ресурси задля збереження психічного здоров'я, підтримання життєстійкості та переживання благополуччя.

ВИСНОВКИ

Складні життєві обставини – це такі ситуації, які як умова життя людини характеризуються динамізмом, багатокomпонентністю, необмеженістю у часі та просторі, визначають поведінку людини в різних життєвих обставинах у конкретний період життєвого циклу, впливають на емоційні, когнітивні, поведінкові, екзистенційні аспекти психіки людини, виходять за межі її життя, включаючи інших людей. Встановлено, що стресостійкість – це взаємодія емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда, яке забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності в складних життєвих ситуаціях.

Поняття суб'єктивного благополуччя має такі психологічні ознаки, як суб'єктивність (характеристика існує всередині індивідуального досвіду); позитивність вимірювання; глобальність вимірювання; виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності. К. Ріфф виділила позитивні відносини з іншими, прийняття себе (позитивна оцінка себе і свого життя), автономія (здатність слідувати своїм власним переконанням), компетентність (контроль над навколишнім середовищем, здатність ефективно управляти своїм життям), наявність цілей, які надають житті спрямованість і сенс, особистісне зростання як почуття безперервного розвитку і самореалізації як ключові компоненти благополуччя.

Під особистісними ресурсами, як правило, розуміють індивідуально-психологічні особливості, пов'язані з більш успішним здійсненням різних видів діяльності та вищим рівнем психологічного благополуччя. Як такого роду ресурси різні автори розглядають установки, риси, цінності, атрибутивні схеми, стратегії поведінки та впорання зі стресом та інше.

Незважаючи на те, що термін «особистісні ресурси» став популярним і активно використовується в психологічних дослідженнях, підходи до їх визначення, класифікації, розуміння їхньої структури та функцій вкрай неоднорідні. Ряд дослідників доводить принципову невідповідність цих показників друг до друга, інші, навпаки, пропонують використовувати моделі єдиного чинника.

Особистісні ресурси можуть бути представлені як система здібностей людини до усунення протиріч особистості з життєвим середовищем, подолання несприятливих життєвих обставин за допомогою трансформації ціннісно-сислового виміру особистості, що задає її спрямованість і створює основу самореалізації. Інакше, особистісні ресурси виступають як системна, інтегральна характеристика особистості, що дозволяє долати важкі життєві ситуації, що актуалізується та проявляється у процесах само детермінації особистості.

Життєстійкість є інтегративною психологічною якістю людини, що включає в себе і здатність приймати виклик долі, і внутрішній (інтернальний) локус контролю з прийняттям відповідальності за події, що відбуваються, і цілеспрямованість, спрямованість дій (залученість до подій). Певною мірою властивість життєстійкості можна формувати у процесі виховання особистості, стимулюючи самостійність, заповзятливість, навчаючи володінню своїми емоціями та вмінню мобілізуватися у важких життєвих ситуаціях.

В умовах невизначеності саморегуляція стає ключовим фактором збереження ідентичності та адаптації. Саморегуляція зачіпає як збереження «Я» у взаєминах з навколишнім світом, так і його стійкість щодо внутрішнього, суб'єктивного світу. Процедура психічної саморегуляції проводиться як у психологічному, і на психофізіологічному рівні; вона полягає насамперед у нормалізації емоційного стану. Модель емоційної саморегуляції особистості, що складається з трьох ієрархічних рівнів (підсвідомого, свідомого вольового та свідомого смислового), механізми

яких формуються послідовно у процесі філогенезу та онтогенезу людини, відповідає природній логіці розвитку людської особистості та свідомості.

За результатами констатувального етапу дослідження було визначено, що респонденти мають довірливі взаємини з оточенням, розуміють, що людські взаємини будуються на взаємних вчинках; вони є достатньо самостійними і незалежними, здатними самостійно регулювати власну поведінку; здатні створювати умови і обставини, відповідні для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прогнуть до особистісного зростання; усвідомлюють цілі свого майбутнього.

Разом з тим, значна частина досліджуваних не впевнені в своїх можливостях щодо досягнення своїх цілей. Проте, особистісна автономія, що полягає у здатності до самовизначення своїх позицій, і є досить важливим конструктом та має найнижчі значення в структурі психологічного благополуччя особистості. Основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

Враховуючи результати констатувального етапу дослідження ми дійшли висновку, що саме усвідомлення особистістю власних ресурсів сприятиме розвитку життєстійкості та переживанню свого життя як благополучного. Саме усвідомлене керування емоційними станами і є таким необхідним вмінням. На нашу думку, впровадження тренінгової програми із розвитку особистісних ресурсів буде сприяти психологічній стабілізації особистості за складних життєвих обставин. Вважаємо, що запропонована програма з розвитку навичок емоційної саморегуляції допоможе людині, що опинилася в складних життєвих обставинах, використовувати власні особистісні ресурси задля збереження психічного здоров'я, підтримання життєстійкості та переживання благополуччя.

Гіпотеза дослідження підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб.: Алетейя, 2001. – с. 15–53.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена // Вопросы психологии, 2006. – № 3. – С. 78-86.
3. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта // Вопросы психологии, 2007. – № 5. – С. 57-65.
4. Анцыферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный поход к мудрости: способы постижения истинного я и призвания человека // Психологический журнал С. 5- 15 2005 г. № 3
5. Балл Г.О. Раціоналізм як світоглядний орієнтир психологічної науки // Психол. перспективи. – 2004. – Вип. 6. – С. 3–10
6. Бауман З. Текущая современность.- СПб.- 2008
7. Ващенко І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 46. – С. 59-87.
8. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. – 2018. – №40. – С. 33-49.
9. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості / Ж. П. Вірна // Психологія особистості. - 2013. - № 1(4). – С.104-112.
- 10.Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості / Ж.П. Вірна // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць. - 2013. – № 2 (4). – С. 20-25.
- 11.Выготский Л. С. Лекции по психологии. СПб. : Союз, 2006. – 143 с
- 12.Гусев А.И. Толерантность к неопределенности как составляющая личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / под редакцией Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 300-329.

13. Дідковська Л. І. Особливості вирішення підлітками складних життєвих ситуацій у зв'язку з їхньою здатністю до саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2019. – №1. – С. 112-117
14. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: (Монографія) / Носенко Е. Л., Коврига Н. В.; Дніпропетровський національний ун-т. – К. : Вища школа, 2003. – 126 с. – ДНУ 85 років. – Бібліогр.: с. 116-126.
15. Ігумнова О. Б. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах / О.Б. Ігумнова, О.В. Курило // Молодий вчений. – 2017. – № 11. – С. 798-801.
16. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
17. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2003. – 20 с.
18. Лазоренко Б.П. Методологічні засади соціально-психологічного дослідження самоздійснення проблемної молоді // Теорет.-методол. проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методол. семінару АПН України 16 грудня 2004 р. / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2005. – С. 388–393.
19. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості / Д.І. Ларін // Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції [Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи]. – 2017. – №27. – С. 211-214.
20. Ларіна Т.О. Аутоагресивна поведінка як адаптаційний механізм протидії соціальному оточенню // Проблеми заг. та пед. психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – Т. 6. – Вип. 3. – С. 191–195

21. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. – Том 2, вип. 5. - с. 131-138
22. Леонт'єв Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности личности / Д.А. Леонт'єв. – М. : Смысл, 1999. – 487 с
23. Мадди С. Смыслообразование в процес се принятия решений / Психологический журнал, том 26, № 6, 2005 с. 87-99.
24. Максименко С. Д. Генеза буття особистості. – К.: Видавництво ООО «КММ», 2006. – 240 с.
25. Максименко С. Д. Екзистенціально-генетичні витоки існування особистості / С. Д. Максименко // Проблеми сучасної психології: збірник науких праць, Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Держ. вищий навчальний заклад Запорізький університет. – Запоріжжя, 2012. – № 3. – С. 4-11.
26. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии.- СПб, 2008.- 400 с.
27. Наумчик Н. В. К проблеме психической саморегуляции личности // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 57-60.
28. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. – СПб.: Речь, 2000
29. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К., 2003.
30. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). Електроний ресурс. Режим доступу: <https://smarteka.com/uploads/files/2020/05/26/a90887d7-b78d-4d81-95cb-de5641fc33cb43b07ad8-e9a8-49ac-bc58-6ad9c45de2cf.pdf>

31. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. – 428 с.
32. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях / Н.Г. Осухова. – М. : Академия, 2012. – 320 с.
33. Приступа Є.В. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання / Є.В. Приступа, Н.К. Куриш // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 2. – С. 54-63
34. Прокофьев Л. Е. Основы психической саморегуляции: Учебное пособие. – СПб: Издательство «Лань», 2003. – 32 с. – (Мир медицины).
35. Прохоров А. О. Методы психической саморегуляции: Учебное пособие / Казанский пед. ин-т. – Казань, 1990. – 108 с.
36. Психологія життєвої кризи / За ред. Т.М. Титаренко. – К., 1998
37. Психологическая защита: направления и методы: Учебное пособие / Маликова Т. В., Михайлов Л. А., Соломин В. П., Шатровой О. В. – СПб.: Речь, 2008. – 231 с.
38. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 1998. Реан А.А.
39. Психология адаптации личности / А.А. Реан. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2008. – 480 с
40. Рисинець Т. П. Психологічний аналіз категорій життєвої ситуації та складної життєвої ситуації / Т.П. Рисинець, І. С. Потоцька, Л. С. Лойко // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». – 2016. – №1. – С. 69-73.
41. Самооцінка психічних станів Г. Айзенка. Електроний ресурс. Режим доступу: http://www.ni.biz.ua/7/7_16/7_162040_test--samootsenka-psiicheskikh-sostoyaniy-po-ayzenku.html

42. Сельє Г. Що таке стрес? Психологія станів: хрестоматія / сост. Т. Н. Васильєва, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / під. ред. А. О. Прохорова. Москва : Наукова думка ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 298-302.
43. Сиротюк А.Л. Кінезіологічні прийоми і стрес // Корекційна робота психолога: Зб. ст. – К.: Шкільний світ, 2002. – Вип.3. – С.59–61
44. Скрипник Д.В. Локус контролю в контексті здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. – С. 188–192
45. Тест життєстійкості Мадді. Електроний ресурс. Режим доступу: <https://psytests.org/personal/hardinessA.html>
46. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К., 2003.
47. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120.
48. Филатова О. Эмоциональный интеллект как показатель целостного развития личности // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 100-102.
49. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації // Соціальна психологія. – 2007. – № 4. – С. 68-79.
50. Черниш О. О. Поняття «складні життєві обставини» у міждисциплінарному вимірі / О.О. Черниш // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2019. – № 6 (329). – Ч. 1. – С. 55-63
51. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов. – Саратов : Изд-во Саратов. Ун-та, 2004. - 180 с.
52. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: монографія / Ю.М. Швалб. – Кіровоград: «Емекс – ЛТД», 2013. – 208 с.

- 53.Швалб Ю.М. Эколого-психологические измерения образа жизни / Ю.М. Швалб // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. – 2005. – Вип. 5. – С. 294-301
- 54.Эльконин Д. Б. Психология развития человека. / Д.Б. Эльконин. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 460 с.
- 55.Эриксон Э. Идентичность. Психология самосознания / Э. Эриксон / хрестоматия по социальной психологии личности. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2007. — 533 с.
- 56.Bityutskaya E.V. Difficult life situation: criteria of cognitive evaluation / E.V. Bityutskaya // Psychological science and education. – 2007. – № 4. – P. 87 – 93
- 57.Goleman D. Working with Emotional Intelligence. – NY: Bantam Books, 1998. – 383 p.
- 58.Martyanova G.Yu. Features of the self-relation of the subjects of a difficult life situation / G.Yu. Martyanova // Scientific Dialogue. – 2013. – №4. – P.74-84.
- 59.Mayer J. D., Salovey P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings // Applied and Preventive Psychology. – 1995. – Vol. 4. – P. 197-208.
- 60.Politova S.P. Structure of the protective behavior of the people in a difficult life situation / S.P. Politova, N.I. Ismailova // Humanities Volume 152. – 2010. – book. 5. – P. 213-225.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ЗАНЯТТЯ 1. СВІТ ЕМОЦІЙ ТА ПОЧУТТІВ

Мета та завдання: «знайомство» зі світом емоцій та почуттів, розвиток емоційного самоусвідомлення та компетенцій: спостерігати за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок; ідентифікувати (розпізнавати, називати), аналізувати власні емоції, почуття; розуміти причини їх виникнення

Вправа- знайомство «Мій настрій»

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувані позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Опис. Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення. Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрій однієї людини на інших? Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Вправа «Основні норми взаємодії»

Мета: підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

Опис. Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує ведучий і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

Обговорення (на вибір, залежно від ситуації).

Як ухвалені норми вплинуть на нашу спільну роботу? Яка поведінка допомагає, а яка заважає плідній роботі під час тренінгу? Чи можна ці правила застосовувати в повсякденному житті? Що зміниться? Чи можуть вони сприяти вдосконаленню емоційної компетентності? Як дотримання норм може допомогти у майбутній професійній діяльності? Чи існують перешкоди для їх застосування? Які?

Вправа «Якщо я погода, то яка....»

Мета: саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

Опис. Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки. Можна допомагати першим учасникам у пошуку й розкритті метафор. Як показує досвід, після цього більшість починає захоплено виконувати вправу, з легкістю пояснюючи, чому в них, як у сіамської кішки, часто змінюється настрій, або чому вони непередбачувані, як літня гроза.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули?

Вправа «Словник емоцій та почуттів»

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції.

Ресурси: великі аркуші паперу для команд, фломастери.

Опис. Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад – гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передують її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник – емоцій та почуттів. Виконання цієї вправи можна організувати як змагання між двома командами або ж як загальногруповий «мозковий штурм». Попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відобразить емоційний досвід групи.

Обговорення. Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції наснажують людину? Які емоції позбавляють сил?

Вправа «Фантом»

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Ресурси: фліпчарт, аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Опис. Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?

Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоне в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість. Шерінг обов'язковий.

Обговорення. Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожен клітинку, додає людині сил, наснаги, натхнення)

Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»

Мета: розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на поточному моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

Опис. Елементарні навички самоспостереження, самоусвідомлення тілесних відчуттів, думок, емоцій можуть слугувати дієвим способом управління емоціями. Людина – це єдина істота на землі, яке має здатність спостерігати, розмірковувати і робити висновки зі своїх спостережень. Внутрішній спостерігач – це той, хто слідкує за вашими відчуттями, почуттями, бажаннями і думками. Це – ваше «Я». Досвід усвідомлення може бути поділений на кілька зон: зовнішній світ; внутрішній світ: тілесні відчуття; думки і фантазії; емоції і почуття. Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управління ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність.

Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

1. Усвідомлення зовнішнього світу. Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини складати фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я

бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати. Коли проговорення триває безперервно, виникає особливий стан простоти і природності, в якому «що на умі, те й на язиці», коли не треба грати роль перед співрозмовником, внутрішньо напружуватися, а можна насправді побути самими собою. Запам'ятайте цей стан, щоб повертатися до нього згодом. Навичка спостереження за «потокем свідомості» і тілесними відчуттями потрібна для ідентифікації почуттів. З її допомогою людина може впливати на свій емоційний стан та самопочуття, бути менш залежною від зовнішніх обставин. Продовжуйте усвідомлення зовнішнього світу близько хвилини. Обмін ролями.

2. Усвідомлення тілесних відчуттів. Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття, такі, наприклад, як напруженість в животі, сухість у роті, свербіння в руці, контакт з одягом тощо. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі... ». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

3. Усвідомлення думок (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Можна до описаного раніше формату висловлювань стосовно чуттєвого усвідомлення додавати продовження фрази: «... і це викликає в мене думку про те, що...». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

4. Внутрішній потік. Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок. Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями.

Обговорення. Які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче? Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою? Які якості розвиває ця вправа?

Вправа «Психологічна скульптура»

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням.

Опис. Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм – песимізм; радість – смуток; натхнення – знесилення; любов – ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення. Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

Рефлексія «Тут і тепер»

Тепер охоплює все, що існує: минулого вже немає, а майбутнього ще немає. Мета: ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

Опис. 1. Запропонуйте кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповіді на такі запитання: Як почуваетесь зараз? Що нового дізналися під час заняття? Що було найбільш важливим для вас? Що хотілося б обговорити чи уточнити додатково?

ЗАНЯТТЯ 2. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ

Мета та завдання: формування відповідальності за власні емоційні реакції, самоконтролю поведінки та готовності до управління власними емоціями в усталених і емоційно напружених життєвих ситуаціях; розвиток компетенцій емоційної саморегуляції.

Вправа «Невербальне привітання»

Мета: формування навичок невербальної взаємодії.

Опис. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

Вправа «Заборона на емоції»

Мета: усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

Ресурси: шарфи, хусточки (5 штук).

Опис. Попросіть зголоситися і вийти до центру кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями. Наприклад: «Розв'яжемо очі, щоб ви могли бачити прекрасне і насолоджуватися ним» тощо.

Обговорення. Спочатку запитайте добровольця: «Як ви себе зараз відчуваєте? Що відчували впродовж виконання вправи?» Потім перейдіть до обговорення усією групою. Що робити з негативними емоціями? Що нас очікує, коли стримуємо емоції, тобто забороняємо собі їх виказувати? (Невисловлені емоції породжують страх і руйнують душу). Якщо пригнічувати емоції недоцільно, тоді як бути? (Емоції варто висловлювати і робити це в коректній формі).

Вправа «Міняємося місцями»

Мета: усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Опис. Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)...». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

Приклади: Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима. Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі. Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ. Обговорення. Які емоційні реакції характерні для більшості з вас? Чи є взаємозв'язок між емоціями і діями? Обґрунтуйте свою відповідь.

Стереотипні способи управління емоціями: необдуманий викид емоцій, пригнічення, уникнення.

Вправа «Емоційна підзарядка»

Мета: відчутти вплив невербальних компонентів (рухів, жестів, міміки, інтонації голосу тощо) на емоційний стан.

Опис. Чи помічали, спостерігаючи за собою та іншими, що свою вдачу людина передає мовою тіла. Поспостерігайте за футболістами, які забивають голи: один б'є себе в груди (від захоплення й радості), інший піднімає руки догори, третій – плескає в долоні, четвертий пританцьовує та ін. Те ж саме можна сказати стосовно будь-якої діяльності: свій успіх, задоволення, радість людина виражає мімікою, рухами рук, ніг, навіть співом. Відтворюючи рухи радості, перемоги та ін., наповнюємося емоціями та отримуємо

наснаження. Учасникам пропонується стати в коло і пригадати, яким саме способом (якими рухами, звуками) вони виражають свої позитивні емоції (захоплення, радість, успіх). Потім кожен учасник по колу виконує рух, а всі решта його повторюють.

Обговорення. Як себе зараз відчуваєте? Що відбулося в процесі виконання цієї вправи? Як можна назвати техніку управління емоційним станом, з якою ви щойно ознайомилися?

Вправа «Що робити з негативними емоціями?»

Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Ресурси: фліпчарт, фломастери, чисті картки.

Опис. Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках. У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт. Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

Вправа «Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів»

Мета: збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Опис. Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо. Техніка метафоричного висловлення почуттів. Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я відчуваюся... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»

Мета: ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

Опис. Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення. Обговорення. Яким чином ви визначили емоційний стан сусіда? На які ознаки ви орієнтувалися при цьому? Важко чи легко говорити про власний емоційний стан? А про стан іншої людини? Чи потрібно говорити співрозмовнику про емоції? Чи завжди говоримо те, що відчуваємо? Чому приховуємо власні емоції/почуття? Які наслідки?

Вправа «Вербалізація негативної емоції (на прикладі злості)»

Мета: закріплення навичок вербалізації емоцій та почуттів, інтеграція досвіду шляхом використання опрацьованих технік у рольовій грі.

Опис. I. Об'єднайте учасників у малі групи по три особи. Кожен з учасників має зіграти три ролі – особа, яка висловлює негативну емоцію; особа, яка сприймає негативну емоцію і реагує, спостерігач. При чому, співрозмовникам потрібно робити все неправильно, неконструктивно. Завдання спостерігача полягає у тому, щоб записувати побачені помилки. Кожна фаза рольової гри триває до 5 хв. Обговорення у малих групах, потім у великому колі.

II. Тепер кожна команда продемонструє іншу ситуацію, в якій все зроблено правильно. Замість звинувачень та дорікань говоріть про свої почуття. Презентація команд відбувається за методом «акваріума». Обговорення. Після кожної «неправильної сценки» ведучий запитує: «Що було неправильно?». Після кожної правильної: «Чи справді усе було зроблено правильно?». Ведучий має допомогати учасникам, підказувати правильні слова і дії та сприяти тому, щоб вони виявилися максимально ефективними в «правильних діях». Можна перервати сценку, оголосивши: «Дубль два» і почати знову, щоб покращити результати учасників.

Вправа «Передай гримасу по колу»

Мета: використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

Опис. Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації»

Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Опис. I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі

варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз... 1. Радий вас бачити! 2. Спасибі за роботу. 3. Приходьте завтра. 4. Я в захопленні. 5. Спасибі, мені дуже приємна ваша увага. 6. Було приємно з вами поспілкуватися. 7. Дякую за комплімент. 8. Дуже вам вдячний. 9. Ціную вашу наполегливість. 10. Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

Обговорення. Які емоції легше/важче передавати інтонацією голосу? Які емоції легше/важче розпізнати за інтонацією голосу? В яких випадках довіряємо невербальним засобам спілкування, а лише потім – змісту слів?

Вправа «Яким був тренінг?»

Мета: згадати те, що відбувалося на тренінгу; сформувати цілісне враження про нього й отриману інформацію.

Учасники об'єднуються у малі групи по 3-4 особи. За 5 хв. потрібно придумати якомога більше прикметників-визначень, які описують тренінг. Наприклад, активний, інформативний, корисний, динамічний тощо. Після цього лідери малих груп зачитують напрацьований список прикметників. Можна попросити учасників прокоментувати цікаві ідеї, висловлені ними.

Вправа «Оплески»

Учасники по черзі плескають долонями у різний спосіб (наприклад, традиційно плеснути двома долонями, можна однією чи двома руками легко постукати по різних частинах тіла, ніби роблячи масаж; можна змінювати гучність оплеску та ін.). Коли один учасник плескає, решта повторюють його рух. Після того, як усі показали свій рух, ведучий пропонує разом голосно поплескати собі, дякує учасникам за плідну роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

ЗАНЯТТЯ 3. ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЕМОЦІЙ

Мета та завдання: освоїти техніки і прийоми психофізіологічної саморегуляції, звільнення м'язових напружень (дихання, м'язове розслаблення, медитація тощо).

Вправа «Магічність дихання»

Мета: освоєння дихальних психотехнік для гармонізації власних емоцій.

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Рецепт дихальної саморегуляції відомий людству з незапам'ятних часів.

При переході від дихання, властивого для переживання стресу, до дихання, характерного для стану спокою, змінюється емоційний стан людини. Для цього необхідно опанувати такими навичками:

1. Достатньо тривалий час спостерігати за тілесними відчуттями (сенсорне усвідомлення). Стосовно дихання вона включає спостереження за самим процесом дихання, його ритмом, фізіологічними відчуттями. Зазвичай люди майже не звертають увагу на своє дихання так само, як і на інші автоматично регульовані фізіологічні процеси (робота серця, перистальтика травного тракту тощо). Тому формування цієї навички потребує тренування.

2. Підтримувати глибоке дихання протягом 15-20 хв. і більше. Формуванню цієї навички необхідно приділити особливу увагу, тому що для багатьох людей характерно верхнє діафрагмальне дихання.

3. Подумки ніби спрямовувати дихання в певну ділянку тіла, синхронізувати дихання із змінами тілесних відчуттів у вибраній ділянці.

Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій

1. Увійдіть у стан рівноваги (дихання, м'язова релаксація тощо).

2. Сконцентруйтеся на проблемній ситуації. Пригадайте ситуацію, яка викликає неприємні емоції.

3. Визначте емоцію, яку переживаєте у зв'язку з цією ситуацією, від якої хочете звільнитися. Оцініть інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Ще раз подумайте, чи насправді хочете відпустити емоцію. Як почуватиметеся, якщо ця емоція зникне. Якщо готові попрощатися з емоцією, переходьте до наступних кроків.

4. Прислухайтесь до фізичних відчуттів у тілі. Що ви відчуваєте (порожнечу, холод, задерев'яніння, тиск, напругу, спазм, відчуття важкості, серцебиття, змінене дихання тощо) і де (у голові, горлі, грудях, животі, спині, руках, ногах...)? Наприклад, тиск в грудній клітці, спазм у шлунку, клубок у горлі тощо.

5. Які асоціації, образи пов'язані з цими тілесними відчуттями (камінь, палка, змія, їжак тощо).

6. Відокремте ваше «Я» від емоції. Емоція є лише частиною вас, належить вам, від неї можете звільнитися. Коли відчуєте, що «Я» – це «Я», а емоції – це лише емоції, якими ваше «Я» може управляти, тоді з'явиться можливість відпустити їх.

7. Відпустіть емоцію на свободу. Просто відпустіть. Виберіть найбільш прийнятний для себе спосіб.

А) Продихайте емоцію, спостерігаючи за образом. Уявляйте собі, ніби з потоком дихання на видиху образ поступово покидає вас, ваше тіло. Або трансформуйте образ з

негативного в позитивний: міняйте форму (закругляйте гострі кути, згладжуйте виступи), забарвлення (агресивні кольори перефарбуйте в спокійні, створюйте гармонійну колірну гамму), робіть його легким, теплим, приємним на дотик, таким, що приносить вам задоволення. Поверніть змінений вами образ в себе і розчиніть його в глибинах свого організму. Відчуйте, як змінилися ваші переживання.

Б) Починайте переживати свої емоції. Нехай вони заповняють ваше тіло і розум. Якщо це горе, можете заплакати, гнів – відчуйте, як «закипає кров», змінюється дихання і напружується тіло. Переживіть свої почуття та емоції. Переживайте і спостерігайте. Будьте в контактi з диханням. Відчуйте, як змінюються ваші переживання.

В) Висловіть емоцію в русі (наприклад, протанцюйте її під музику).

Г) Висловіть емоцію мовою малюнку або в іншій творчій діяльності.

8. Перевірте результат. Критерій, ознака звільнення від емоції: фізичне й емоційне полегшення. Ви можете відчути, ніби тягар впав з плечей; раптову хвилю холоду по тілі; чи стало смішно. Така реакція означає, що накопичена емоційна енергія звільнилася.

9. Виміряйте знову інтенсивність емоції за 10-бальною шкалою. Повторюйте техніку до тих пір, поки інтенсивність не зменшиться до найменшої цифри.

10. Похваліть себе. Скажіть щось таке: «Я це зробив/ла», «Я – молодець».

Вправа «Потягнулися – зламалися»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації, стабілізація внутрішнього стану. Опис. Вихідне положення – стоячи, руки і все тіло спрямовані вгору, п'яти на підлозі. Тягнемось вгору все вище і вище, наскільки можливо. А тепер кисті рук ніби зламалися, довільно повисли. Тепер руки зламалися в ліктях, в плечах, впали плечі, повисла голова, зламалися в талії, підігнулися коліна, впали на підлогу... Лежимо розслаблено, довільно, зручно... Прислухайтесь до себе. Чи залишилася десь напруга?

Під час виконання вправи ведучий звертає увагу учасників на різницю між виконанням команди «опустіть кисті» і «зламалися в кистях» (розслаблення кистей досягається тільки у другому випадку).

Вправа «Постава»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

Метод: тілесна вправа (за системою Ф. Александера). Пригнічені емоції сковують і спотворюють тіло, поставу, ходу. Неусвідомлені, невиражені емоції ховаються в м'язах і пригноблюють людину. Особливо це стосується спини і шиї. М'язові затискання в ділянці шиї та плечей призводять до остеохондрозу. Від того, як тримаємо голову, залежить робота всього організму. Шия з'єднує два головних нервових центри: спинний і головний мозок. У людини, яка неправильно «несе» голову, порушується обмін речовин головного

мозку. Американський актор Ф. Александер розробив систему м'язових тренувань. Основою правильної постави є звільнення від шийних зажимів. Правильна постава – це правильне взаємне розташування всіх органів, правильна робота хребта. Станьте прямо, руки вільно висять вздовж тулуба. Уявіть, що до вашої голови прикріплена ниточка, за яку вас тягнуть догори. Повільно витягуйте шию. Потім починайте витягувати хребет. Коли відчуєте, що хребет випрямився, станьте на носочки.

Вправа «Хо́да»

Мета: опанування прийомами фізичної релаксації.

I. Напружена-вільна хода. У процесі ходьби учасники напружують до максимуму праву руку... ліву руку... усю верхню половину тіла... ліву ногу... праву ногу... обидві ноги... усю нижню половину тіла... поперек... Вправа закінчується вільною ходою.

II. Корекція ходи. Вправа допомагає відчувати і відпрацювати тілесні затиски. Виконується у парах. Один учасник показує ходу, а другий йде за ним й намагається її повторити. Другий учасник визначає особливості ходи, напруження або асиметричність тіла першого (одне плече вище за інше, ноги ставляться дуже широко або дуже близько тощо). Коли спостерігач готовий, зупиняє активного учасника і дає йому завдання змінити ходу, різко, до карикатури, посиливши напруження. Наприклад, підняти плече максимально високо і так походити, потім скинути напруження і пройтися, як зручно. Так само, за принципом «напружилися – скинули», можна проробити інші тілесні затиски. Вправа повторюється доти, доки у спостерігача не зникнуть останні «претензії», а активний учасник не відчує приплив сили, що безперешкодно «переливається» в тілі під час ходи.

Вправа «Усвідомлене самонавіювання»

Мета: освоєння технік самонавіювання для впливу на психофізіологічні функції організму.

Самонавіювання – це психічний вплив людини на себе за допомогою слова, що змінює її психофізичний стан. Ефективність самонавіювання залежить від здатності людини концентруватися на предметі навіювання та навичок саморозслаблення. Способи самонавіювання. Словесні конструкції для самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень з позитивною спрямованістю (без частки «не»). Самонакази. Це короткі, уривчасті розпорядження собі в моменти, коли відчуваєте труднощі зі самоорганізацією поведінки. Самонакази типу «Розмовляти спокійно!», «Мовчати» допомагають стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватись етичних вимог.

Формулювання позитивних тверджень.

1. Спершу подумайте, як би вам хотілося себе почувати? Опишіть цей позитивний стан. Наприклад, «мир, спокій, радість, гармонія».

2. Придумайте власні позитивні налаштування, наприклад: «Я відчуваю спокій, радість і гармонію...». Складайте твердження у теперішньому часі, ніби вже знаходитесь у цьому стані.

3. Повторюйте твердження. Навіть уявне багаторазове повторення цих нескладних тверджень переносить вас у простір радості. Окрім того, занурення в позитив оздоровлює і відновлює організм.

Самозаохочення. Важливо практикувати самозаохочення, не очікуючи позитивної оцінки з боку інших. У випадку навіть незначних успіхів доцільно підбадьорювати себе, подумки кажучи: «Молодець!», «Чудово вийшло!» тощо

Вправа «Хвиля»

Група стає в коло, учасники беруться за руки. Ведучий показує як утворюються хвилі: піднімає одну руку разом з рукою учасника, який поряд. Вийшла хвиля. Щоб передати її далі, учаснику потрібно підняти другу руку разом з рукою свого сусіда і тощо. Ведучий прискорює рух хвиль. Потім пускає зустрічні хвилі. Коли хвиля повертається до ведучого, він може або передати її далі, або зупинити. Учасникам пропонується позбутися напруження після заняття: кілька разів високо підняти руки на глибокому вдиху і ніби кинути їх вниз (видох), відпустити напруження.

Домашнє завдання. Практикувати запропоновані техніки.

ЗАНЯТТЯ 4. ЗОЛОТА СЕРЕДИНА У СТОСУНКАХ. АСЕРТИВНІСТЬ ПОВЕДІНКИ.

Мета та завдання: розвиток асертивності поведінки, адекватності самооцінки, розширення спектру емоційного реагування; формування компетенцій: обирати емоційну реакцію адекватно ситуації; конструктивно вирішувати емоційно напружені ситуації, захищати власні психологічні кордони, свою точку зору; протистояти маніпуляціям; відмовляти, не ображаючи іншу людину.

Вправа «Цінності»

Мета: визначити пріоритетні життєві цінності учасників та ресурси емоційної компетентності в реалізації цінностей.

Опис. І. Для налаштування на тему можна почати з руханки «***В житті я ціную...***». Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто цінує дружбу». Ті, для кого дружба є цінністю, швидко міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим.

II. Що найголовніше для вас у житті? Як про це дізнатися? Найпростіший спосіб – це спочатку подумати про те, що є найбільш важливим у житті. Потім запропонувати учасникам письмово перерахувати власні цінності або вибрати із запропонованого переліку.

Інструкція учасникам. Виберіть з переліку десять найбільш значущих для вас цінностей або допишіть інші. Якщо у процесі роботи ви зміните свою думку або захочете дописати інші цінності, тоді можете виправити відповіді. Кінцевий результат відобразатиме вашу реальну позицію. Тепер виберіть три найважливіші для вас цінності. Виберіть одну цінність, найголовнішу

Орієнтовний перелік цінностей: 1. Гарне здоров'я та високий рівень життєвої енергії. 2. Свобода від страхів, невпевненості, минулого негативного досвіду. 3. Розваги. 4. Гармонійні стосунки з оточенням. 5. Кар'єра. 6. Віра. 7. Заняття улюбленою справою, хобі. 8. Рух до мрії, поставлених цілей. 9. Інтерес до життя, відкритість до нового. 10. Бажання вчитися та самовдосконалюватися. 11. Цікава робота. 12. Матеріальний добробут. 13. Власна справа. 14. Любов. 15. Комфорт. 16. Суспільне визнання, повага. 17. Щаслива родина. 18. Почуття щастя, гармонії, задоволення життям. 19. Дружба. 20. Відпочинок. Інше

Обговорення. Як відбувався процес вибору цінностей (10, 3, 1)? Легко/важко було робити вибір? Яку одну цінність вибрали? (Учасники відповідають за бажанням і аргументують думку). Як емоційна компетентність може допомогти у реалізації життєвих цінностей? За яких умов цінності можуть змінитися?

Вправа «Малюнок по колу»

Мета: усвідомлення відмінностей сприйняття світу різними людьми, розвиток толерантності у ставленні до інших людей, їхніх думок.

Ресурси: аркуш паперу на кожного учасника.

Опис. З одного боку аркуша кожний учасник пише своє ім'я, зіншого – незавершений малюнок (наприклад, кілька точок, геометрична фігурка, лінії, які символізують загаданий образ). Через кожні 10 с усі водночас передають свої малюнки сусідам ліворуч, які щось домальовують. Вправа виконується доти, доки малюнок не повернеться до господаря. Обговорення. Чи відображають малюнки задуманий автором образ? Чому відбулася трансформація авторського образу? (У кожному малюнку був закладений задум, а результат залежить від бачення того, хто з'єднував крапки, домальовував. Бачимо світ зі своєї дзвіниці).

Вправа «Попросити сіль»

Мета: сприяти формуванню і вдосконаленню навичок асертивної поведінки.

Ресурси: фліпчарт, маркери.

Опис. Ведучий пропонує добровольцям взяти участь у інсценівці. Завдання полягає у тому, щоб просити сіль різними способами.

Ролі: перший прохач; другий прохач, третій прохач, господиня.

Ведучий з добровольцями виходить за двері і там деталізує їхні ролі.

Перший прохач. Ваше завдання полягає в тому, щоб продемонструвати невпевнену поведінку на вербальному і невербальному рівнях. Пам'ятайте про мову тіла, інтонацію тощо. Зміст ваших висловлювань і манера говорити мають відповідати одне одному.

Другий прохач. Демонструє агресивну поведінку.

Третій прохач. Демонструє асертивну поведінку.

Господиня. Поведінка господині є природною, спонтанною. Поспілкувавшись, може відмовити чи дати сіль, залежно від бажання.

Спостерігачі. Уважно спостерігають за невербальними проявами учасників інсценівок.

Обговорення після рольової гри. Які типи поведінки продемонстровані в інсценівках? Як почувалися актори у заданих ролях? (розповідають по черзі) Які емоції переживали під час першої, другої і третьої сценки? (запитання до господині) Кому хотілося відмовити і чому? Кому дали сіль? Що вплинуло на рішення? За якими ознаками спостерігачі виявили тип поведінки? Який тип поведінки найбільш комфортний для спілкування?

Вправа «Невиконана обіцянка»

Мета: закріплення досвіду на конкретному прикладі, розвиток гнучкості поведінки.

Опис. Ведучий пропонує типову ситуацію для аналізу, наприклад: «Вас підвели через невиконану обіцянку». Разом з учасниками визначає і записує на фліпчарті: можливі у цій ситуації емоції, емоційні реакції та наслідки. Розглянувши переваги і недоліки кожного типу поведінки, робить висновок про емоційно доцільні дії.

Вправа на рівновагу

Мета: усвідомлювати себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії, відповідальності за її процес та результат.

Опис. Партнери стають спина до спини. Їхнє завдання – не розриваючи контакту в ділянці лопаток і не торкаючись один одного руками, спочатку одночасно присісти, а потім встати на ноги. Хтось із партнерів, можливо, буде домагатися звалити на себе ще й вагу іншого, ніби допомагаючи йому, а насправді – відчайдушно заважаючи йому стояти на власних ногах. Хтось, навпаки, сам з бажанням вляжеться на спину партнера і

передасть йому тим самим всю повноту відповідальності за обидва життя. Можливі й інші варіанти.

Партнери, обговоривши труднощі, мають навчитися разом сідати і вставати. Важливо, щоб тіло вловило та запам'ятало баланс між взаємодією з іншою людиною і власною самостійною рівновагою. Якщо партнери зможуть без зусиль сідати-вставати, тоді вони отримали досвід партнерського розподілу відповідальності. Самостійність – це здатність стояти на своїх ногах у будь-яких ситуаціях. Відповідальність за стосунок завжди несуть двоє. Зробіть вправу в розслабленому стані. А тепер – з іншими партнерами.

Обговорення. Спілкування в парах про збереження рівноваги у різних життєвих ситуаціях. Легко/важко довіряти свою вагу іншим людям? Які життєві ситуації можуть виводити з рівноваги? В яких сферах життя вам потрібна рівновага? Як досягати рівноваги?

Техніка заземлення «Дерево».

Станьте прямо, ноги поставте паралельно, на ширині плечей. Уявіть собі дерево: його потужній чи гнучкій стовбур, гілки, відкритість крони назустріч сонячним променям й дощу, циркуляцію живильних соків по стовбуру, міцні корені. Відчуйте себе деревом. Стовбур дерева – це ваше тіло. Уявіть, як зі ступнів росте коріння – глибоке і міцне, яке проникає далеко в надра землі та забезпечує міцний зв'язок з нею. Відчуйте коріння фізично, ніби через них живильні соки землі наповнюють вас. Відчуйте потужну опору і підтримку землі. Після виконання вправ – обмін враженнями.

Вправа «Особистий простір».

Мета: дослідити кінестетично особистий простір у взаємодії з іншими людьми, ознайомити з прийомами захисту власних кордонів, сприяти розвитку асертивності.

Опис. У вправі бере участь парна кількість людей. Група ділиться на дві частини (наприклад, перші і другі номери). Учасники груп стають вдовж протилежних стін приміщення один навпроти другого (ніби два ряди навпроти). За сигналом ведучого перші номери повільно наближаються до других. Завдання ж других номерів, зупинити партнера жестом «Стоп», коли стане некомфортно. Якщо ж перший номер відчує дискомфорт, він має зупинитися сам. Обмін ролями. Потім можна експериментувати зі швидкістю: рухатися швидко, достатньо різко. Знову учасники першого ряду показують, де потрібно зупинитись (стоп-жест). Можна також кілька разів помінятися парами для розширення досвіду.

Обговорення. Ваші враження? Який досвід здобули, виконуючи вправу? Як захищаєте свої кордони від некоректних людей? Як поважаєте кордони іншої людини?

Вправа «Ассертивна відмова».

Мета: формування навичок асертивної відмови та прохання про допомогу.

Опис. Об'єднатися в двійки. Спочатку у вправі задіяний тільки голос. Спілкування відбувається за допомогою двох слів «так» і «ні». Можна починати тихо, поступово збільшуючи гучність; змінювати інтонацію голосу, темп мовлення. Потім запропонувати задіяти окрім голосу все тіло, тобто додати жести, дистанцію тощо. Обмін ролями.

Техніки асертивної відмови. Вислухайте уважно прохання. Поставтеся з розумінням до історії прохача («Це дійсно серйозна проблема, я вас розумію»). Якщо не дуже розумієте, про що вас просять, перепитайте, уточніть деталі. Підтвердіть, що ви зрозуміли прохання. Визначте свою позицію: чи зможете зробити те, про що вас просять; чи хочете виконати прохання; яке рішення приймаєте: виконати, частково допомогти, відмовити. Ввічливо і впевнено відмовте. Варіанти відмови: Скажіть «Ні». Впевнено й однозначно відмовте: «Дякую, ні», «Мені це не підходить», «Пробачте, зараз я не можу», «Дякую, що запитали, на жаль, я не зможу вам допомогти». Коротко обґрунтуйте відмову, поясніть, чому це саме так. Наведення аргументів пом'якшує відмову. Наприклад: «Я не можу це зробити, тому що... Не ображайся, я справді не можу!». Допоможіть прохачу почуватися гідно. Відтермінують дію, якої від вас очікують. «Я зателефоную вам наприкінці тижня», «Гаразд, я подумаю і передзвоню через п'ять хвилин», «Мені потрібно ще раз все ґрунтовно обміркувати». Нехай ваша постава і голос служать додатковим підтвердженням вашої впевненості. Запропонуйте варіант вирішення проблеми, якщо є ідеї. Не залишайте людину в безвихідній ситуації; подумайте, як їй можна допомогти іншим способом («На жаль, я не в змозі допомогти, але можу підказати, до кого звернутися з цим питанням...»).

Вправа «Коридор просвітління»

Мета: формування навичок автономної поведінки, розвиток вміння зберігати емоційну незалежність від думок інших.

Опис. Кожному з вас пропонується пройти від однієї стіни до протилежної кілька разів. Інші учасники діляться на дві частини і стоять біля кожної стіни. При цьому коли ви рухаєтеся від однієї стіни до іншої, вас усі вихваляють. Під час зворотнього руху, навпаки, критикують та прогнозують невдачі, говорять неприємні фрази. Нецензурні слова не вживати, говорити рівно і спокійно. Ваше завдання – ходити мовчки від стіни до стіни, не реагуючи на позитивні й негативні реакції учасників, ніяк не відповідати на почуте. Закінчувати рух кожного учасника потрібно на позитивних підкріпленнях Обговорення. Як на вас впливали висловлювання: позитивні, негативні? Які переживання, емоції виникали? Чи легко було мовчати у відповідь? Що допомагало стримуватися, не

реагувати, зберігати спокій? Які слова зачіпали найсильніше, який тон? Що нового дізналися про себе?

Вправа «Побажання»

Унизу аркуша паперу кожний учасник пише своє ім'я. Після цього передає аркуш сусідові ліворуч. Той зверху пише побажання його «власнику», загинає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учасникові зліва. Це триває доти, доки всі учасники тренінгу не напишуть побажання один одному

Фінальна рефлексія