

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ОСОБИСТИЙ РЕСУРС ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ»**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
другого(магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Вовченко Вікторії Вікторівни

Науковий керівник:

Євген Потапчук, доктор
психологічних наук, професор,
професор кафедри практичної
психології Маріупольського
державного університету

Рецензент:

Ірина Ковальська

к. психол. н., старший науковий
співробітник
науково-організаційного відділу
Національної академії Державної
прикордонної служби України
ім.Б. Хмельницького

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 80 С / добре

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ.....	7
1.1. Теоретично-методологічне визначення феномену життєстійкості....	7
1.2. Структурні компоненти моделей формування життєстійкості особистості.....	18
Висновок до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ В СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	28
2.1. Теоретичний аналіз використання особистісних ресурсів в житті людини.....	28
2.2. Усвідомлення особистісних ресурсів як фактор становлення особистісної зрілості.....	39
2.3. Взаємозв'язок особистісних ресурсів із вибором способу організації життєвого простору.....	51
Висновок до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ...	62
3.1 Вибір та обґрунтування методів дослідження.....	62
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.....	66
3.3 Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.....	79
Висновок до розділу 3.....	86
ВИСНОВКИ.....	88
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	87
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Сучасні умови нашого світу спонукають замислитися над тим, яким буде життя в майбутньому. ХХІ століття насичене численними подіями, що значно впливають на людину та її особистість. Ці події можуть бути різноманітними: хвороби, одужання, вступ до навчального закладу, працевлаштування, створення сім'ї, народження дитини, війна— це лише частина етапів життєвого шляху. Незалежно від віку, в якому відбувається та чи інша подія, вона формує особистість і сприяє розвитку певного рівня життєстійкості.

Усі події, що відбуваються у нашому життєвому просторі, формують уявлення про світ, які впливають на вибір способів організації власного життя. Те, як людина вирішує життєві ситуації (включаючи постановку цілей, виконання завдань і використання ресурсів), визначає досягнутий результат. Цей результат може викликати задоволення або незадоволення, формуючи різноманітні емоційні переживання. Особливістю сприйняття результату є те, що навіть посилені докладені зусилля та використані ресурси, які на досягнуті мети можуть бути неефективними. У таких випадках особистість постійно стикається з незадовільними результатами, що зменшує її прагнення до активних дій і вплив.

Кожен пережитий досвід інтегрується у внутрішній світ людини, впливаючи на її стратегії подолання майбутніх викликів і формуючи рівень довіри до самої себе.

Актуальність даної роботи полягає у визначенні особистісних ресурсів, які є ключовими факторами формування життєстійкості. Рівень усвідомленості власних ресурсів може істотно впливати на ефективність обраного способу життя. Залежно від ступеня усвідомлення, у людини можуть змінюватися картина світу, підходи та методи вирішення життєвих ситуацій. Усвідомлення своїх ресурсів і здатність трансформувати ситуації сприяють формуванню належного рівня життєстійкості, забезпечуючи стійкість до

труднощів та адаптивність у різних життєвих обставинах.

Метою дослідження є розробка корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на формування життєстійкості особистості та побудову ефективного способу життя через усвідомлення та активізацію власних особистісних ресурсів.

Об'єктом дослідження є феномен стійкості особистості до життєвих труднощів.

Предметом дослідження є особистісний ресурс як умова формування життєстійкості особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень життєстійкості зумовлений усвідомленням і активним використанням власних особистісних ресурсів, які виступають потенціалом для досягнення особистісної зрілості, а також визначають здатність до свідомого вибору та формування індивідуального способу життя.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз феномену життєстійкості особистості.
2. Визначити способи організації життєвого простору як ключового фактора у формуванні життєстійкості особистості.
3. Дослідити особистісні ресурси, що сприяють розкриттю потенціалу особистісної зрілості.
4. Виявити особливості прояву життєстійкості особистості за умови усвідомлення власних ресурсів.
5. Розробити та випробувати корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування та розвиток життєстійкості особистості.

Методи дослідження: ця робота включає теоретичний аналіз досліджуваного феномену та емпіричне дослідження, побудоване на комплексі психодіагностичних методик. Зокрема, використано такі інструменти: «Тест життєстійкості», модифікований тест Сакса-Леві «Незакінчені речення» (Г.Г. Рум'янцев), методику «Індикатор копінг-

стратегій» (М.О. Сирота, В.М. Ялтонський), методику "Мотивація успіху і боязнь невдачі/МУН" (А.О. Реан) та тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю.З. Гільбух).

Теоретико- методологічна основа формулюється через визначення основних концепцій життєстійкості особистості. (Б. С. Братусь, Л. А. Александрова, С. Мадді, та інші), аналіз особистісних ресурсів (С. Хобфолл, Н. Є. Водоп'янова, К. . Муздибаев, В. А. Рубінштейн), визначення особистісної зрілості (Г.Олпорт, І.А.Шляпнікова,М.А.Щукіна, І.П.Шкуратов), визначення способів організації життєвого простору (Г.Олпорт, В.П.Серкін, Ю.М.Швалб, А.Бандура).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що вперше розроблено теоретичну модель рівня життєстійкості особистості, що дозволяє систематизувати та оцінити ключові чинники цього процесу. Запропоновано нове розуміння усвідомленості особистісних ресурсів як важливого фактора, що визначає процес становлення особистісної зрілості. Дослідження також виявило важливу роль суб'єктної позиції як основного чинника, який впливає на організацію життєвого простору особистості, орієнтуючи її на досягнення бажаного результату. Крім того, встановлено, що вибір конкретного способу організації життя безпосередньо впливає на рівень життєстійкості, визначаючи здатність особистості адаптуватися до життєвих викликів та зберігати психологічну стійкість у мінливих умовах.

Практичне значення дослідження відбувається в розробці корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підвищення рівня життєстійкості особистості через усвідомлення особистісних ресурсів, прийняття активної життєвої позиції та вибір ефективних способів організації життєвого простору. Ця програма може бути використана психологами в навчальних закладах (школах, вищих навчальних закладах), організаціях та групах психологічної підтримки розвитку особистісної особистості.

Структура магістерської роботи: включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та дві додатки. Загальний обсяг

складає 86 сторінок, у тексті представлено 2 таблиці та 9 діаграм. Додатки знайдено на 97 сторінці. У списку використаних джерел налічується 100 найменувань, які займають 10 сторінок. Дослідження має емпіричний характер.

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретично-методологічне визначення феномену життєстійкості

Останні десятиліття феномен життєстійкості набуває все більшої актуальності, що пов'язано зі зростаючою складністю та динамікою сучасного життя. Життєвий шлях людини сьогодні сповнений безліччю факторів і викликів, які висувають до неї все більш жорсткі вимоги. Ця проблема детально розглядається в дослідженні А.А. Возьмітеля *«Диверсифікація способу життя»*. Автор відзначає, що сучасна людина часто стикається з труднощами в організації свого життя.

Сучасне соціальне середовище постійно змінюється, модернізується та вдосконалюється. У цих умовах особистість ХХІ століття змушена адаптуватися до нових реалій, прагнути до постійного саморозвитку та оновлення власних навичок. Однак, якщо людина не встигає за темпом змін, не знаходить шляхів модернізації свого життя або зіштовхується з викликами, для яких вона не має напрацьованих моделей поведінки, виникають стресові ситуації.

Такі ситуації, якщо залишаються невирішеними, можуть призводити до серйозних наслідків: психічного виснаження, депресії, внутрішньої дисгармонії та навіть погіршення загального психологічного здоров'я. Щоб захистити себе від подібних наслідків, людині необхідно володіти здатністю зберігати внутрішню рівновагу та стабільність. Саме ця якість, що отримала назву *«hardiness»* (життєстійкість), допомагає ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін і зберігати гармонію в умовах постійних викликів сучасного світу.

Життестійкість, як відзначають психологи, включає в себе здатність людини зберігати контроль над своїм життям, сприймати труднощі як можливості для розвитку та зберігати мотивацію навіть у найскладніших обставинах. Ця якість є не лише запорукою психічного здоров'я, але й важливим ресурсом для успішного подолання життєвих викликів у глобалізованому суспільстві.

Термін «hardiness» був введений на початку 80-х років XX століття американськими психологами Салваторе Мадді та С'юзен Кобейса [42]. Спочатку цей феномен розглядався в контексті екзистенціальної психології та психології стресу. Дослідження життестійкості в рамках цих наукових напрямів дозволило поглибити розуміння здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігати внутрішню гармонію та не знижувати ефективність діяльності в умовах труднощів. Сьогодні можна впевнено стверджувати, що життестійкість є важливим і актуальним феноменом, який вивчається представниками різних теоретичних підходів, зокрема в психології розвитку, психотерапії та соціальній психології, оскільки вона відіграє ключову роль у здатності особистості адаптуватися до змінюваних умов життя.

Згідно з аналізом феномена життестійкості в контексті екзистенціальної психології, можна стверджувати, що це поняття визначається як здатність особистості формувати відносини зі світом. Життєвий світ у цьому випадку є особистісною картиною світу, яка включає в себе смисли, цінності, що сформувалися протягом життя, а також цілі та шляхи їх досягнення. Важливим аспектом подолання життєвих труднощів і прагнення їх подолати, як зазначав В. Франкл, є «здатність до життя». Таким чином, людина має можливість сформувати особливе ставлення до різноманітних життєвих ситуацій, зокрема до труднощів.

У зв'язку з дослідженням проблем творчого потенціалу особистості та регулювання стресу виникла теорія С. Мадді, що розглядає життестійкість як особливу якість особистості. Автор стверджує, що ці питання найкраще

взаємопов'язані, аналізуються та інтегруються в рамках його концепції життєстійкості. Це досягається шляхом розвитку певних установ, які дозволяють особистості перетворювати стресові ситуації на можливості для саморозвитку. Таким чином, вираженість таких компонентів, як залученість, контроль і готовність до викликів (прийняття ризику), посилені люди запобігти виникненню внутрішнього напруження в стресових ситуаціях, забезпечуючи стійке подолання труднощів та сприйняття їх.

У своїй концепції життєстійкості С. Мадді виділяє структуру, що складається з трьох основних компонентів:

1) Залучення – цей компонент визначає рівень особистої участі людини у власному житті. Вона усвідомлює, що для неї є важливим і цікавим. Завдяки цьому компоненту людина відчуває свою значущість у вирішенні життєвих завдань, беручи на себе відповідальність за співвідношення між намірами та реальними діями, що є показником результату.

2) Контроль – цей компонент є важливим для підтримки психічного здоров'я. У стресових ситуаціях людина шукає способи зробити їх підконтрольними і навіть перетворити на корисний досвід. Труднощі сприймаються як наслідок дій самої особи чи інших людей.

3) Виклик (прийняття ризику) – здатність бачити труднощі як можливості для набуття життєвого досвіду, розвитку здібностей і формування більш продуктивного шляху. "Труднощі" сприймаються як "Завдання", що потребує вирішення.

С. Мадді в своїй роботі підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів збереження здоров'я та підтримує оптимальний рівень працездатності й активності в умовах стресу. Завдяки високому розвитку цих компонентів особистість здатна об'єктивно оцінити складну шкоду, що дозволяє їй впевнено керувати такими. Перехід до активних дій про наявність у людини особистісної готовності до подолання труднощів.

Життєстійкість полягає у визнанні людиною своїх справжніх можливостей і прийнятті реальності власної вразливості. Якщо прийняття

вразливості призводить до екзистенціальної занедбаності, людина "віддаляється" від життя і не здатна активно та свідомо взаємодіяти з навколишнім світом. Для ефективного протистояння стресовим факторам необхідно розробити власний підхід і унікальний сенс взаємодії з такими ситуаціями. Концепція С. Мадді наголошує на важливості перетворення стресових ситуацій на можливості для самореалізації.

Детальне вивчення конструкції життєстійкості здійснили В. Флоріан, М. Мікулінчер та О. Таубман [90]. У вашій дослідженні вони аналізували роль кожного компонента в структурі особистості. На основі результатів цього дослідження введені такі висновки:

а) Компонент життєстійкості «Включення» сприяє покращенню рівня здоров'я, підвищує значення переоцінки складних життєвих ситуацій та зменшує емоційне насичення копінг-стратегій, що дозволяє сприймати ситуацію не як загрозу, а як можливість для розвитку.

б) Компонент «Контролю», подібно до «Включення», позитивно впливає на збереження здоров'я, знижує сприйняття ситуації як загрози й сприяє орієнтації на використання копінг-стратегій, що базуються на підтримці соціального оточення, допомагаючи особистості почуватися більш стійкою до стресу.

в) Компонент «Прийняття ризику» мотивує людину до активних дій. Труднощі сприймаються як завдання, яке потребує вирішення. Особистість не боїться нових викликів, а прагне до постійного розвитку і руху вперед. Арсенал копінг-стратегій збільшується з кожною новою стресогенною ситуацією, що дозволяє людині відчувати впевненість у своїх силах та розуміти свої здібності на глибшому рівні.

Окрім трьох компонентів структури життєстійкості, С. Мадді також виділяє механізми життєстійкості, які можуть впливати на поведінку та діяльність людини. До таких механізмів належать (рис.1.1)



Рисунок 1.1. – Механізм життєстійкості

-життєздатні переконання, які починають готовність до активних дій і сприяють піклуванню про власне здоров'я та благополуччя. Вони запобігають перетворенню переживань на депресивний стан.

-співволодіння зі стресом, яке за С. Мадді поділяються на регресивне та трансформаційне. Регресивне співволодіння характеризується замкнутістю, тоді як трансформаційне відзначається відкритістю та готовністю до змін і дій.

-посилення імунної системи, що включає фізичну та психічну мобілізацію речовин.

-соціальна підтримка, яка допоможе людині підвищити ефективність співволодіння стресом і підвищити її компетентність у цьому процесі.

Концепція життєстійкості С. Мадді охоплює дві основні складові: психологічну та діяльну. Психологічна складова передбачає зміну структури взаємовідносин між людьми, що відображає підвищення якості міжособистісних стосунків не тільки в умовах стабільності, але й під час стресу. Діяльна складова полягає в активних діях, спрямованих на досягнення мети. Особистість формує план завдань, що дозволяє досягти бажаного з урахуванням реальних здібностей і можливостей.

У своїй концепції життєстійкості С. Мадді розробив опитувальник, в

якому видокремив такі шкали, як залученість, контроль та прийняття ризику.

Основні українські психологи, які працювали з концепцією Мадді:

Віталій Рибалка – український психолог, який вивчав питання особистісного розвитку та стресостійкості, часто спираючись на зарубіжні концепції; Людмила Долинська – спеціалістка у сфері кризової психології та психологічної підтримки. Її роботи стосуються застосування стресостійкості у кризових ситуаціях; Олена Кочарян – відома своїми дослідженнями в галузі травматерапії та роботи з наслідками психологічних травм; Оксана Кочерган – психолог, яка вивчає теми подолання стресу, кризових станів та адаптацію до складних життєвих ситуацій.. Висновки їх дослідження свідчать, що особи з високим рівнем життєстійкості мають схильність переоцінювати негативні події, сприймаючи їх у позитивному світлі, що сприяє їх подальшому особистісному розвитку. Така здатність є результатом взаємодії компонентів життєстійкості, виокремлених С. Мадді. Крім того, вони відзначили, що в ситуаціях, що вимагають особистісного вибору, рівень життєстійкості визначає готовність до цього вибору: особистість може вибрати стратегію, з якою не має досвіду, або ж обере звичний спосіб вирішення труднощів.

Життєстійкість особистості є найбільш універсальним фактором, що сприяє подоланню життєвих труднощів. Експериментально встановлено, що ця риса характеру є основою активного та енергійного протистояння стресовим подіям та кризам. Зарубіжні дослідники розглядають життєстійкість як фактор, що визначає здатність подолати стрес, адаптуватися в суспільстві, а також підтримувати психічне, фізичне та соціальне здоров'я.

У своїх дослідженнях Дж. Сікора та І. Солкан вивчали взаємозв'язок між життєстійкістю та умовами, в яких особистість переживала почуття тривоги. Результати виявили слабкі фізіологічні реакції на стрес у учасників з високим рівнем життєстійкості та низьким рівнем тривожності. У тих, хто мав достатній рівень самоконтролю, була зафіксована висока варіабельність серцевого ритму. Дослідники відзначають, що це пов'язано зі спробою подолати стрес. [19].

Ч.Карвер і М.Шейер у своїх дослідженнях вивчають вплив життєстійкості на фізичні наслідки стресу. Їхні результати підтверджують зв'язок між життєстійкістю, оптимізмом і поліпшенням фізичного стану. Автори пояснюють це тим, що люди з високим рівнем життєстійкості мають більш широкий набір копінг-стратегій для подолання стресу та високий рівень самомотивації, що дозволяє їм швидше покращити фізичний стан. [84].

Дослідження С. Сігідди та К. Хасана зосереджене на вивченні впливу минулого досвіду особистості на рівень її життєстійкості. [97]. Автори виявили таку закономірність: у спогадах респондентів з низьким рівнем життєстійкості переважають ситуації, коли вони не могли впоратися з проблемою, не приймали виклик і не керували ситуацією. Натомість у респондентів з високим рівнем життєстійкості зустрічаються спогади про успішне подолання труднощів, коли вони приймали виклик. Вчені зробили висновок, що сприйняття події як виклику та готовність прийняти цей виклик є стабільним показником життєстійкості. Подальші дослідження цього питання провели Д. Кошаба і С. Мадді, які досліджували роль раннього життєвого досвіду у розвитку таких аспектів життєстійкості, як самовиховання та компенсація. [47].

У дослідженні Д. Вібе розглядалися гендерні відмінності у життєстійкості та проблеми ослаблення впливу стресу. Учасники — чоловіки та жінки, що мали виражені характеристики життєстійкості, продемонстрували здатність до фрустраційної толерантності, вміння оцінювати поставлені завдання та готовність до їх розв'язання. Проте, у чоловіків спостерігалася підвищена частота серцевих скорочень, в той час як у жінок цього не було. [56].

К.Олред та Т.Сміт досліджували реакцію людей з вираженими якостями життєстійкості на загрозу. Їхня гіпотеза полягала в тому, що ці особи мають вищу стійкість до стресових ситуацій завдяки адаптивному когнітивному стилю та зниженому рівню фізіологічного збудження. Вчені оцінювали когнітивні та фізіологічні реакції людей на завдання з різним рівнем загрози

(високим і низьким). Результати показали, що високий рівень життєстійкості у респондентів у ситуаціях загрози асоціювався з позитивними реакціями, тоді як негативні реакції на високий рівень загрози спостерігалися у тих, хто мав низький рівень життєстійкості. [33].

Дослідження життєстійкості як частини інтегральної індивідуальності на різних рівнях психіки є особливо важливим для розуміння цього феномену. Всі реакції, що виникають у стресових ситуаціях, мають психічний початок, зокрема швидкість і силу нервової системи, що створює основу для переживань і поведінки людини. Життєстійкість є складним психологічним явищем, пов'язаним з проявом психічних властивостей на всіх рівнях психіки, які взаємодіють у складних опосередкованих зв'язках. Важливу роль у дослідженні психофізіологічних особливостей особистості відіграє В.Н. Мясіщев. Він підкреслює, що успішне подолання травмуючої ситуації залежить від двох факторів: наявності суб'єктивного над об'єктивним (що виявляється у рисах імпульсивності, егоцентризму та сензитивності) і переваги афективної інертності над афективною пластичністю, що визначає болісне переживання труднощів. [17].

Біологічний аспект життєстійкості відображає актуальні та потенційні можливості людського організму в умовах складних ситуацій життєвого середовища. Теоретичний аналіз показує, що врахування темпераментальних та вікових особливостей, а також розширення діапазону психофізіологічних характеристик, прямо або опосередковано впливають на розвиток життєстійкості людини. [69].

Аналіз життєстійкості з позиції ресурсного підходу становить особливий науковий інтерес у нашому дослідженні. У межах цього підходу вчені вивчали вплив рівня життєстійкості на здатність людини використовувати персональні ресурси в умовах динамічних соціальних змін.

До особистих ресурсів людини належать:

- Фізичні ресурси: рівень фізичної працездатності та стан психічного здоров'я.

- Психологічні ресурси: здатність до емоційної та вольової регуляції, а також інтелектуальні здібності.
- Особистісні ресурси: самооцінка, самоповага, життєві смисли, цінності та установки.
- Матеріальні ресурси: доступ до інформаційної, юридичної, медичної та іншої підтримки.
- Соціальні ресурси: підтримка з боку сім'ї та друзів, професійна діяльність, соціальний статус.

У межах цієї теорії особистісний ресурс визначається наявністю важливих життєвих смислів та впевненістю у здатності контролювати події. Соціальні ресурси охоплюють емоційно-позитивні стосунки з близькими, а також професійну та дружню підтримку [14]. Підвищення життєстійкості особистості в контексті ресурсного підходу передусім пов'язане з оптимізацією внутрішніх і соціальних ресурсів. Це включає виявлення та розвиток особистісних якостей, а також оволодіння ефективними навичками соціальної взаємодії на різних етапах життєвого шляху. [25].

Феномен життєстійкості викликає значний інтерес, одна з дослідниць цього явища, вивчала життєстійкість у структурі особистості. Вона визначає життєстійкість як «здатність особистості трансформувати несприятливі обставини свого розвитку» [6]. Подібно до С. Мадді, дослідниця виокремлює три компоненти життєстійкості, адаптовані до національної ментальності:

1. Особистісні ресурси подолання – базуються на реалізації стратегій подолання.
2. Когнітивні ресурси – визначають життєвий шлях людини, уявлення про майбутнє та сенс її існування.
3. Гуманістична етика – задає критерії, за якими здійснюється вибір життєвих смислів відповідно до ментальних особливостей.

Життєстійкість сприяє психічній безпеці людини, оскільки всі труднощі, з якими вона стикається, сприймаються як особисте ставлення до подолання перешкод чи вирішення задач. Вона не є набором копінг-стратегій,

адже останні можуть включати як продуктивні, так і непродуктивні підходи до вирішення життєвих ситуацій. Непродуктивні стратегії часто призводять до негативних наслідків, включно зі шкодою для здоров'я. Натомість життєстійкість завжди означає ефективне подолання труднощів, результатом чого є особистісний розвиток. Можна видалити два ключові блоки:

- Загальні здібності – це установки, рівень інтелекту, самосвідомість і відповідальність.
- Спеціальні здібності – спрямовані на продуктивне вирішення труднощів, зокрема навички комунікації, взаємодії з іншими у різних ситуаціях і саморегуляції.

Ці блоки дозволяють глибше зрозуміти особливості та унікальність структури феномену життєстійкості. [5,7].

Екопсихологія є відносно новим підходом до вивчення феномена життєстійкості. Її сутність полягає у формуванні нових смислів у ситуаціях неблагополуччя або труднощів. Це можливе завдяки активній реконструкції та трансформації особистості. Дослідження в межах цього підходу показали, що криза слугує основою для виникнення додаткових можливостей, які не проявляються у стабільних умовах. Також у цьому контексті виділяється розвиток за типом самозмінення, що є особливим шляхом саморозвитку.

Екофасилітаційний підхід описує особистісні зміни (самозмінення) через такі аспекти:

1. Міжсистемний перехід до нової ідентичності – це зміна системи правил, переконань та поведінкових стереотипів.

2. Дві сторони нової ідентичності:

- Позитивна – виникнення нових можливостей.
- Негативна – втрата почуття стабільності.

3. Конструювання нового "Я" – відбувається в процесі переходу від негативних до позитивних аспектів нової ідентичності.

4. Природа особистості – обумовлює прагнення до змін і саморозвитку.

У межах цього підходу життєстійкість розглядається як буфер для

особистісних змін і внутрішня основа саморозвитку. Вона створює умови для подолання труднощів, що дозволяє людині отримувати новий життєвий досвід, який згодом стає джерелом життєстійкості та сприяє її особистісному зростанню. Дослідження в цьому напрямі зосереджені на розвитку, трансформації та зростанні особистості протягом усього життя. Особливу увагу приділяють відкриттю нових смислів через прийняття викликів (за С. Мадді) і процесу самозмінення, який відбувається в умовах стресу. Саме в стресових ситуаціях виявляються здібності, що зазвичай залишаються прихованими у стабільних умовах. [54].

Дослідження кожного з зазначених учених зробили значний внесок у вивчення феномена життєстійкості, що дає змогу спиратися на вже отримані результати та доповнювати їх новими структурними компонентами. Актуальність глибокого аналізу цього феномена обумовлена його ключовою роллю в розвитку структури особистості. Насамперед, це важливо для збереження психічного та психологічного здоров'я, яке є основою для розкриття та розвитку творчого потенціалу людини.

1.2. Структурні компоненти моделей формування життєстійкості особистості

На сьогодні значно зменшилася роль соціуму та традицій, а відповідальність за більшість життєвих виборів перейшла до особистості. Така особливість сучасного суспільства збільшує навантаження на індивіда, що вимагає підвищення його життєстійкості. Коли вибір стає багатоваріантним, соціально-психологічна адаптація ускладнюється. Необхідність приймати рішення вимагає від особистості готовності до їх здійснення, що передбачає наявність критеріїв для вибору, відповідальності та високого рівня соціальної компетентності. Однак не кожна людина має ці якості в достатньому обсязі, що інколи ускладнює прийняття оптимальних рішень, і сама ситуація стає для неї психотравматичною. Також доведено, що у разі наявності великої кількості соціальних протиріч стабільність досягається не через адаптацію, а завдяки свідомому врівноваженню внутрішніх та зовнішніх конфліктів. [3].

Сьогодні стабільність розглядається не як незмінність, а як готовність особистості до постійних змін. У такому контексті здатність долати життєві труднощі (події, які випробовують особистість або перевищують її ресурси) та досягати стабільності забезпечується завдяки когнітивним і поведінковим зусиллям, що потребують значних психологічних витрат і великого запасу ресурсів життєстійкості. Для цього особистість повинна мати ресурси, які дозволяють їй свідомо і цілеспрямовано справлятися з труднощами, прогнозувати події та наслідки своїх вчинків. Життєстійкість є здатністю і готовністю людини активно і гнучко реагувати на стресові ситуації, оскільки вразливість до стресу впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на її подолання. Життєстійкість є системою переконань про себе, світ і свої взаємини з ним.

Згідно з психологією стресу, всі психологічні чинники можуть впливати на стрес двома основними способами: вони або впливають на оцінку ситуації («Чи є ця ситуація загрозливою?») або «Чи зможу я з нею впоратися?»), або на

реакцію людини, її поведінку та способи подолання труднощів. На виникнення стресу впливають різні фактори, такі як вроджена вразливість організму (наприклад, схильність до захворювань), зовнішні події, переконання людини і її здатність справлятися зі стресовими ситуаціями. Перші два фактори часто не піддаються контролю, але розвиток життєстійкості допомагає зменшити їх негативні наслідки. Життєстійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку ситуації (завдяки готовності діяти та впевненості у можливості впливати на події ситуація сприймається як менш травматична). З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів, стимулюючи турботу про своє здоров'я та благополуччя (наприклад, регулярні фізичні вправи, дотримання дієти тощо), що дозволяє уникнути того, щоб стрес переростав у незадоволеність собою та життям. Життєстійкість пов'язана зі стійким переживанням позитивних подій, цікавих моментів, що відбуваються навколо (залученість), результатів особистих виборів і ініціатив (контроль) та як важливого стимулу до навчання і прийняття ризику. Водночас життєстійкість більше асоціюється з трансформацією труднощів на перевагу через активне втручання в події та ініціативу. [77].

Існує чимало досліджень цього феномену на різних етапах вікового розвитку. Проаналізувавши їх, можна зробити висновок, що формування життєстійкості особистості можливе на будь-якому етапі життя. Початкові передумови для розвитку певного рівня життєстійкості закладаються ще в ранньому дитинстві. На цьому етапі важливу роль відіграє найближче оточення, зокрема сім'я. Згодом вплив на особистість здійснюють дитячий садок і школа, де вводяться нові правила, соціальні норми, а також стилі і манери спілкування з однолітками та дорослими. Далі в процес формування життєстійкості включаються навчальні заклади, робота та інші соціальні інститути. Кожен з етапів життєвого шляху сприяє розвитку концепції «Я», а також формуванню індивідуального рівня життєстійкості та стилю життя. Психологи стверджують, що підвищити рівень життєстійкості можна в будь-якому віці. Тому існує кілька моделей її формування, які ми розглянемо нижче.

Модель формування життєстійкості була розроблена С. Мадді [91]. Його концепція життєстійкості особистості ґрунтується на припущенні, що ця якість не є вродженою, а формується протягом усього життя, в процесі адаптації до змінюваних обставин. Життєстійкість розглядається як система переконань, яка може розвиватися і удосконалюватися. У своїй моделі Мадді виокремлює дві основні цілі:

- Досягнення глибшого розуміння стресових обставин і шляхів їх подолання, а також розробка стратегій активного вирішення проблем. Це передбачає розвиток здатності адаптуватися до труднощів і стресових ситуацій через усвідомлену оцінку обставин та пошук ефективних способів реагування.

- Постійне використання зворотного зв'язку, що дозволяє поглиблювати самосприйняття, підвищувати рівень залученості, контролю і готовності до прийняття ризику. Це включає в себе активне навчання на власному досвіді, корекцію власних дій на основі зворотного зв'язку, а також розвиток вміння тримати ситуацію під контролем, навіть коли виникають невизначеності та ризики.

Таким чином, модель Мадді підкреслює важливість постійного розвитку життєстійкості через активну участь особистості в розв'язанні проблем і постійне самовдосконалення. Це дозволяє їй ефективно справлятися з труднощами та стресами протягом усього життя. На основі цієї концепції тренінг з розвитку життєстійкості за С. Мадді включає три основні техніки:

1. Реконструкція ситуацій-ця техніка спрямована на розвиток уяви та вирішення проблем. Особа визначає ситуації, які вона сприймає як стресові, і аналізує, як саме вона їх вирішує, які стратегії та ресурси використовує. Це допомагає усвідомити, що сприяє ефективному вирішенню стресових ситуацій і які ресурси та навички потрібно розвивати. Результатом техніки є відпрацьовані навички, необхідні для створення нових копінг-стратегій в реальних ситуаціях.

2. Фокусування-ця техніка використовується, коли неможливо

безпосередньо змінити складну ситуацію. Вона полягає в пошуку прихованих емоційних реакцій, які можуть заважати прийняттю рішення. Метою є досягнення емоційного інсайту, який допомагає трансформувати стресові ситуації в нові можливості, що відкриваються перед особистістю.

3.Компенсаторне самовдосконалення-ця техніка застосовується у випадку, коли травмуючу ситуацію неможливо змінити. Вона полягає в акцентуванні уваги на іншій ситуації, яка пов'язана з травмуючою, що дозволяє людині переключитися на те, що вона може змінити. Такий підхід допомагає зосередитися на змінюваних аспектах, оскільки не можна контролювати все.

Ці техніки сприяють розвитку життєстійкості, допомагаючи особистості адаптуватися до стресових ситуацій і знаходити конструктивні способи їх подолання. С.Мадді поєднав практику здорового способу життя з тренінгом життєстійкості, що призвело до створення програми підвищення життєстійкості (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP). Ця програма включає такі компоненти:

- Навчання розслабленню (контроль дихання, розслаблення м'язів);
- Навчання правильному харчуванню;
- Навчання совладанню (використовуються техніки вирішення проблем та емоційного інсайту);
- Використання соціальної підтримки (навчання навичкам ефективного спілкування);
- Фізичні вправи (інформація про використання вправ для поліпшення здоров'я та підвищення ефективності діяльності).

Програма сприяє всебічному розвитку життєстійкості особистості та підвищенню якості її життя. Ця модель орієнтована на розвиток життєстійкості у молодшому та старшому шкільному віці. Її особливість та цінність полягає в тому, що вона акцентує увагу на формуванні ключових навичок, таких як комунікація, саморегуляція та самооцінка, з урахуванням індивідуальних психофізіологічних характеристик дітей. Завдяки цій моделі

досягаються важливі цілі та завдання:

- Надання підтримки учням, які опинилися в складних життєвих ситуаціях, що дозволяє їм адаптуватися та подолати труднощі.

- Формування навичок саморегуляції, які в подальшому допомагають розвивати стійкі стратегії поведінки і формувати індивідуальний спосіб життя.

- Розвиток навичок конструктивної взаємодії, що сприяє поліпшенню соціальних контактів і встановленню позитивних взаємин з оточенням.

- Формування позитивної та адекватної самооцінки, що допомагає підвищити впевненість у власних силах і підтримує мотивацію до подолання труднощів.

Ця модель не тільки підвищує рівень життєстійкості учнів, але й створює основу для їх особистісного розвитку, здатності адаптуватися в суспільстві та ефективно вирішувати життєві проблеми. Співавтори розглядають формування життєстійкості через призму моделі розвитку особистісної саморегуляції. Вони вважають, що ключовим показником розвитку в молодшому шкільному віці є особистісна саморегуляція. За їхніми словами, рівень життєстійкості та його формування безпосередньо залежить від того, наскільки розвинена особистісна саморегуляція у молодшого школяра.

Молодший шкільний вік є найкращим періодом для формування особистісної саморегуляції, що виявляється в поведінці дитини, її саморозвитку та взаєминах з дорослими. Завдяки розвитку саморегуляції у дитини формуються уявлення про себе та свої можливості. Для оптимального розвитку саморегуляції в цьому віці дослідники запропонували модель формування, яка складається з чотирьох етапів. Кожен етап сприяє розвитку конкретної якості особистості.

Для того, щоб модель була найбільш зрозуміла, пропонуємо розглянути у рис 1.1.

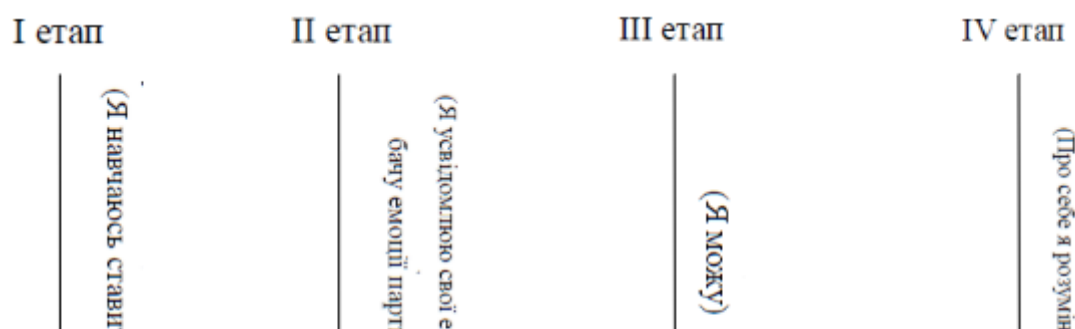


Рис 1.2 Модель формування особистості.

Джерело: створено автором

I етап зосереджений на розвитку мотиваційно-цільового компонента особистісної саморегуляції. Метою цього етапу є залучення дитини до системи партнерства, що сприяє формуванню потреби у цілепокладанні. Завданням цього етапу є розвиток здатності до постановки цілей і отримання результатів спільної діяльності. Для досягнення цієї мети дорослий має визначити зовнішні цілі та допомогти дитині усвідомити їх, після чого дитина зможе самостійно формулювати свої цілі.

II етап спрямований на розвиток емоційно-вольового компонента. Метою є формування емоційної стійкості та вольової регуляції під час спілкування з однолітками. Для цього дитина повинна навчитися розпізнавати свої емоції, виражати їх словами, управляти ними і оцінювати свій емоційний стан. Після цього етапу дитина повинна навчитися розпізнавати емоції інших, розуміти їх емоційні реакції і проявляти емпатію.

III етап орієнтований на розвиток діяльно-практичного компонента. Метою цього етапу є стимулювання партнерських відносин для реалізації вольових процесів в практичній діяльності. Завдання включають визначення завдань для досягнення мети, моделювання рішень, розуміння власної ролі в групі та вміння розподіляти роботу між учасниками. Цей етап допомагає дитині виконувати дві ролі: «ведучого» і «веденого», що сприяє розвитку відповідальності та критичності.

IV етап зосереджений на розвитку рефлексивно-оцінювального

компонента. Він дозволяє дитині аналізувати свої дії, співвідносити їх з соціальними нормами і цінностями групи. Цей компонент є важливим і на попередніх етапах, оскільки, наприклад, цілепокладання вимагає рефлексії та усвідомлення власної ролі в ситуації. Цей етап допомагає формувати оцінку власної діяльності через колективний вибір еталонів і створення громадської думки.

Результатом цієї чотирьох етапної моделі формування життєстійкості є всебічно розвинена і адекватно сформована самооцінка, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії, а також сформовані ціннісно-сміслові орієнтації, які стимулюють реалізацію вольових дій. Це включає навички цілепокладання, рефлексії та самоконтролю, здатність до саморегуляції емоцій і поведінки. Завдяки такому підходу, дитина або підліток набуває не лише вміння ставити й досягати цілі, а й здатність адаптуватися до змінюваних умов життя, вчасно оцінюючи свої дії і коригуючи емоційні реакції. Модель сприяє розвитку внутрішньої стійкості, що дозволяє ефективно справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями, підтримуючи гармонійний розвиток особистості в соціумі.

Психокорекційна модель формування життєстійкості особистості була розроблена С.Б. Кузіковою, В.Л. Злівковою та С.Л. Лукомською [35]. Автори цієї моделі пропонують враховувати вікову психокорекцію як важливий фактор у процесі формування життєстійкості. Основною метою цього підходу є розвиток активної позиції особистості щодо власного життя та сприяння її саморозвитку. Модель складається з двох етапів, кожен з яких є комплексним і включає виконання кількох завдань одночасно.

Перший етап моделі формування життєстійкості особистості є діагностичним (аналітичним) етапом корекції, на якому особистість відповідає на питання: «Хто я?», «Як я живу?», «Які у мене стосунки з оточенням?». Це дозволяє людині усвідомити свою власну систему цінностей та орієнтирів.

Для того, щоб особистість мала можливість для саморозвитку, їй спочатку потрібно показати простір, де це можливо. Згідно з дослідженнями

Д.О. Леонтьєва, людині необхідно «розширити свій життєвий світ». Це означає, що, надавши людині можливість побачити широкий спектр вибору та багатовимірну картину світу з різноманіттям відносин, вона зможе визначити, як краще діяти і що саме вона може зробити у своєму житті.

На другому етапі розвивається особистісний потенціал. Розвиток особистісного потенціалу веде до загального розвитку особистості. Оскільки особистісний потенціал відображає здатність особистості долати складні ситуації та працювати над собою і своїми труднощами, це сприяє розвитку життєстійкості особистості.

На цьому етапі також відбувається робота з рефлексією власного життєвого шляху. Для ефективного формування власного життєвого простору людині потрібно проаналізувати своє минуле, оскільки зацикленість на труднощах з минулого стримує процес саморозвитку. Якщо людина постійно зосереджена на своїх проблемах, це є свідченням фіксації на минулому, і така особистість не розвивається, щоб знайти вихід із ситуації. Лише коли людина побачить хоча б один можливий шлях вирішення цієї ситуації, можна говорити про її рух уперед, і тоді вона стає суб'єктом саморозвитку. Це один із головних показників розвиненої життєстійкості, коли людина конструктивно реагує на постійно змінюваний світ. Тому автори підкреслюють важливість формування вміння саморозвитку ще в дитячому віці. Згідно з цією концепцією, процес усвідомлення джерел власних негативних переживань і їх осмислення повинен відбуватися незалежно від хронологічного віку. Це вміння дозволяє людині усвідомити себе суб'єктом свого життя і відчувати свободу. Всі труднощі на життєвому шляху сприйматимуться як можливості для саморозвитку.

Ця модель формування життєстійкості була розроблена співавторами для дитячо-юнацького віку. Вона передбачає корекційну роботу, що відповідає віковим періодам:

- Для дошкільного віку — акцент на розвитку технік саморегуляції, психоемоційного стану та поведінки (індивідуально-регулятивний рівень саморозвитку);

- Для молодшого шкільного віку — навчання прийомам усвідомлення, зокрема технікам усвідомлення себе та своїх переживань;
- Для підліткового та юнацького віку — продовження роботи з усвідомленням, додавання технік самоаналізу, самопізнання, саморегуляції та самовдосконалення (рефлексивний рівень саморозвитку особистості).

Високі рівні життєстійкості сприяють покращенню регуляції діяльності, тому її слід розглядати як один з компонентів особистісного потенціалу. Життєстійкість має особливе значення в процесі регуляції діяльності на етапі планування, зокрема в нових або незнайомих ситуаціях, при невизначеності, а також у випадках невдач чи труднощів, коли ефективність діяльності знаходиться під загрозою.

Механізми, через які життєстійкість сприяє саморегуляції, включають зміну оцінки ситуації (сприйняття її як менш стресової), вибір копінг-стратегій (стратегій подолання), а також застосування життєздатних практик. Життєстійкість пов'язана зі здоровим способом життя, що, в свою чергу, допомагає запобігати хворобам та психологічним труднощам під час стресу. На різних етапах діяльності механізми впливу життєстійкості можуть варіюватися. Наприклад, на етапі планування та вибору мети життєстійкість допомагає знижувати рівень тривоги, що дозволяє краще сприймати та оцінювати ситуацію, використовуючи особистісні ресурси. На етапі конкретизації цілей життєстійкість пов'язана з готовністю до дій.

Висновок до розділу I

Аналіз теоретико-методологічних підходів до феномену життєстійкості особистості дозволяє визначити, що ця категорія сприяє формуванню особистісних відносин із навколишнім світом. Підвищення рівня життєстійкості дає можливість людині по-новому сприймати постійні зміни в середовищі. У рамках певних теоретичних підходів виокремлюються структурні компоненти цього феномену, серед яких: формування позитивного ставлення до світу, готовність прийняти виклик та прояв екзистенційної мужності, а також особистісний ресурс, що включає наявність значущих смислів у житті та впевненість у здатності контролювати життєві події.

Життєстійкість є здатністю людини сприймати життєві труднощі як можливості для особистісного зростання. Високий рівень життєстійкості проявляється у впевненості в власних здібностях та можливостях, створенні комфортного та безпечного життєвого простору, а також усвідомленості власного «Я». Існують різні моделі формування життєстійкості, розроблені науковцями. Психолого-педагогічна модель базується на розвитку особистісної саморегуляції і включає чотири компоненти: емоційно-вольовий, діяльно-практичний, рефлексивно-оцінювальний та цілепокладання. Психокорекційна модель спрямована на формування активного суб'єкта власного життя і має два етапи: аналітичний (пізнання особистісної системи цінностей) та корекційний (рефлексія життєвого шляху, саморозвиток, становлення активним суб'єктом особистісного життєвого простору). Метою ситуаційно-реконструктивної моделі є досягнення розуміння стресових обставин та пошук шляхів їх активного вирішення. Ця модель включає три техніки: реконструкція ситуацій (створення копінг-стратегії вирішення), фокусування (усвідомлення власних емоційних реакцій) та компенсаторне самовдосконалення (уміння переключатися з однієї ситуації на іншу).

РОЗДІЛ 2.

ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ В СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Теоретичний аналіз використання особистісних ресурсів в житті людини

Науковий інтерес до феномену «ресурсів» людини обумовлений їх важливою роллю у підтримці життєдіяльності людини в умовах складних, а іноді й екстремальних життєвих ситуацій, включаючи професійну діяльність на різних етапах життя. Тема особистісних ресурсів охоплює низку важливих питань, серед яких:

- потенціали та ресурси адаптації до складних умов життя й праці;
- ресурси життєстійкості та їх зміни в процесі життя й професіоналізації;
- ресурси професійного розвитку та ефективність діяльності суб'єктів праці;
- ресурси подолання професійних та особистісних криз;
- ресурси для протидії професійно-особистісним деформаціям і підтримки професійного здоров'я;
- динаміка та «вага» ресурсів на різних етапах професіоналізації;
- залежність ресурсів людини від зовнішніх і внутрішніх детермінантів;
- активність людини як суб'єкта;
- технології збереження ресурсів професійного здоров'я.

Корені ресурсного підходу до вирішення численних психологічних проблем життєзабезпечення людини можна знайти в працях видатного психолога С.Л. Рубінштейна. В його роботах можна виділити принаймні два концептуальні аспекти феномена «ресурс»: по-перше, системність природи ресурсів, які розглядаються як результат складної взаємодії можливостей, потенціальних і внутрішніх сил людини протягом усього життєвого шляху; по-друге, залежність формування та проявів резервів і ресурсів людини від умов

зовнішнього середовища та активності особистості як суб'єкта життєдіяльності. Ці положення є надзвичайно важливими для розробки науково обґрунтованих заходів і технологій психологічного забезпечення та підтримки суб'єктів професійної діяльності.

Для сучасних психологічних досліджень з позицій ресурсного підходу до можливостей людини важливими є такі ідеї :

- виокремлення різних класів потенціалів людського розвитку, що охоплюють поняття «обдарованості», «здібностей», «працездатності» та «життєздатності»;
- концепція подвійної залежності прояву резервів і ресурсів особистості від життєвих умов зовнішнього світу та структури самої особистості;
- наголос на необхідності комплексного дослідження різних потенціалів і тенденцій суб'єктів діяльності. [3].

Поняття особистісних ресурсів має різні трактування. Сам термін «ресурс» у перекладі з французької мови означає «допоміжний (технічний, енергетичний, інформаційний) засіб». За своєю сутністю поняття «ресурс» є полідисциплінарним, тому його повна характеристика можлива лише як синтез підходів різних наукових напрямів. Поняття ресурсу застосовується для позначення рівня регуляції життєвої організації людини, зокрема фізичних, психічних, особистісних, соціальних, матеріальних і економічних ресурсів особистості.

Використання терміну «ресурс» та визнання його важливості для забезпечення життєдіяльності, зокрема продуктивної професійної діяльності людини, не супроводжується достатнім розробленням поняття «ресурс» як психологічної категорії. Це зумовлено тим, що людина є складною системою, яка має різні рівні організації, і кожному з цих рівнів притаманні свої власні ресурси. [11].

«Ресурси» як психологічна категорія розглядаються в різних аспектах:

- як стратегії життя ;
- як можливості та засоби подолання стресу – ресурси подолання;

- як механізми саморегуляції та регуляції діяльності й поведінки;
- як механізми психічної регуляції діяльності та поведінки;
- як особливу організацію психічних властивостей та структуру їх зв'язків;
- як ресурсні стани.

На основі теоретичного аналізу нами визначено наступні ключові методологічні основи суб'єктивно-ресурсного підходу до розуміння взаємодії ресурсів і активності людини як суб'єкта життєдіяльності, включаючи трудову діяльність:

- а) суб'єкт і ресурси утворюють єдину систему, в якій активність людини проявляється в процесі реалізації різних видів діяльності, зокрема й трудової;
- б) ресурси є суб'єктними якостями, що забезпечують досягнення мети діяльності та психологічного благополуччя людини (задоволеність працею, самореалізація, збереження професійного здоров'я);
- в) актуалізовані ресурси змінюють якість життя людини як у матеріальному (об'єктному), так і в суб'єктивному (картина світу, емоційні переживання, цінності, життєва позиція) вимірі, а також у соціальному, духовному та культурному контекстах;
- г) основними функціями суб'єктних ресурсів є реалізація цілей, потенційних можливостей і прагнень особистості відповідно до об'єктивних умов і вимог діяльності та середовища. [82].

Психологічні ресурси суб'єкта діяльності – це елементи психологічної регуляції, що діють на різних рівнях організації людини. Розвиток ресурсів має складну детермінацію, оскільки залежить від зовнішніх (внесуб'єктних) і внутрішніх (інтро- та інтросуб'єктних) факторів. Психологічні ресурси є динамічними, оскільки вони проходять через періоди розвитку, стагнації та інволюції, мають складні закономірності втрат і придбань. Залежно від активності суб'єкта, ресурси залучаються, налаштовуються і розвиваються відповідно до вимог професійної діяльності та ситуаційних умов, а також в залежності від життєвої позиції і установок.

У сучасній психології поняття «ресурси» також розглядається в контексті розвитку теорії психологічного стресу. «Ресурси» як життєві цінності (які можуть бути моральними, матеріальними, відчутними або символічними) визначаються К. Муздибаєвим як все те, що може бути об'єктом обміну між людьми (гроші, товар, послуги, інформація тощо), а також як те, чим можна задовольнити вимоги навколишнього середовища. За словами автора, ресурси поділяються на два класи: особистісні та середовищні (психологічні та соціальні). Перші включають навички та здібності індивіда, а також інструментальну, моральну та емоційну підтримку з боку соціуму. Детальніша класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але й вказує на їх джерела, тому виокремлюють культурні, політичні та інституційні ресурси. [49].

У дослідженнях Н.Є. Водоп'янової поняття «психологічний ресурс» визначається як внутрішні та зовнішні змінні, які сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. Також виділяються здатність людини контролювати ситуацію, її вміння, компетентність, технології освоєння нових знань і навичок, а також здатність до когнітивної структуризації та осмислення ситуації. Психологічні ресурси включають емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина активує для адаптації до стресогенних, стресових, трудових та життєвих ситуацій, а також інструменти, що використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією. [16].

Наступним ученим, якого ми хочемо відзначити, є Стівен Хобфолл, автор «Теорії збереження ресурсів». Його теорія є унікальною тим, що при вивченні психологічного стресу він фокусується не на самій загрозливій ситуації, а на тому, як ця ситуація сприймається індивідом чи спільнотою, коли їхнім ресурсам загрожує небезпека. Центральним поняттям у теорії збереження ресурсів є «ресурси», які є цінностями, які індивіди та спільноти прагнуть отримати, зберегти, примножити та накопичити. [89].

З точки зору С. Хобфолла, життєві обставини, такі як зміна соціального

статусу, переїзд, розлучення, зміна роботи та інші, самі по собі не є стресогенними, якщо за ними не стоїть актуальна втрата ресурсів. Саме втрата ресурсів є ключовим фактором, що призводить до стресу. У межах цієї теорії ресурси визначаються як цінності, якими володіє індивід або спільнота, а також як засоби, за допомогою яких ці цінності можна зберігати і збільшувати. Ресурси поділяються на чотири категорії: об'єктивні, соціальні, особистісні та енергетичні. Варто зазначити, що ресурси не існують ізольовано, а утворюють систему, ресурсний запас, яким володіє індивід або група. Ресурси взаємопов'язані, і відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або придбанням іншого. Проте не всі ресурси можуть компенсувати один одного в усіх ситуаціях. Наприклад, такі ресурси, як почуття самоєфективності та соціальна підтримка, є важливими під час гострої втрати ресурсів, але в умовах хронічного стресу їхня роль є менш значущою.

С. Хобфол також включає в поняття ресурсів матеріальні та нематеріальні об'єкти, а також зовнішні та внутрішні ресурси. Матеріальні ресурси є зовнішніми атрибутами, такими як автомобіль чи будинок, тоді як нематеріальні виражаються в здатності ставити мету, розуміти свої власні переживання та побажання. Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку, наявність родини та друзів, а до внутрішніх ресурсів належать самоповага, самоконтроль, професійні навички, цінності тощо. Крім того, автор розглядає психічні та фізичні стани, вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні людині для збереження психологічного здоров'я в складних ситуаціях і можуть стати засобом досягнення життєвих цілей.

Одним з основних принципів ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, що передбачає здатність людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси згідно з власними цінностями. Такий розподіл дозволяє людині адаптуватися до різноманітних умов навколишнього середовища. [39, 54].

Всі наведені вище визначення свідчать, що різноманітні ресурси виконують важливу роль в адаптації людини до складних ситуацій.

Особистість повинна чітко усвідомлювати, які ресурси вона має для подолання труднощів, що виникають у конкретних обставинах. Можна виділити низку найбільш досліджених особистісних ресурсів [36], серед яких:

- мотивація до подолання труднощів – сприйняття стресу як можливості для здобуття нового досвіду та особистісного зростання;
- самоповага, самооцінка, відчуття власної значимості;
- активна життєва позиція суб'єкта;
- позитивне та раціональне мислення;
- здатність до емоційно-вольової саморегуляції;
- фізичні ресурси (відношення до здоров'я як до важливого елементу життя);
- матеріальні ресурси – достатній рівень доходу, належні умови життя, безпека;
- інформаційні та інструментальні ресурси особистості.

Усі зазначені ресурси охоплюють такі аспекти: уміння контролювати ситуацію, застосування ефективних методів і способів для досягнення мети, здатність до адаптації, готовність до самовдосконалення, а також вміння когнітивно структурувати та осмислювати ситуацію.

Перераховані ресурси людини є показниками психологічно здорової особистості. Для того, щоб створити повний образ психічно та психологічно здорової особистості, вчені пропонують також врахувати такі якості, як: інтерес до життя, здатність до інакомислення і ініціативи, захопленість певною діяльністю, готовність брати на себе відповідальність і здатність до ризику, уміння розуміти свої переживання, усвідомлення власної індивідуальності та розвиток творчих здібностей у різних сферах життєдіяльності.

Різні підходи до розуміння феномену «ресурс» призводять до множинних класифікацій ресурсів людини як активного суб'єкта життя. Згідно з суб'єктно-діальною парадигмою ресурси можна класифікувати за кількома ознаками:

- ✓ За регуляцією життєдіяльності людини: фізичні, психічні, особистісні, соціальні, духовні, екзистенційні, матеріальні;
- ✓ За цільовою функцією: ресурси адаптації (вітальність, виживання), ресурси змін та розвитку, ресурси стійкості (совладання);
- ✓ Для збереження активності людини при реалізації бажаних цілей життєвої організації протягом певного періоду часу;
- ✓ За рівнем психічної організації: ресурси індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності;
- ✓ За походженням: природні (природжені), придбані, відновлені, штучно створені;
- ✓ За змістом: енергетичні, часові, інформаційні, просторово-середовищні (В.А. Ганзен);
- ✓ За просторово-тимчасовим модусом: суб'єктні, ситуативні та надситуативні ресурси ;
- ✓ По відношенню до суб'єкта: інтрасуб'єктні (властиві окремим суб'єктам якості); інтерсуб'єктні (системні якості, що виникають при взаємодії та спільній груповій діяльності); внесуб'єктні (якості двох видів, що виникають під час «живої» взаємодії); процесуальні засоби культури.

Класифікація особистісних ресурсів орієнтована на те, щоб показати їх роль у процесі регуляції подолання стресу, та пропонує поділ цих ресурсів на кілька категорій рис.2.3

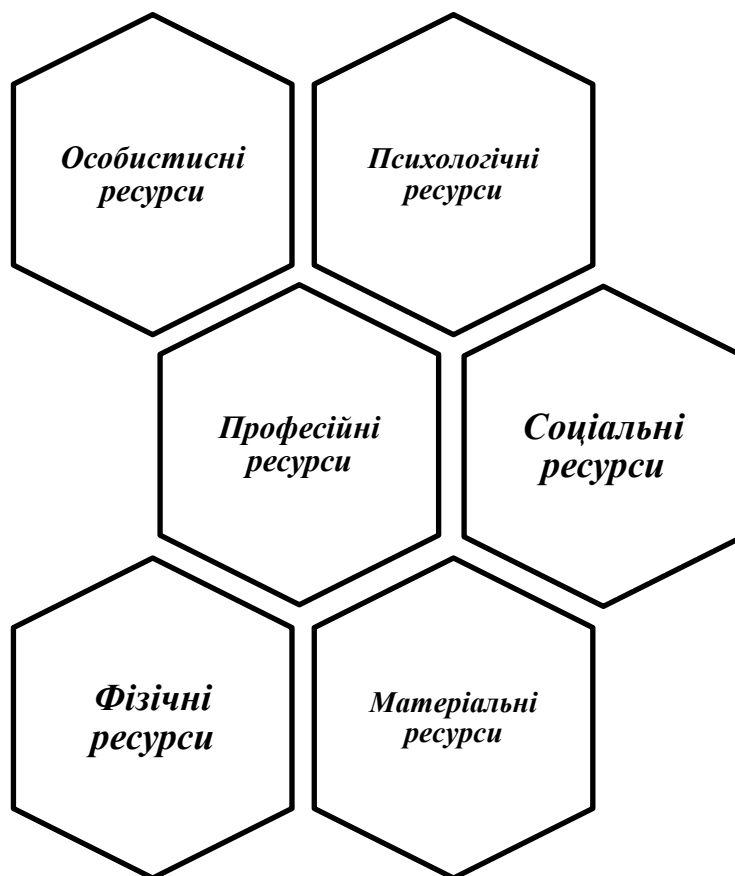


Рис.2.3

Джерело: створено автором

- *Особистісні ресурси* – це риси та установки, які сприяють регуляції поведінки в стресових ситуаціях. До них відносяться самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності, відчуття «самоефективності» (оцінка здатності справлятися з проблемами та подоланням стресу).
- *Психологічні ресурси* – це когнітивні, емоційні, психомоторні та вольові можливості людини для вирішення проблем і контролю емоцій.
- *Професійні ресурси* – рівень знань, навичок, досвіду, необхідних для успішного виконання завдань у стресових ситуаціях.
- *Соціальні ресурси* – це підтримка від оточуючих, життєві цінності, почуття гідності, впевненість, міжособистісні стосунки, а також рівень довіри до себе та інших.
- *Фізичні ресурси* – стан фізичного та психічного здоров'я, а також

резерви організму для подолання стресу.

➤ *Матеріальні ресурси* – рівень фінансових, житлових та інших забезпечень, що можуть підтримати людину в складних ситуаціях. Комплекс особистісних, психологічних, професійних та фізичних ресурсів становить єдиний особистий ресурс людини [10, 32].

Особистісні ресурси для подолання складних ситуацій – це сукупність особистісних та когнітивних факторів, які створюють психологічний контекст для подолання труднощів. Вони є відносно стабільними характеристиками, що впливають на вибір стратегії оцінки та подолання проблем, і водночас можуть зазнавати впливу важливих результатів цих процесів.

Власна значимість (запобігуваність), оптимізм і відчуття зв'язку з навколишнім світом є важливими ресурсами особистості, коли людина високо оцінює свою цінність, проявляє активність і спокій у критичних ситуаціях. У свою чергу, ті, хто відчуває невпевненість і має низьку самооцінку, намагаються уникати таких ситуацій. За теорією А. Бандури, рівень власної значимості формується та змінюється (підвищується чи знижується) в таких сферах, як фізичні, соціальні й академічні навички та знання, здатність до спілкування, турбота про дітей, сімейне життя тощо. Деякі показники рівня власної значимості є важливими критеріями.

Оптимізм є також важливим особистісним ресурсом, який був вивчений М. Шеір та К. Кавер [72]. Вони визначили оптимізм як загальне очікування позитивного результату. Оптимізм пов'язаний із кращою фізіологічною та психологічною адаптацією до стресових ситуацій, ймовірно, тому, що оптимісти схильні зосереджуватися на проблемі, аналізувати її та шукати реальні шляхи її вирішення, а не уникати проблемних ситуацій, застосовуючи захисні механізми, як-от заперечення або вираження емоцій. Оптиміст завжди сподівається на найкращий результат у будь-якій ситуації.

Почуття зв'язку (приналежності) — це відносно стійке ставлення до світу, яке складається з трьох основних компонентів:

- 1) Структурованість світу — наскільки людина вважає навколишню

реальність передбачуваною та організованою;

2) Керованість — наскільки людина впевнена у наявності та достатності своїх ресурсів для ефективної взаємодії з оточенням;

3) Значущість — відчуття, що зусилля, витрачені для подолання стресових ситуацій, будуть винагороджені.

Люди з сильним почуттям зв'язку зі світом схильні до організації ситуації, прийняття викликів та визначення особистих і суспільних ресурсів, які можуть полегшити процес подолання труднощів. Вони також розглядають різні варіанти подолання проблем. Отже, почуття зв'язку зі світом може бути важливим ресурсом для підтримки здоров'я та благополуччя.

Важливим особистісним ресурсом є віра в життєві цінності, яка надає впевненість у значущості поставлених цілей та їх досягненні через подолання як закономірних, так і випадкових труднощів. Віра у власні сили та почуття гідності зміцнюють психологічні та фізичні ресурси для подолання проблем, забезпечуючи ефективну мобілізацію резервів психіки та організму, а також дають впевненість у здатності управляти ситуацією та справлятися зі стресом. [15].

С. Хобфолл розробив власну класифікацію особистісних ресурсів, до яких входять:

1. Об'єктивні ресурси – це матеріальні цінності, тобто фізичні об'єкти, якими володіє людина (наприклад, будинок або автомобіль).

2. Соціальні ресурси – включають такі соціальні статуси, як посада, звання, приналежність до певної конфесії, що визначають місце індивіда в соціальній ієрархії і забезпечують доступ до інших ресурсів. Наприклад, певний соціальний статус може приносити стабільність, повагу та привілеї.

3. Особистісні ресурси – це індивідуальні якості, такі як оптимізм, впевненість у собі, локус контролю та інші характеристики. Згідно з С. Хобфоллом, ці ресурси є основними для адаптації людини, відіграючи ключову роль у подоланні стресу.

4. Енергетичні ресурси – це час, гроші та знання, які є необхідними для

отримання та інвестування в інші ресурси, що допомагають здобути інші важливі ресурси, описані вище.

Взаємодія людини з життєвим середовищем відбувається в конкретних життєвих ситуаціях, які виступають як пусковий механізм для активації певних особистісних ресурсів. Ці ресурси проявляються у процесі безперервної взаємодії людини з середовищем, що є процесом просторово-часового «розгортання» особистості, що відображається у змісті та спрямованості її діяльності в реальних життєвих ситуаціях. Таким чином, особистісні ресурси як внутрішня якість людини сприяють вирішенню протиріч між особистістю і середовищем, дозволяючи подолати несприятливі зовнішні обставини через трансформацію ціннісно-сислової підсистеми особистості, яка визначає напрям її життєвого шляху і створює основу для самореалізації.

2.2. Усвідомлення особистісних ресурсів як фактор становлення особистісної зрілості.

Поняття «особистісний потенціал» є дуже близьким до терміну «особистісний ресурс». Особистісний потенціал являє собою сукупність особистісних ресурсів людини і є основою розвитку її зрілості. Оскільки особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, основним показником і формою його прояву є самодетермінація, то важливо розглянути також феномен особистісної зрілості. Порівнявши ці два поняття, ми зможемо отримати чітке уявлення про наявність ресурсів, які здатні сформувати життєстійку особистість. [40].

Особистісна зрілість є важливою та актуальною темою для наукового дослідження. Попри те, що багато вчених намагаються розглядати цю категорію, єдиної та остаточної відповіді щодо її визначення немає. Існує безліч підходів, що описують цей феномен. Вивчення та визначення особистісної зрілості займають багато наук, таких як психологія, фізіологія, біологія, антропологія, соціологія, педагогіка тощо. Тому наявність численних думок і підходів свідчить про складність і багатогранність поняття «особистісна зрілість». В даному випадку ми зосередимося на основному аспекті феномену — особистісній зрілості.

Ми обираємо саме цю категорію зрілості, оскільки основною є робота над розвитком і становленням самої особистості, її свідомості, саморефлексії, формуванням «Я»-концепції та розвитком системи взаємин. Все починається з внутрішнього «Я».

Особистісну зрілість описують через різні характеристики: Г. Олпорт акцентує увагу на здатності усвідомлювати особистісні риси, орієнтації, цінності, наявність друзів і розуміння того, як тебе сприймають інші; звертає увагу на вільний особистісний вибір і активну життєву позицію. Важливий внесок у розуміння особистісної зрілості зробив Е. Еріксон, який стверджував, що людина проходить психосоціальну кризу, і саме завдяки їй відбувається

розвиток особистості. Кожна нова криза є етапом розвитку людини, її особистісного становлення та здобуття нових якостей. Джерело самої організації особистісної зрілості закладається на ранніх етапах життя. Е. Еріксон виділяє такі якості зрілої особистості, як самостійність, індивідуальність і сміливість. Згідно з припущеннями Е. Еріксона, можна зробити висновок, що «зрілість» полягає в проходженні через кризу і здобутті нових якостей. [44,62]

Поняття «зрілість» є інтегральною характеристикою особистості. Зріла особистість — це та, що здатна контролювати ситуацію, має стабільні особистісні риси та цінності. Використання цього терміну передбачає виділення двох основних аспектів: перший — зрілість як етап життя; другий — зрілість як рівень розвитку особистості.

Етапи зрілості людини як особистості, її суб'єктивна діяльність, пізнання та спілкування можуть не збігатися за часом. Це означає, що розвиток особистості не завжди відбувається одночасно в усіх аспектах її життя. Для того, щоб краще зрозуміти значення та сутність поняття «особистісна зрілість», ми звернемося до авторських визначень цього феномена.

А. Маслоу визначав особистісну зрілість як здатність управляти вищими мотивами, задовольняти базові потреби, а також приймати себе. Така людина є самостійною та незалежною.

К. Роджерс [23] вказував, що особистісній зрілості властиві індивідуальність, конструктивність і динамічність. Зріла особистість є вільною, вона розуміє себе та свою природну цілісність, що забезпечує її особистісний ріст і розвиток. При виникненні труднощів така особистість рухається до більшої зрілості і більш повноцінного життя. Особистісне зростання визначається як самоактуалізація, пошук свого шляху та пізнання себе. Така людина має усвідомлене ставлення до своїх недоліків і приймає себе такою, якою вона є, прагнучи до зближення образів «реального Я» і «ідеального Я».

Одним із перших вчених, який стверджував, що особистісна зрілість не

обов'язково залежить від хронологічного віку, був Г. Олпорт. Він вважав, що механізм «зрілості» полягає в тому, як особистість долає життєві труднощі. Олпорт виокремлює шість рис, які характеризують особистісно зрілу людину: позитивне ставлення до себе; здатність розуміти свої почуття та бажання; сприйняття навколишнього світу через призму реальності; постійне розширення меж власного «Я»; здатність виражати свої почуття до інших — любов, дружбу, доброзичливість; наявність власної філософії життя, що включає особисті погляди, переконання та цінності.

Світлана Баранова в монографії: *****"Особистісна зрілість та відповідальність: соціально-психологічний аспект"***** (2020). У роботі розглядається зв'язок між особистісною зрілістю, відповідальністю та соціально-психологічними характеристиками. Авторка акцентує увагу на тому, що зрілість є процесом і результатом особистісного розвитку, який триває протягом життя.

Наталія Дідик стверджує, що особистісна зрілість є багатовимірним феноменом, який включає як індивідуальні, так і соціальні компоненти. Для її вивчення необхідно інтегрувати різні теоретичні підходи, враховуючи індивідуальні та соціокультурні особливості. Розвиток зрілості можливий протягом усього життя за умови наявності сприятливих умов і активної роботи над собою.

У статті Лариси Лепіхової "Життєві домагання як складова особистісної зрілості майбутніх педагогів" розглядається особистісна зрілість як важливий аспект професійного розвитку педагогів, зокрема в контексті їхніх життєвих домагань. Особистісна зрілість визначається як сукупність психологічних характеристик, що забезпечують ефективну самореалізацію, професійне зростання та здатність адаптуватися до умов сучасного суспільства.

І.П. Шкуратов виділяє три ключові критерії особистісної зрілості:

1. Дії людини ґрунтуються на її власній системі цінностей, сформованій упродовж життя, і не залежать від миттєвих впливів.

2. Особистісно зріла людина сприяє розвитку інших, активно допомагаючи їм у цьому.

3. Вона здатна приймати рішення та здійснювати вчинки, які відповідають її цінностям, навіть у ситуаціях, що несуть загрозу. [72].

Авторські визначення дають змогу зрозуміти, що існує багато підходів до трактування поняття особистісної зрілості. Проте всі вони сходяться в одному: це характеристика людини, яка не пов'язана з її паспортним віком і включає низку важливих факторів.

На основі теоретичного аналізу можна зробити висновок: досягнення особистісної зрілості тісно пов'язане з формуванням певних якостей особистості та, що важливо, їх гармонійною інтеграцією. Особистісна зрілість являє собою систему, яка охоплює життєві цінності, спрямованість, психологічні новоутворення та его-ідентичність.

Щоб визначити наявність особистісної зрілості, необхідно виділити такі ключові складові:

- здатність до рефлексії;
- самовладання (здатність до самореалізації та готовність долати труднощі);
- усвідомлене управління власним життям.

Рефлексивна здатність походить від поняття "рефлексія," яке має коріння в пізньолатинському слові «reflexio», що означає «звернення назад». Феномен рефлексії став предметом окремого дослідження в психології завдяки А. Буземану. Він визначав її як «перенесення переживання із зовнішнього світу на самого себе» і запропонував створити окрему галузь психологічної науки – психологію рефлексії, яка б досліджувала рефлексивні процеси та свідомість.

Українські психологи активно досліджують рефлексію як важливий психологічний феномен, що впливає на розвиток особистості, професійне становлення та ефективність самореалізації (Наталія Чепелева, Ірина Зязюн, Світлана Панюта). Вчені визначають рефлексію як ключовий принцип, що

пояснює розвиток самосвідомості та психіки загалом. Вважається, що рефлексія є складовою структури діяльності. Вона забезпечує відображення виконуваної діяльності у внутрішньому плані, що дає суб'єкту матеріал для спостереження, критичного аналізу й корекції. Завдяки рефлексії діяльність може вдосконалюватися як на внутрішньому, так і на зовнішньому рівнях. [45].

Рефлексія також надає людині можливість аналізувати себе, осмислювати й переосмислювати свої предметно-соціальні взаємини з навколишнім світом. Вона є невід'ємною складовою розвиненого інтелекту.

Рефлексія та рефлексивність можуть бути спрямовані як всередину, так і назовні. Залежно від цього, виділяють два основні види: інтрапсихічну (здатність усвідомлювати власні психічні процеси) та інтерпсихічну (здатність розуміти психіку інших людей). Іншим критерієм для класифікації рефлексивної діяльності є її зв'язок із часом. За цим критерієм розрізняють:

- ситуативну рефлексію (аналіз поточних подій і самоконтроль у конкретній ситуації),
- ретроспективну (аналіз виконаних дій і минулого досвіду),
- перспективну (планування та прогнозування майбутніх подій і дій).

Рефлексія, як здатність людини до самоаналізу, усвідомлення себе та переосмислення, стимулює розвиток самосвідомості, збагачує «Я-концепцію» і є ключовим чинником особистісного вдосконалення. Важливість рефлексії в цих процесах, зокрема в контексті особистісного аспекту, детально вивчається у роботах вітчизняних психологів. У наукових дослідженнях (Н.А. Бернштейн, А.Р. Лурія) акцентується її універсальність, що полягає в застосуванні принципу зворотного зв'язку, який проявляється на різних рівнях саморегуляції, від нейрофізіологічного до особистісного. [30].

Самовладання (самореалізація, готовність долати труднощі) – це процес адаптації до реальності, який дає людині змогу задовольняти свої життєві потреби. Подолання у цьому контексті є стратегією трансформації складних ситуацій через матеріальні або символічні дії (комунікацію, мову) в

зовнішньому світі. Основною метою подолання є приведення навколишнього світу у відповідність до своїх життєвих потреб.

Застосовуючи стратегію подолання, людина активно взаємодіє з зовнішнім світом, вирішуючи проблему або перетворюючи складну життєву ситуацію через науково-практичну або пізнавальну діяльність, як зазначає Г. Мюррей. Її дії спрямовані на досягнення мети, успіх та практичну зміну важкої ситуації. Усі ці дії вимагають значних зусиль та енергетичних витрат, передбачають високий рівень саморегуляції, пошук необхідної інформації, глибокі роздуми та залучення інших людей до своїх дій.

Поняття «самореалізація» з'являється лише в сучасних дослідженнях, і його трактування часто є нечітким і абстрактним. Самореалізація розуміється як «прагнення до розкриття себе», реалізації свого «потенціалу», однак не визначається чітко, що саме мається на увазі під «потенціалом». Біологічні теорії трактують самореалізацію як людський спосіб адаптації до середовища, акцентуючи її автономний та неусвідомлений характер. Теорії мотивації розвитку і зростання зосереджуються на свідомому прагненні до досягнень і вважають життя людини процесом поступового досягнення соціально зумовлених цілей.

Гуманістичні теорії розглядають самореалізацію як функцію індивідуальності, зосереджуючись на базовій потребі людини в самореалізації. Прагнення до самореалізації, будучи автономним психічним механізмом, енергетично забезпечується взаємними зусиллями різних дефіцитарних потреб (що підтримує біологічні теорії). Воно посилюється особистісними та соціальними потребами «робити щось краще» (теорії розвитку та зростання) і осмислюється людиною, що надає йому інтенцію, додатково посилюючи його (гуманістичні теорії). [24].

Прагнення до самореалізації можна умовно розглядати як результат загальної мотивації (або генералізованої, за термінологією Г. Мюррея), у структурі якої виокремлюються три класичні рівні людської психіки: індивідний, особистісний та індивідуальний. Не має чіткого визначення

самореалізації, але розглядає її як реалізацію життєвої позиції. Життєва позиція включає сукупність відносин людини до навколишнього світу, інших людей та себе, а також уявлення про способи реалізації цих відносин для побудови свого життя. Це спосіб самовираження, вироблений особистістю в конкретних умовах, але, на відміну від суб'єктивних відносин (цінностей), життєва позиція охоплює реалізовані відносини, цінності, ідеали та способи їх втілення, що й визначає хід життя. [4,5].

Три умови є необхідними та достатніми критеріями суб'єктивної задоволеності від самореалізації:

- 1) досягнення бажаного результату діяльності,
- 2) максимально ефективне використання своїх фізичних та психічних можливостей під час виконання діяльності,
- 3) розумна суб'єктивна «ціна» отриманого результату.

Виконання цих умов під час будь-якої діяльності можливе лише за умови правильної постановки мети. Людина повинна мати здатність до саморегуляції — адекватно оцінювати свої можливості та визначати завдання.

Існують різні види самореалізації:

1. *Професійна самореалізація* — досягнення значущих успіхів у вибраній сфері трудової діяльності, що відповідає інтересам особистості. Це може проявлятися у зайнятті бажаної посади або виконанні професійних обов'язків, які приносять задоволення.

2. *Соціальна самореалізація* — досягнення успіху у взаєминах з суспільством, причому успішність вимірюється не тільки соціальними стандартами, а й власним відчуттям задоволеності людини, у відповідній кількості та якості цих взаємодій.

Свідоме управління життям. Поняття «свідомість життя» було введене в рамках вивчення смислової сфери особистості. У зарубіжній психології існує термін, подібний за змістом, але не є прямим аналогом — «ноодінаміка», введена В. Франклом для опису проблеми пошуку та реалізації сенсу людського життя. Сам термін «свідомість життя» тісно пов'язаний із такими

поняттями, як «сенси життя», «сміслова освіта», «особистісний сенс», тому важливо перш за все з'ясувати сутність поняття «осмисленість життя». [12, 23].

А. Адлер вважав, що сенс життя ґрунтується на орієнтації людини, яка проявляється в самому існуванні, а також у неусвідомлюваних життєвих цілях і завданнях кожної особистості. Він підкреслював, що життєві цілі формуються ще в ранньому дитинстві, стаючи джерелом мотивації, але при цьому зазвичай залишаються несвідомими. Ці цілі виконують функцію своєрідного психологічного захисту: у дитинстві людина уявляє, ким хоче стати в майбутньому, і таким чином визначає для себе установку на те, якою особистістю буде в дорослому віці.

Щоб несвідомі цілі перетворилися на усвідомлені, людині важливо розвивати «соціальний інтерес». Цей інтерес знаходить відображення у ключових сферах життя: діяльності, дружбі та любові. Усвідомлення цілей і сенсів виникає тоді, коли людина прагне до самопізнання та саморозвитку. Лише в цьому процесі вона починає розуміти свої життєві установки та, якщо вони виявляються неефективними чи незадовільними, здатна їх змінити й трансформувати. Фіктивні, тобто неусвідомлені, цілі не сприяють психічному здоров'ю, хоча й досить поширені. Від того, які саме цілі людина обирає, залежить її спосіб життя, що слугує реалізації цих цілей.

Зріла особистість здатна самостійно створювати власну систему цінностей, визначати свої цілі та обирати способи їх досягнення. Вона спирається на внутрішню опору, яка виражається в адекватному сприйнятті себе та свого життя. Така людина вміє усвідомлювати й приймати труднощі, що виникають, аналізувати їх і знаходити ефективні рішення для подолання цих ситуацій.

Під «труднощами» розуміють можливі виклики та суперечності, такі як внутрішньо особистісний конфлікт, розрив між бажаннями та реальними діями, почуття незадоволеності чи брак ресурсів для вирішення життєвих ситуацій. Усе це може знижувати продуктивність людини та негативно впливати на її особистість. Однак завдяки рисам особистісної зрілості, таким

як прагнення до відновлення самототожності, реалізація або переосмислення своїх бажань відповідно до ситуації, усвідомлення причин дискомфорту й незадоволеності, а також пошук і здобуття нових ресурсів, ці труднощі можна подолати. Це дозволяє створити більш продуктивну та гармонійну життєву ситуацію. [29].

Поняття зрілості як категорії включає три основні підходи, навколо яких розділилися думки теоретиків:

1. Зрілість як віковий етап.
2. Зрілість як характеристика чи рівень психічного розвитку.
3. Зрілість як поєднання вікового періоду та розвитку психічних компонентів – акмеологічний підхід. Прихильники цього підходу вважають, що зрілість слід розглядати як «під» розвитку різних аспектів особистості.

Ми зосередимося на підході, який визначає зрілість як якість та рівень психічного розвитку. Цей підхід акцентує увагу на розвитку та сформованості компонентів особистості, підкреслюючи, що особистісна зрілість не залежить від хронологічного віку. Саме тому ми детально розглянемо цю методологічну позицію. Одне з ключових тверджень цього підходу має особливу цінність для нашого дослідження: особистісно зріла людина, за В.В. Століним, — це особистість із чітко сформованою ідентичністю. Дж. Морсія та Дж. Ловінгер вважають, що такі складові, як самотожність та самоідентичність, є критеріями особистісної зрілості. Науковці наголошують, що зрілість неможлива без ідентичності, адже саме вона визначає людське усвідомлення себе, своїх цілей та життєвих смислів. Завдяки цьому людина здатна організовувати своє життя, володіти позитивним ставленням до нього, а її цінності, переконання та цілі мають глибоку особистісну значущість і сприяють її розвитку як особистості. Саме ці якості є характерними для зрілої особистості.

З огляду на те, що розглянутий підхід визначає цю якість як таку, що має динамічний характер, можна зробити висновок, що вона є оборотною. У періоди кризи або труднощів виникає нове утворення — ресурс, який сприяє подоланню цих викликів. У цьому процесі формується нове ставлення до себе:

людина здійснює саморефлексію, що дозволяє їй особистісно зростати, усвідомлювати й приймати себе у новій якості. Таким чином, особистісна зрілість є динамічною категорією, структура якої може змінюватися на різних етапах розвитку людини. Вона є ключовим показником психологічної готовності до переходу на новий етап розвитку.

Вчені визначають вісім ключових показників (чинників) особистісної зрілості:

1. Стабільність особистості – відображає наявність сенсу життя, ставлення до нього, задоволеність або незадоволеність ним, а також позитивне сприйняття світу. Якщо особистість досягла ідентичності, вона здатна управляти своїм життям.

2. Цінність творчої самореалізації та прагнення до самовдосконалення – характеризується як інструментальними (засоби досягнення), так і термінальними (особистісні цілі) цінностями. Це пов'язано з рівнем самоактуалізації, прагненням до розвитку, раціональним підходом до життя, ставленням до своїх сильних і слабких сторін, а також до інших людей.

3. Конструктивний образ майбутнього – визначає, як людина бачить і оцінює своє теперішнє, минуле і майбутнє. Цей показник стосується уявлень про майбутнє, його усвідомленості, реалістичності та наповненості подіями.

4. Конструктивний образ теперішнього – це суб'єктивне уявлення про теперішнє, його усвідомленість, реалістичність і автономність. Сприйняття теперішнього безпосередньо впливає на прийняття рішень і формування майбутнього.

5. Цінність саморозвитку та збереження індивідуальності у навчанні та професійній діяльності – базується на цінностях-цілях. Визначає, наскільки ці цілі реалізовані і сприяють розвитку особистості та збереженню її унікальності.

6. Подієво насичений образ минулого – суб'єктивна оцінка минулого, що впливає на сьогодення і майбутнє. Прийняття минулого і конструктивне ставлення до нього сприяють тотожності особистості в часі.

7.Ідентичність: усвідомленість цінностей і емоційна зрілість – стосується прийняття своїх почуттів, довіри до емоцій, реалістичності уявлень про власні цінності, переконання та цілі.

8. Цінність самореалізації в сімейній сфері – акцентує на важливості сім'ї як ціннісного компонента, що відіграє значну роль у соціальному та особистісному розвитку. Виходячи з наданих показників, ми можемо зробити висновок, що в структурі особистісної зрілості дорослої людини є ті важливі для нього цінності, які сформувалися згодом отримання життєвого досвіду, усвідомлення людиною себе в сьогоденні, минулому та майбутньому відіграє дуже велику роль на відображенні його вчинків і подальшому виборі способу життя [31].

Проаналізувавши особливості та види особистісних ресурсів, можна зробити висновок, що існує певна структура цих ресурсів, яка сприяє розвитку особистості, її самореалізації, самопізнанню та самовдосконаленню. Теоретичний аналіз феноменів особистісних ресурсів і зрілості дозволяє з упевненістю визначити низку ресурсів, які є основою для формування особистісної зрілості. [42].

До таких ресурсів належать:

- Здатність до рефлексії – необхідна для розуміння власного "Я", усвідомлення і аналізу досвіду, що вплинув на розвиток особистості.
- Цінність і прагнення до самореалізації – передбачає вміння самостійно визначати життєві цілі, враховуючи власні бажання та прагнення.
- Здатність до саморегуляції – один із ключових ресурсів, який дозволяє адекватно оцінювати свої сили та можливості. Без цієї здатності досягнення цілей стає малоімовірним через завищені амбіції.
- Усвідомлено сформована система цінностей – чітке розуміння ієрархії власних життєвих принципів та пріоритетів.
- Здатність долати труднощі – включає готовність протистояти викликам і брати на себе відповідальність за власне життя.
- Активна життєва позиція – визначає діяльність людини, її вибір

способів взаємодії з навколишнім світом, усвідомлення і рефлексію життєвого простору.

- Навички конструктивної комунікації – необхідні для ефективного спілкування, налагодження взаємин і досягнення взаєморозуміння з іншими. Усі ці ресурси демонструють образ людини, яка цілеспрямовано прагне до самореалізації та успішного формування свого життя.

2.3. Взаємозв'язок особистісних ресурсів із вибором способу організації життєвого простору

Людина перебуває в процесі розвитку протягом усього життя. У дитинстві вона опановує базові навички, такі як ходьба та мовлення, у дошкільному віці вчиться взаємодіяти з оточенням, а з дорослішанням стикається зі складнішими соціальними ситуаціями та життєвими умовами. Для повноцінної участі в суспільстві їй необхідно соціалізуватися, прийняти встановлені норми й правила. Особистістю людина стає тоді, коли її визнає суспільство, а її цінності, переконання та судження вписуються в його рамки. Проте цей процес може супроводжуватися труднощами. Розбіжності між уявленнями про суспільство і його реальністю часто спричиняють внутрішньо особистісні конфлікти. З часом, розвиваючись і набуваючи життєвого досвіду, людина формує риси характеру, особистісні якості й ставлення до життя. У її свідомості формується власне бачення суспільства, його інститутів і структури, яке стає суб'єктивною позицією, на основі якої вона будує своє життя. Основним критерієм, за яким людина оцінює своє життя, є відчуття радості чи незадоволеності. На основі цього, під впливом життєвого досвіду та власних установок, вона неусвідомлено обирає свій стиль життя. Люди можуть сприймати своє життя по-різному. Одні звинувачують у своїй незадоволеності соціальне оточення та інститути, тоді як інші спрямовують критику на себе, проте не докладають зусиль до змін, залишаючись незадоволеними. [73].

Усвідомлення задоволеності чи незадоволеності життям суттєво впливає на формування особистого життєвого шляху. Задоволеність стає джерелом впевненості, життєстійкості та стимулом до прийняття важливих рішень і змін. У свою чергу, незадоволеність також може спонукати до дій: залишатися в існуючій ситуації, звинувачуючи оточуючих, або ж переглянути свій життєвий шлях і змінити його.

До питання життєвого шляху зверталось багато науковців. Вільям

Джеймс – американський психолог і філософ, який досліджував концепцію життя як психічний процес. Він вважав, що життєвий шлях формується через особистий досвід, прийняття рішень і вибір; Карл Юнг – швейцарський психоаналітик, який акцентував увагу на особистісному розвитку в контексті індивідуації, коли людина повинна знайти свій життєвий шлях через глибоке самопізнання; Абрагам Маслоу; Ерік Еріксон та ін.

Життєвий шлях людини – це процес розвитку особистості, її взаємодії з соціальним середовищем. Це сума пережитих криз, які людина долає, здатність спілкуватися та встановлювати контакти з оточенням, а також певний етап розвитку в онтогенезі та хронологічний вік. Поняття життєвого шляху поєднує онтологічне уявлення (минуле, сьогодення і майбутнє) і феноменологічне (уявлення цього шляху в свідомості людини). Кожну мить свого життя людина перебуває у соціальній ситуації, у «теперішньому», де вона має свої цінності, переконання і приймає рішення щодо своїх дій та взаємодії з іншими. На кожному етапі життя людина набуває нових навичок. Якщо в дитинстві розвиваються здібності, то в старшому віці легше знаходити спільну мову з однолітками, бути самостійним і впевненим у собі. Отже, життєвий шлях – це постійний процес зростання і розвитку людини як особистості. Особистість не просто змінюється та проходить певні етапи, вона стає організатором свого власного життя, організатором свого життєвого шляху.

Здатність до організації полягає в умінні людини самостійно визначати та ставити мету й завдання, а також створювати життєву ситуацію, яка буде комфортною для неї і відповідатиме її уявленням та цілям. Ця здатність робить людину незалежною від оточення: вона обирає власні цілі, формує переконання та цінності через власний досвід, залишається стійкою до тиску суспільства та має свою думку. Оскільки людина є частиною соціуму, вона, рано чи пізно, може потрапити під вплив більшості. Це може статися через зниження активності, відчуття безнадії або під впливом авторитарних авторитетів. Такі ситуації можуть призвести до неочікуваних вчинків, які

людина раніше не зробила б. Існує й інший тип – людина, що живе лише планами та мріями, створюючи свою власну логіку внутрішнього світу і ігноруючи зовнішні обставини. Вони не здатні організувати своє реальне життя. Вчені виділяють різні типи особистості залежно від їх здатності організовувати і координувати ситуації, а також здатності організовувати своє життя. [66,78].

Особливістю першого типу є те, що його представники фокусуються на вирішенні життєвих протиріч, які виникають через непослідовність їхніх власних дій або, навпаки, через надмірну активність, що пригнічує оточуючих. Ці люди орієнтуються не на себе, а на ситуацію та соціум.

Другий тип покладається на свої сили та власні ресурси, і в ситуації конфлікту керується своїм досвідом, сформованими переконаннями та цінностями.

Третій тип відрізняється тим, що об'єднує зовнішні обставини та внутрішні тенденції, прагнучи досягти гармонійного і комфортного стану. Риса четвертого типу – це розв'язання суперечностей внутрішньої тенденції і зовнішніх обставин.

Різні підходи до організації життя розглядаються як вміння формувати власні життєві стратегії. Бути організатором свого життя означає стати суб'єктом цього життя. Лише суб'єктивна позиція дає змогу справді впорядковувати свою діяльність. Така людина самостійно обирає вид діяльності, управляє ресурсами та встановлює правила для її організації.

Розвиток суб'єкта, іншими словами, активність суб'єкта, відбувається в діяльності стверджував С.Л.Рубінштейн. Тільки завдяки їй людина здатна керувати власним життям. Активність – це придбане якість, активним суб'єктом людина стає лише в процесі діяльності, спілкування, споглядання і пізнання. Розуміння людиною власних сил і можливостей досягнення метиможливо саме в діяльності і тільки через діяльність, в цьому випадку ми сміливо можемо стверджувати, що людина є суб'єктом свого життя. Сама ж суб'єктності пов'язана з індивідуальними особливостями людини, то як він

ставити і вирішує завдання, які цілі він ставить свої власні або нав'язані кимось. Коли людина усвідомлює завдання, котру йому необхідно виконати, його суб'єктність активності проявляється в тому, які умови він вибирає, розглядає відповідні способи перетворення ситуації, потім аналізує отриманий результат і, виходячи з нього, вирішує, чи потрібні ще якісь зміни в здійснюваних ним діях. Так само він вирішує яке завдання необхідно вирішити першим. Чимало важливу роль відводять досвіду, так як віддаючи звіт про вчинені дії в минулому, іншими словами рефлексія власних дій, несе відбиток на майбутнє особистості.

Головною характеристикою суб'єктної активності є набір цілей, які сформувалися у свідомості людини. Інструментом для досягнення цих цілей виступає здатність до саморегуляції діяльності, спрямованої на їх реалізацію. Досвід суб'єкта є одним із ключових показників його активності, оскільки саме завдяки досвіду створюються умови, що забезпечують активну діяльність. До таких умов належать усвідомленість, цілеспрямованість, злагодженість дій і відповідальне ставлення до власної позиції. Реальним критерієм суб'єктної активності є здатність перетворювати власні наміри, устремління та цілі в конкретні дії. Одним із найвищих проявів суб'єктності є особистісний вчинок, який не лише змінює життєвий шлях самої людини, але й впливає на долі інших. Активна особистість завжди бере на себе відповідальність за свої дії, рішення та загалом за свій життєвий шлях. Відповідальне ставлення до життя забезпечує їй чіткий напрямок і динаміку розвитку. [60].

С. Л. Рубінштейн дає значуще визначення відповідальності, розглядаючи її як здатність людини не лише контролювати свої дії та події в момент їх здійснення, але й усвідомлювати їхні наслідки. Відповідальна людина повинна розуміти, що вона робить, як ставиться до своїх дій, до себе, і які наслідки це може мати. Прийняття відповідальності означає свідоме усвідомлення своїх вчинків, здатність протягом життя визначати та аналізувати проблеми, вчасно помічати труднощі й приймати обдумані

рішення. Важливо також усвідомлювати себе автором і творцем свого життя. Рефлексія над зробленими діями та їх наслідками дозволяє переосмислювати власні можливості, усвідомлювати нереалізоване та будувати ефективніший шлях до досягнення цілей. Усі ці якості сприяють формуванню унікального способу життя, який відповідає індивідуальним прагненням і цінностям. [58].

Поняття "спосіб життя" є доволі багатозначним і не має чіткого визначення. Воно виникло у соціальних науках і має безліч трактувань. Однак, незважаючи на різноманіття підходів, у психології та соціології ця категорія має велике практичне значення. Вона дозволяє зрозуміти динаміку змін у суспільстві, відображаючи нові сталі норми та переваги соціуму.

Спосіб життя розглядається як соціальне явище, що залежить від економічних і політичних умов, які суттєво впливають на формування життя особистості. Ці чинники впливають на систему цінностей, мотивів та інтересів людини. Іншими словами, спосіб життя відображає характер взаємодії особистості із соціумом. Організація життєдіяльності людини визначається її індивідуально-психологічними особливостями та реальними умовами сучасного життя. На сьогодні у вітчизняній психології активно досліджується категорія "спосіб життя", що свідчить про її значущість у розумінні поведінки та вибору людини в умовах сучасного суспільства. [25].

Одним із перших науковців, які ввели поняття "спосіб життя" у психологічну науку, був А. Адлер. На його думку, спосіб життя (або стиль життя) значною мірою залежить від умов, у яких живе особистість. Людина несвідомо обирає певний стиль життя, компенсуючи при цьому свої фізичні та психічні недоліки. Г. Олпорт, у свою чергу, вважав, що стиль чи спосіб життя є вираженням поведінкових актів, які демонструють прагнення індивіда досягти бажаного образу у взаєминах з іншими людьми. Представники когнітивної психології розглядають спосіб життя як процес пізнання свого оточення. Вони акцентують увагу на тому, як людина обробляє інформацію про навколишній світ і інтегрує її у свої уявлення. На основі поглядів науковців можна зробити висновок, що поняття "спосіб життя" має спільну

рису: це стійкі особливості поведінки людини, її уявлення про світ та про саму себе. Оскільки людина є соціальною істотою, її спосіб життя включає виконання різноманітних видів діяльності, таких як:

1. Діяльність для забезпечення матеріальних і соціальних основ життя – наприклад, трудова діяльність або домашні обов’язки.
2. Соціалізація– освіта, громадська активність, спорт та інші форми залучення до соціального життя.
3. Комунікація– спілкування, як формальне, так і неформальне, а також взаємодія через засоби масової інформації.
4. Задоволення базових потреб – сон, їжа, гігієна тощо.

Таким чином, спосіб життя є багатовимірним поняттям, що охоплює як індивідуальні, так і соціальні аспекти життєдіяльності людини.

Спосіб життя можна розглядати як форму організації різних видів діяльності, що властива окремій людині або групі людей. У культурно-історичному контексті можна стверджувати, що за умови стабільної соціальної й економічної ситуації в суспільстві протягом тривалого часу, у представників певної соціальної групи формуються стійкі моделі організації життєдіяльності, тобто стійкий спосіб життя. З цього можна зробити висновок, що спосіб життя – це сукупність стійких форм і способів організації соціокультурного існування людей. Він визначає взаємодію в ключових сферах суспільного життя, таких як управління, виробництво тощо. З психологічної точки зору спосіб життя являє собою набір цінностей і норм, які визначають передачу моделей поведінки між поколіннями. Це цілісна характеристика існування особистості у зв’язку з реальними умовами життя. [78].

Спосіб життя — це поняття, яке використовується в соціології та інших соціальних науках для опису умов і особливостей повсякденного існування людей у певному суспільстві, соціальному прошарку чи групі. Він визначається низкою важливих характеристик і відображає соціальні відмінності, такі як розподіл між міським і сільським населенням,

працівниками розумової та фізичної праці, кваліфікованими та некваліфікованими спеціалістами. Ці відмінності формують різноманіття видів або підвидів способу життя всередині кожного суспільства. Спосіб життя включає типові для певного суспільства, класу чи соціального прошарку умови та форми життєдіяльності людей, які залежать від способів досягнення благ. Однак його слід розглядати не лише як процес забезпечення фізичного існування. Спосіб життя є не буквральним відображенням поведінки, а узагальненою й типологізованою картиною, що формується під впливом як об'єктивних умов, так і суб'єктивних прагнень. Відповідно, спосіб життя охоплює не тільки діяльність людей, а й способи, якими вони її здійснюють. Це не лише сукупність окремих дій чи моделей поведінки, а й цілісна система з власними унікальними якостями. Завдяки цьому поняття "спосіб життя" дозволяє характеризувати життєдіяльність особистостей із різними рівнями доходу, освіти, культури, а також з різними ціннісними орієнтаціями. [34].

Дослідники також визначають спосіб життя як соціальне явище, що формується під впливом економічних і політичних умов, які суттєво впливають на формування життя індивіда. Іншими словами, спосіб життя відображає характер взаємин особистості із соціумом. Вибір способу організації життєдіяльності залежить як від індивідуально-психологічних особливостей людини, так і від реальних умов сучасного життєвого укладу.

Обраний особистістю спосіб життя формується на основі певних передумов. Іншими словами, вибір способу життя визначається досвідом людини та рисами її характеру, які склалися протягом життя. Особистий життєвий досвід і сформовані риси характеру разом визначають рівень особистісної зрілості або незрілості. У нашій роботі ми виходимо з припущення, що незалежно від хронологічного віку, кожна людина пережила певні життєві ситуації, які стали для неї джерелом досвіду.

У нашому дослідженні ми презентуємо модель формування життєстійкості особистості, яка включає такі фактори: рівень особистісної зрілості або незрілості, суб'єктивна позиція в житті, а також вибіркового способу

організації життєдіяльності.

У цій роботі ми пропонуємо такі способи організації життєвого простору: проектний, прогнозуючий, адаптаційний та конформний. Кожен з цих способів має критерії, за якими вони класифікуються в окремі види.

Критерії визначаються через наступні структурні характеристики:

- 1) Дії особистості, що здійснюються в життєвому просторі;
- 2) Наявна особистісна якість (особистісна здатність) – як особистість сприймає себе у своєму життєвому просторі;
- 3) Раціонально-усвідомлене сприйняття особистістю – як вона пояснює для себе те, що відбувається з нею в конкретній життєвій ситуації.

Орієнтуючись на виокремлені критерії, ми визначаємо певні структурні характеристики кожного виду способу життя. Проектний спосіб життя має такі критерії:

- Готовність особистості до змін;
- Усвідомлення можливих ризиків;
- Наявність чіткого уявлення про власне життєве майбутнє (конкретно сформульоване бачення бажаного світу, в який особистість прагне потрапити).

Прогнозуючий спосіб життя характеризується наступним:

- ✓ Аналіз життєвого досвіду, отриманого в минулому, та його врахування при подальшій побудові життєвого простору;
- ✓ Цілепокладання є одним з основних елементів формування власного життя;
- ✓ Оточення сприймається як спосіб перевірки особистісних можливостей.

Адаптаційний спосіб життя відрізняється такими рисами:

- ✓ Засвоєння соціальних стереотипів як власних зразків поведінки;
- ✓ Виявляється ригідність як особистісна характеристика;
- ✓ Відсутність готовності до формулювання власних цілей.

Конформний спосіб життя включає в себе:

- ✓ Підпорядкування особистості більшості членів соціальної групи.

- ✓ Пасивна позиція в суспільстві, втілюється установка «бути таким, як усі»;
- ✓ Стратегія «уникнення невдачі» є переважаючою установкою особистості

Обраний особистістю спосіб життя є ключовим елементом у формуванні певного рівня життєстійкості. Для того, щоб зрозуміти, за яким принципом людина вибирає той чи інший спосіб життя, ми пропонуємо орієнтуватися на рівень особистісної зрілості або незрілості та життєву позицію. Модель формування життєстійкості через усвідомлення особистісних ресурсів і способу життя представлена на рис. 2.4.

Рівень життєстійкості

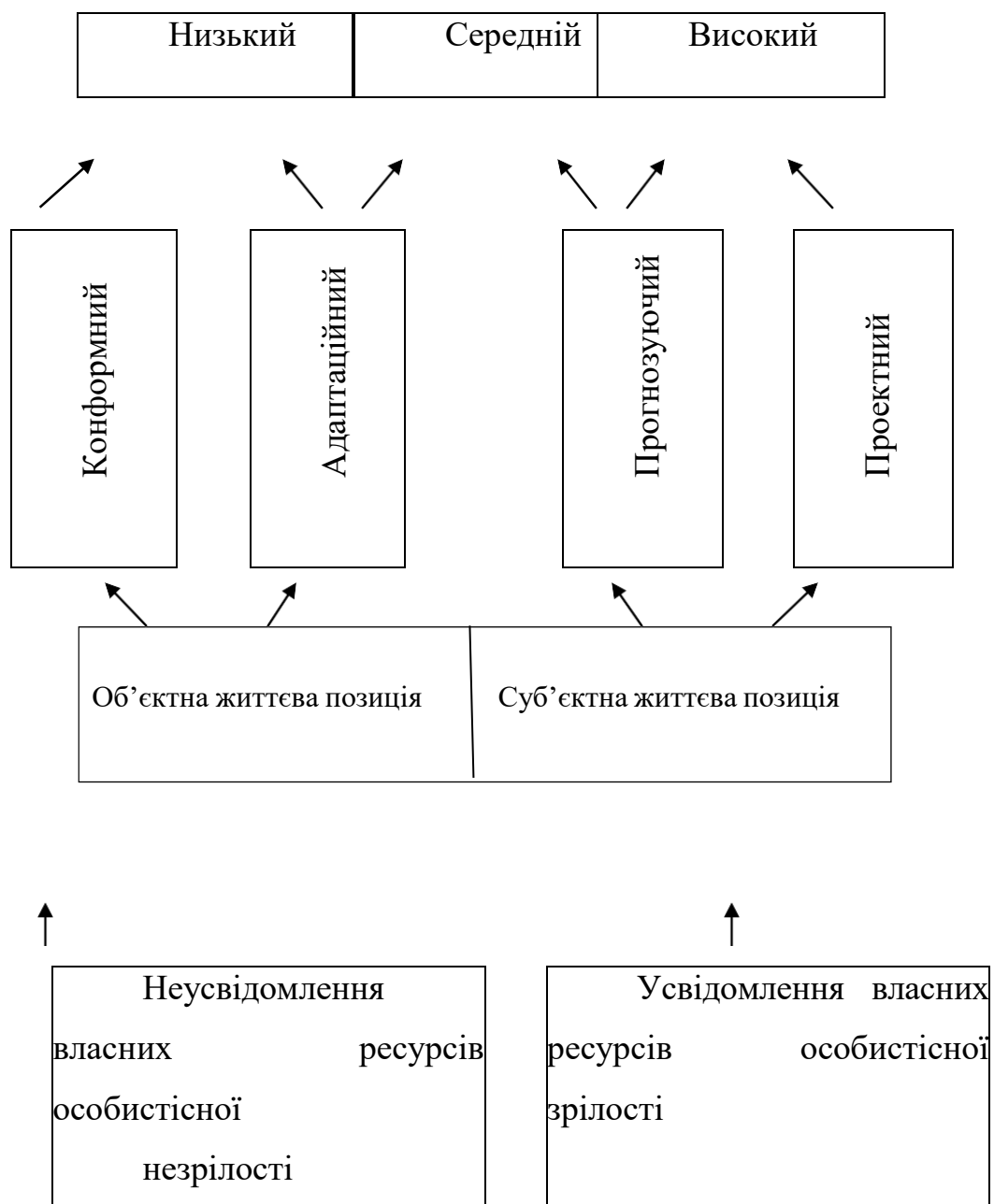


Рис.2.4. Модель формування життєстійкості особистості

Джерело: створено автором

Висновок до розділу II

Завдяки теоретичному аналізу можна зробити висновок, що усвідомлення власних ресурсів є важливою характеристикою особистості. Феномен особистісного ресурсу має такі визначення: це якості особистості, які дозволяють досягати мети; психологічна стійкість до стресових ситуацій; здатність до когнітивної структуризації. Невміння використовувати власні ресурси в повсякденному житті свідчить про їх неусвідомленість і призводить до вразливості в стресових ситуаціях. Якщо людина усвідомлює свої ресурси, вона стає більш стійкою до труднощів, і змінні обставини в соціальному просторі не викликають у неї почуття тривоги. Усвідомлення особистісних рис, орієнтацій, цінностей і розуміння того, як тебе сприймають оточуючі, характеризує особистісно зрілу людину.

Залежно від життєвої позиції, яку займає особистість, та рівня її особистісної зрілості, вона обирає певний спосіб організації свого життя. Спосіб побудови життя – це реальність, що сформувалася під впливом об'єктивних умов і суб'єктивних прагнень. Таким чином, спосіб життя можна розглядати як сукупність діяльності людей і те, як вони її реалізують. Вибір способу життя особистістю обумовлений певними передумовами. На цей вибір впливають досвід особистості та риси характеру, які сформувалися протягом її життєвого шляху.

У роботі виділено чотири способи організації життя: проектний (характеризується особистісною готовністю до змін, усвідомленням можливих ризиків і чітко сформульованою бажаною картиною світу, до якої особистість прагне), прогнозуючий (включає усвідомлення життєвого досвіду, цілепокладання як один із елементів побудови життя та сприйняття соціуму як «виклику»), адаптаційний (відповідність соціуму, ригідність поведінки, відсутність сформованої готовності до цілепокладання), конформний (підпорядкування більшості, пасивна позиція, уникання невдач). Ці способи будуть перевірені в ході констатувального дослідження.

РОЗДІЛ 3.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ЯК УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Вибір та обґрунтування методів дослідження.

Метою нашої роботи є вивчення особистісних ресурсів та розробка ефективного способу життя як чинника формування життєстійкості особистості. Для підтвердження дієвості запропонованої моделі розвитку життєстійкості було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 50 осіб віком від 20 до 35 років. Серед учасників 25 вчителів загальноосвітньої школи, 16 студентів та 14 працівників у сфері продажу. З них 30% становили чоловіки, а 70% — жінки.

У діагностичному інструментарії використовуються такі методики:

- 1) Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха [20];
- 2) Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана [7];
- 3) Методика «Незакінчених речень» Сакса–Леві, адаптована для нашого дослідження;
- 4) Методика «Мотивація успіху та боязнь невдач» А.А. Реана [51];
- 5) Тест життєстійкості (Методика С. Мадді,) [42].

Ці методики дозволяють визначити, чи усвідомлює особистість свої ресурси, яку життєву позицію вона займає, який спосіб життя обирає, а також рівень розвитку життєстійкості особистості.

Перша методика, яку ми використовували в дослідженні, — це тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха. Її мета полягає в оцінці рівня особистісної зрілості. Автор виокремлює п'ять шкал, які дозволяють виявити, які ресурси особистості усвідомлюються, а які — ні. Цими шкалами є: мотивація досягнень (спрямованість діяльності до самореалізації, досягнення високих результатів і самостійність), відношення до свого «Я» (оцінка ставлення особистості до себе, усвідомлення і задоволення від своїх здібностей, навичок, адекватність самооцінки), почуття громадянського

обов'язку (наявність таких якостей, як патріотизм, колективізм, почуття відповідальності), життєва установка (емоційна стабільність і розсудливість), здатність до психологічної близькості з іншою людиною (емпатія, вміння слухати, потреба в духовному зв'язку з іншими). Вимірювання проводиться за шкалою від +99 до -99, з градацією рівнів: досить високий, високий, задовільний, незадовільний.

Ця методика дає змогу визначити, які особистісні ресурси усвідомлює респондент (на основі результатів окремих шкал), а також оцінити загальний рівень його особистісної зрілості. Крім того, вона слугує основою для подальшого аналізу життєвої позиції, яку займає респондент.

Для визначення життєвої позиції було використано методики Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» та «Мотивація успіху і страх невдач» А. А. Реана. Ці методики спрямовані на аналіз життєвої позиції особистості. Суб'єктна позиція характеризується здатністю людини активно будувати своє життя, почуватися задоволеною, прагнути до розвитку, досягнення успіху та подолання труднощів. Натомість особистість з об'єктною позицією не здатна самотійно визначати цілі, підкоряючись обставинам, що виникають у її життєвому просторі. Така людина сприймає труднощі як перешкоди або неминучість, уникаючи активного їх вирішення.

Методика Дж. Амірхана призначена для діагностики основних копінг-стратегій, які особистість застосовує в стресових ситуаціях. У нашій роботі ми виходимо з припущення, що вибір стратегії залежить від життєвої позиції людини, яка, у свою чергу, формує її стиль життя. У рамках цієї методики виділяють три основні групи стратегій:

- Вирішення проблем: активна суб'єктивна стратегія, за якої людина усвідомлює свої особистісні ресурси та застосовує їх для ефективного подолання труднощів.
- Пошук соціальної підтримки: стратегія, пов'язана з об'єктною життєвою позицією. Людина звертається за допомогою до сім'ї, друзів чи колег, вирішуючи проблеми за рахунок зовнішнього середовища. Вона

адаптується до обставин, не прагне змінювати ситуацію, навіть якщо почувається незадоволеною, сприймаючи труднощі як нездоланні.

➤ Уникнення: також є об'єктною стратегією. Людина, що обирає цей підхід, намагається уникати будь-яких складних життєвих ситуацій. Вона не намагається вирішувати проблеми чи навіть робити спроби їх подолати, натомість приймає конформістську життєву позицію, прагнучи «бути, як усі». Методика складається з 33 стверджень, де особистості потрібно визначити повністю згоден, згоден, не згоден. Кожному з відповідей відповідає певний бал. Відповідь полягає у сумі набраних балів.

Методику «Мотивація успіху і боязні невдач» А. А. Реана ми використовували для аналізу того, як особистість організовує своє життя. Вона включає три основні показники: мотивація до успіху, мотивація уникнення невдач і невиражена мотивація.

- Мотивація успіху відображає активну суб'єктну життєву позицію, орієнтовану на досягнення цілей через усвідомлення та використання власних ресурсів. Також виділяється група респондентів із частково вираженою мотивацією, які демонструють тенденцію до досягнення успіху завдяки частковому усвідомленню своїх можливостей.

- Мотивація уникнення невдач характеризує об'єктну життєву позицію. Діяльність таких людей спрямована на уникнення ситуацій, які вони сприймають як загрозу. Їхній спосіб життя орієнтований на адаптацію до обставин, а не на активне подолання труднощів. У разі потенційної загрози ці люди вибирають стратегії, спрямовані на уникнення, а не на вирішення проблем. У деяких респондентів ця мотивація також є невираженою, але вони демонструють тенденцію до уникнення невдач лише за певних обставин. У їхньому звичному способі життя переважає адаптація до труднощів.

- Невиражена мотивація без тенденцій до конкретного показника характерна для людей, які обирають адаптаційний стиль життя. Вони не прагнуть змінювати навколишній простір, уникають розвитку та не орієнтовані на досягнення чи подолання труднощів. Їхня життєва позиція

полягає у пасивній адаптації до умов, що виникають. Тест складається з 20 стверджень, які мають відповіді: так, скоріше так, скоріше ні, ні. Виходячи з аналізу представлених відповідей формується певний результат методики.

Методика «Незакінчених речень» Сакса – Леві була адаптована для нашого дослідження. Опитувальник містить 15 речень, які поділено на три тематичні групи по 5 речень у кожній. Кожна група спрямована на дослідження певного аспекту: визначення усвідомлення та наявності ресурсів особистісної зрілості; аналіз життєвої позиції особистості; виявлення домінування мотивації до успіху або уникнення невдач.

Ця методика має багатфункціональний характер, оскільки дозволяє визначити, які ресурси використовує людина, яку життєву позицію вона займає, чи здатна змінювати цю позицію, а також який стиль життя їй притаманний. Останньою методикою, яку ми застосували, є «Тест життєстійкості» (методика С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва). Цей тест спрямований на виявлення чинників, які сприяють успішному подоланню стресу. За С. Мадді, життєстійкість базується на екзистенційній відвазі, що допомагає людині менше залежати від ситуативних переживань та долати базову тривогу.

Методика охоплює такі компоненти життєстійкості:

- Залученість – здатність отримувати задоволення від особистої діяльності.
- Контроль – вміння долати труднощі, що підвищує відчуття задоволення та успішності.
- Прийняття ризику – впевненість у тому, що будь-яка ситуація є можливістю для розвитку.

Опитувальник складається з 45 тверджень, на які респондент відповідає за шкалою: «так», «скоріше так», «скоріше ні», «ні».

3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, з яких 17 чоловіків та 33 жінки. Першим етапом констатувального дослідження стало визначення рівня особистісної зрілості. Відповідно до нашої моделі формування життєстійкості, особистісна зрілість визначається усвідомленням власних ресурсів, тоді як особистісна незрілість характеризується відсутністю такого усвідомлення, що ускладнює побудову самостійного та цілісного життя.

Для діагностики рівня особистісної зрілості ми застосували «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю. З. Гільбуха. Результати інтерпретуються за двома показниками:

1. Оцінка за кожною окремою шкалою, що включає такі аспекти, як мотивація досягнень, ставлення до власного «Я», почуття громадського обов'язку, життєва установка, та здатність до психологічної близькості з іншими людьми.

2. Загальний показник, що визначається як алгебраїчна сума балів за всіма 33 питаннями опитувальника. Результати першого показнику можна простежити на рис.3.5

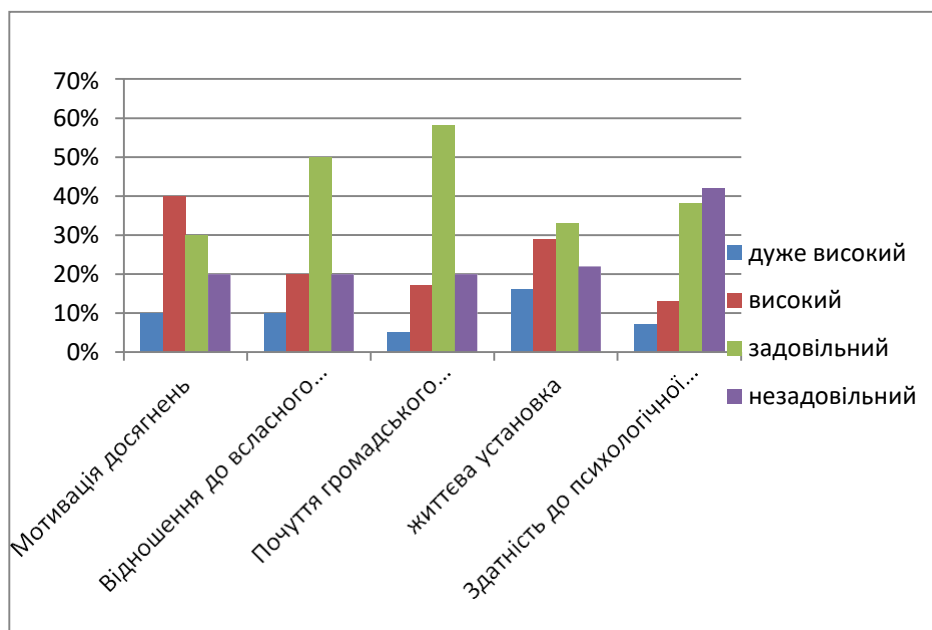


Рис 3.5 Розподіл результатів першого показнику за шкалами

Джерело: створено автором

Результати за шкалою мотивації досягнень розподілилися таким чином:

- Дуже високий рівень: 10% респондентів. Ці учасники прагнуть до самореалізації, досягнення високих результатів і самостійності у житті. Вони повністю усвідомлюють свої ресурси та використовують їх максимально ефективно.

- Високий рівень: 40% респондентів. Це найбільша група учасників, які орієнтовані на самостійність і самореалізацію. Водночас, їх використання власних здібностей не завжди є максимально ефективним.

- Задовільний рівень: 30% респондентів. Особистості цієї групи використовують для самореалізації недостатню кількість ресурсів, що, ймовірно, пов'язано з частковим або повним їх неусвідомленням.

- Незадовільний рівень: 20% респондентів. Ця група не прагне до самореалізації та самоактуалізації, не усвідомлює свої ресурси й не використовує їх у своєму життєвому просторі.

Результати за шкалою ставлення до власного «Я» показали наступний розподіл:

- Дуже високий рівень – 20% респондентів.

- Високий рівень – 30% респондентів.

- Задовільний рівень – 40% респондентів.

- Незадовільний рівень – 10% респондентів.

Дуже високий і високий рівні демонструють адекватну самооцінку респондентів та усвідомлення ними своєї ролі в житті. Натомість задовільний і незадовільний рівні характерні для осіб з недостатньо сформованою або неадекватною самооцінкою, що впливає на їхні особистісні амбіції, здатність ставити цілі та співвідносити їх зі своїми можливостями.

Почуття громадянського обов'язку на досить високому рівні мають лише 5% респондентів, а 17% – на високому рівні. Особи з такими показниками відзначаються прийняттям відповідальності за свої вчинки та їх наслідки, а соціальне оточення для них має важливе значення. Решта респондентів поділяються на 58% з задовільним рівнем та 20% з

незадовільним. Ці показники свідчать про низький рівень прийняття відповідальності, і таким особам властиво не брати участі в розвитку соціального оточення. Ми припускаємо, що це може бути пов'язано з їхньою нездатністю або небажанням брати відповідальність за свої дії.

Дуже високий рівень життєвої установки мають 16% респондентів, а високий рівень – 29%. Ці показники свідчать про вміння саморегулювати свої емоції та розсудливо підходити до ситуацій. Це означає, що респонденти з високими результатами здатні контролювати свої емоційні реакції не лише в повсякденному житті, а й у складних ситуаціях, що є одним із показників життєстійкості особистості. Задовільний рівень мають 33% респондентів, а незадовільний – 22%. Особи з такими показниками не усвідомлюють свої емоційні реакції, не володіють навичками саморегуляції і мають труднощі з раціональною оцінкою складних ситуацій.

Остання шкала оцінює здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Результати розподілилися таким чином: дуже високий рівень – 7%, високий рівень – 13%, задовільний рівень – 38%, незадовільний рівень – 42%. Високі показники вказують на розвиток емпатії, здатність слухати іншого та потребу в близькості, що є важливими складовими життєстійкості, оскільки такі люди вміють встановлювати гармонійні міжособистісні стосунки. Низькі показники свідчать про те, що людина не розуміє та не відчуває свого співрозмовника, що призводить до труднощів у встановленні взаємин із соціальним оточенням.

Отже, після аналізу кожного показника шкали методики, можна зробити висновок про те, яка група респондентів відноситься до особистісно зрілих, а яка – до особистісно незрілих. Результат представлений у рис.3.6.

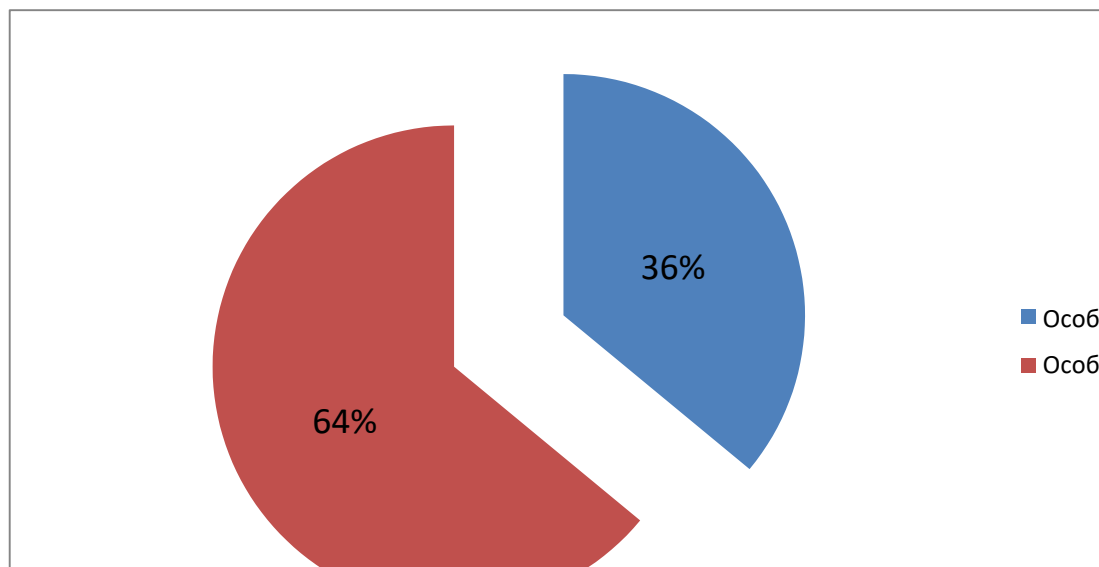


Рис 3.6 Результат визначення особистісної зрілості та особистісної незрілості респондентів дослідження

Джерело: створено автором

З діаграми видно, що результат другого показника обраної методики вказує на наявність особистісної зрілості у 36% респондентів, а особистісної незрілості – у 64%. Отже, ми маємо дві групи респондентів, які для подальшого аналізу позначаємо як ОЗ (особистісно зрілі) та ОН (особистісно незрілі). На другому етапі нашого дослідження ми використовували методику

Методика «Мотивація успіху і боязні невдач» А.А. Реана дозволяє визначити, яку життєву позицію займає особистість. Аналіз результатів показує, що «Мотивація успіху» відноситься до суб'єктної позиції, оскільки особистість досягає успіху, коли усвідомлює свої ресурси та вміє їх використовувати. У той час як «Мотивація уникнення невдач» характерна для особистості з об'єктивною життєвою позицією, що виявляється в неусвідомленні та невикористанні своїх ресурсів для подолання труднощів.

Результати методики розподілилися таким чином:

- У групі ОЗ переважає мотивація до досягнення успіху (надія на успіх), що становить 35% респондентів.
- У групі ОН-1, де домінує мотивація досягнення успіху, знаходиться

40% учасників. Ця група вказує на прагнення до зростання та ефективнішого способу життя.

- Остання група – ОН-2, де переважає мотивація до уникнення невдач (боязнь невдачі), складає 25% респондентів.

Таким чином, ми маємо три групи: ОЗ, ОН-1 (переважає мотивація досягнення успіху) та ОН-2 (переважає мотивація до уникнення невдач). Результати предсавлені на рис.3.8.

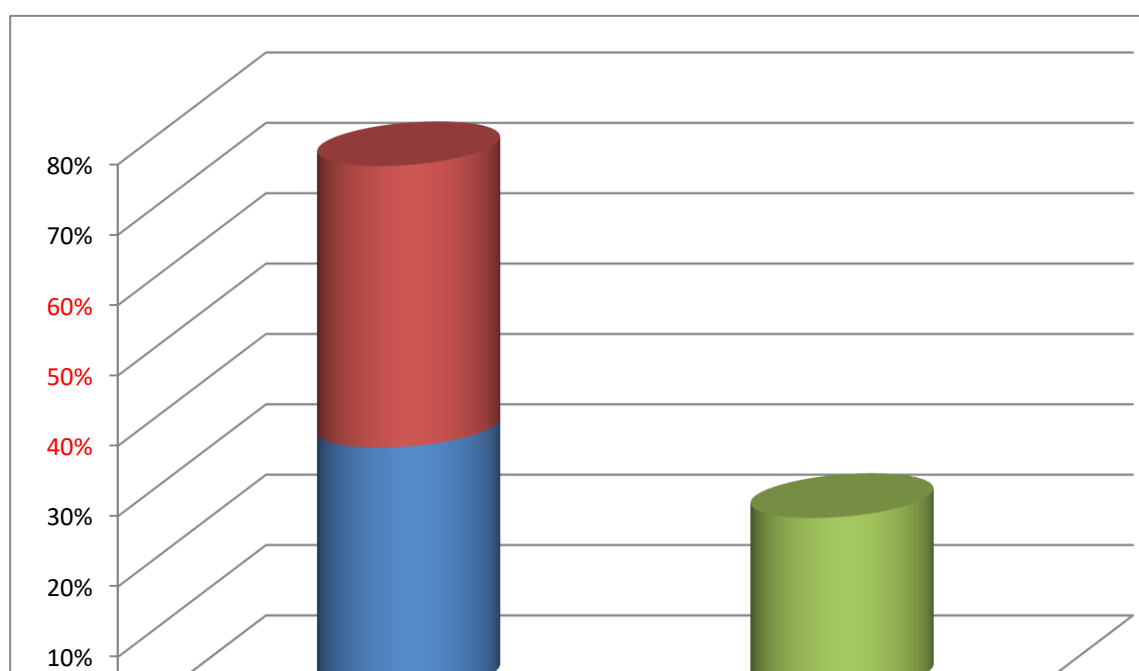


Рис.3.8 *Результат методики «Мотивації успіху і боязні невдач»*
(за А.А.Реаном)

Джерело: створено автором

Третій етап нашого дослідження полягає у визначенні способу, яким респонденти долають труднощі, та виявленні їх життєвої позиції в цьому процесі. Для цього ми обрали методику «Індикатор копінг-стратегій» Дж.

Амірхана. Копінг-стратегії, такі як «Стратегія уникнення» та «Стратегія пошуку соціальної підтримки», вказують на об'єктну життєву позицію. Водночас «Стратегія вирішення проблем» відображає суб'єктну позицію в життєвому просторі. Визначення цієї позиції є першим кроком до аналізу вибору способу життя.

«Стратегія уникнення» притаманна людям, які прагнуть «підлаштуватися під інших». Для них вирішення будь-якої задачі є досить складним, а нова життєва ситуація сприймається як нездоланна. Цю стратегію обирають 15% респондентів, які входять до групи ОН-2. Вони обирають спосіб організації свого життєвого простору, що можна охарактеризувати як «конформізм», тобто вони не шукають змін, а навпаки, прагнуть уникати будь-якого контакту з ними.

«Стратегія пошуку соціальної підтримки» є вибором 40% респондентів групи ОН-1. Головною рисою цієї стратегії є звернення за допомогою до соціуму для вирішення ситуації. Така людина намагається розв'язати проблему за рахунок оточуючих, а не самостійно. Водночас вона проявляє активність, що свідчить про її прагнення вирішити життєву ситуацію.

«Стратегія вирішення проблем» була обрана частиною респондентів з груп ОН-1 та ОЗ. Розподіл виглядає наступним чином: 10% респондентів з групи ОН-1 обирають цю стратегію. Це свідчить про те, що людина намагається вирішити проблему, але не досягає бажаного результату, оскільки використовує ресурси, що не відповідають характеристикам особистісно зрілої особи. Внаслідок цього вона адаптується до життєвих ситуацій і виявляє ригідність. 35% респондентів, що обирають цю стратегію, належать до групи ОЗ. Ці люди усвідомлюють свої ресурси і вміло їх використовують, що дозволяє досягати поставлених цілей. Для них характерно вибирати проектний спосіб життя, спрямований на пошук нових шляхів вирішення життєвих ситуацій. Результати методики Дж.Амірхана представлені у рис.3.9.

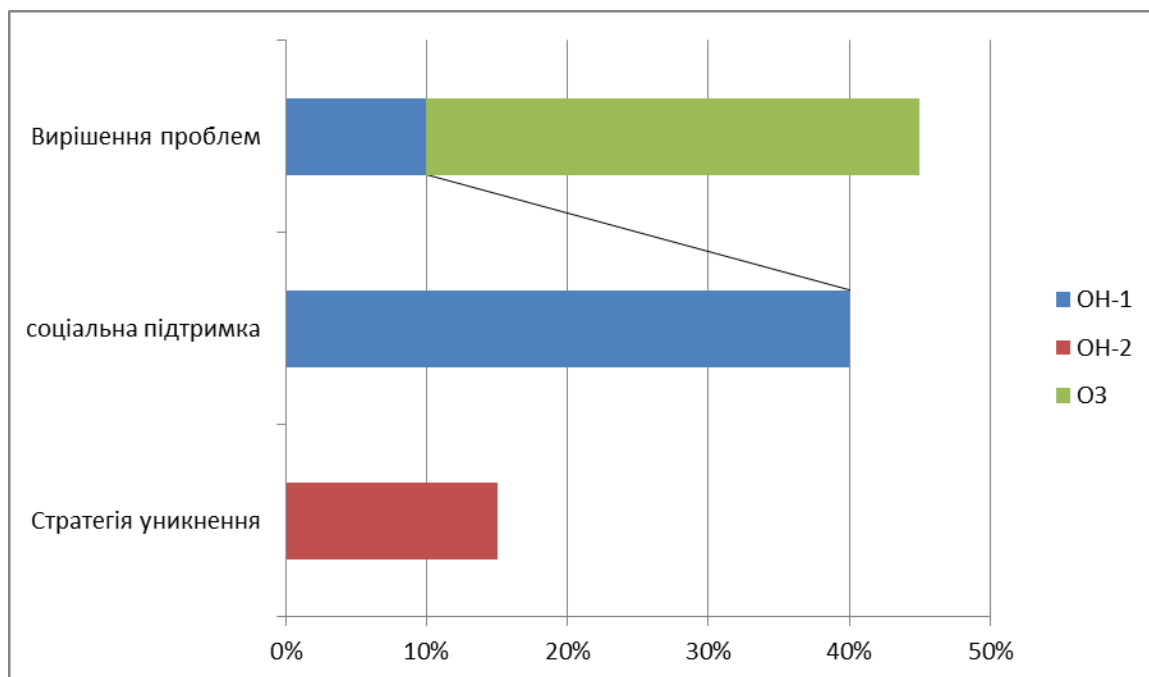


Рис.3.9 Результати методики «Індикатор копінг-стратегій»

Дж.Амірхана

Четвертий етап роботи спрямований на визначення та обґрунтування способу організації життєвого простору, що обирається особистістю. Для вивчення вибору способу життя учасниками дослідження була використана модифікована нами методика «Незакінчені речення» Сакса-Леві. Перелік речень, запропонованих учасникам, наведено у додатку Г.

За даними цієї методики ми отримали наступні результати. У нас утворилося чотири групи респондентів (чотири види способу організації життєвого простору), які мають певні особливості.

Перша група включає респондентів з характеристиками особистісної незрілості, стабільної об'єктної життєвої позиції та організації життя в стилі «Конформізм» – 30% учасників. Аналіз результатів показав, що ці люди не усвідомлюють власні ресурси, що обумовлює їхню особистісну незрілість. Вони займають об'єктну позицію і мають мотивацію уникати невдач, що свідчить про сприйняття будь-якої нової ситуації як загрози. Тому вони

обирають спосіб організації життя, при якому не проявляють активної діяльності в соціальному середовищі та в особистому житті. Будь-яка нова ситуація або зміна старої для них сприймається як стресова.

Другу групу складають учасники дослідження, у яких також спостерігаються особистісна незрілість та об'єктна життєва позиція, але вони обирають «Адаптаційний» спосіб життя – 35% учасників. Характерною рисою цієї групи є те, що 10% з них прагнуть до особистісного розвитку та змін. Це означає, що в окремих життєвих ситуаціях вони займають суб'єктну позицію, проте неусвідомлення власних ресурсів заважає їм досягнути бажаного результату, тому в більшості випадків вони залишаються на об'єктній позиції. Адаптаційний спосіб організації життя виявляється в ригідності, як особистісній якості, недостатній готовності до прийняття рішень у власному житті та схильності до засвоєння стереотипних моделей поведінки.

Третю групу складають 20% респондентів, які мають суб'єктну позицію та особистісну зрілість. Їхня особливість полягає в тому, що стратегія їхнього життя зосереджена на подоланні труднощів шляхом ретельного аналізу можливих варіантів рішення. Кожен із таких варіантів ґрунтується на минулому досвіді, без урахування потенціалу для здобуття нових навичок чи ресурсів. Ці люди займають лідерські позиції в соціальному просторі, орієнтуючись на розвиток середовища та реалізацію творчого потенціалу. Вони усвідомлюють свої можливості, але не прагнуть до самостійного створення нових підходів до вирішення проблем. Цей стиль організації життя можна назвати «Прогнозуючим».

Четверта група респондентів становить 15%. Вона характерна тим, що в цю групу потрапляють ті люди, які мають показник особистісної зрілості, суб'єктної життєвої позиції та сприйняття стресової ситуації виражається у пошуку нового ефективного способу вирішення. Завдяки цьому пошуку вони розвивають свої здібності, виробляють нові ресурси і, тим самим, мають більшу кількість копінг-стратегій вирішення життєвих ситуацій. Такі люди мають чіткий образ власного життєвого майбутнього (у них сформульована

бажана картина світу в яку прагнуть потрапити) та мають сформовану готовність до змін. Таким людям притаманно поєктувати власне життя з урахуванням існуючих ризиків. Вони націлені на досягнення своєї мити і в ситуації коли розроблений проект життя «йде не за планом» вони аналізують власні помилки та готові їх виправити. Нову життєву ситуацію, або виникаючу трудність вони перетворюють у можливість власного розвитку. Цей спосіб організації життєвого простору має назву «Проектний»

П'ятий етап констатувального дослідження полягає у визначенні рівня розвитку життєстійкості особистості. Кожна з груп учасників оцінюється за такими показниками: залученість, готовність до ризику та контроль.

Результати представлені у рис.3.10

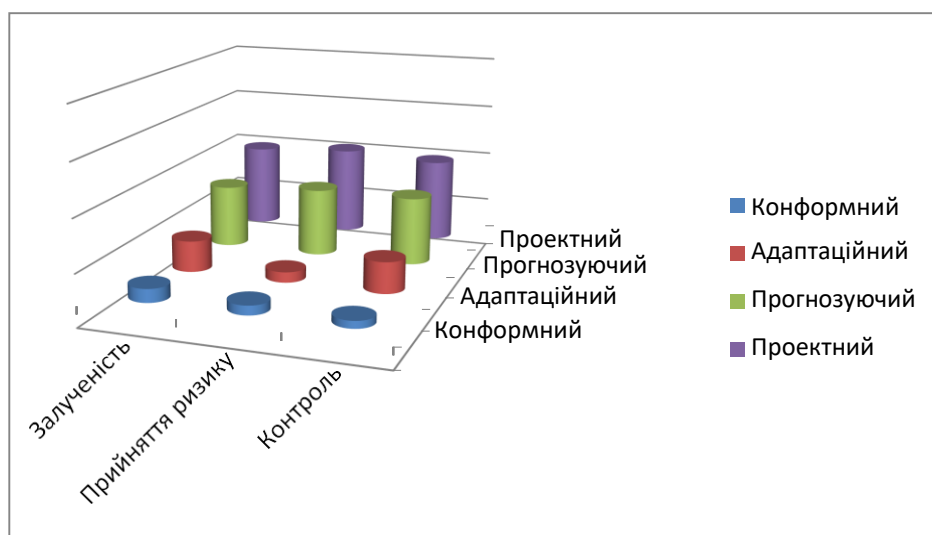


Рис.3.10 «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді,).

Джерело: створено автором

Група ОН-1 (Конформний спосіб життя) характеризується низькими показниками прийняття ризику та контролю, в той час як шкала залученості має середнє значення. Це підтверджує наше припущення, що людям із таким способом життя властиво шукати шляхи уникнення будь-яких труднощів.

Група ОН-2 (Адаптаційний спосіб життя) має середні показники залученості та контролю, а також низький показник прийняття ризику. Люди з таким способом життя займають пасивну позицію щодо соціального простору. Вони адаптуються до змін у життєвому середовищі, навіть якщо це супроводжується дискомфортом.

Група ОЗ-1 (вибір Прогнозуючого способу життя) характеризується середнім рівнем залученості, високим рівнем контролю та прийняття ризику. Головною рисою цієї групи є те, що її учасники сприймають життєві труднощі як можливість застосувати наявні копінг-стратегії. Усвідомлення власних ресурсів є важливим чинником у виборі найбільш ефективної копінг-стратегії.

Група ОЗ-2 (Проектний спосіб життя) демонструє високі показники за всіма трьома шкалами: залученість, прийняття ризику та контроль. Люди з таким способом життя не лише усвідомлюють свої ресурси, але й активно прагнуть до розвитку нових та удосконалення наявних. Кожна нова життєва ситуація сприймається як можливість для особистісного зростання. Такі особи з часом створюють нові методи подолання труднощів, що розширює їхній арсенал копінг-стратегій. Це веде до почуття задоволення від власного життя та усвідомлення своєї унікальності.

Рівень життєстійкості особистості визначається поєднанням результатів трьох шкал, що дає наступні результати: група ОН-1 має низький рівень життєстійкості, групи ОН-2 та ОЗ-1 — середній рівень, а група ОЗ-2 — високий показник. Показники рівня життєстійкості особистості зображені на рис. 3.2.6.

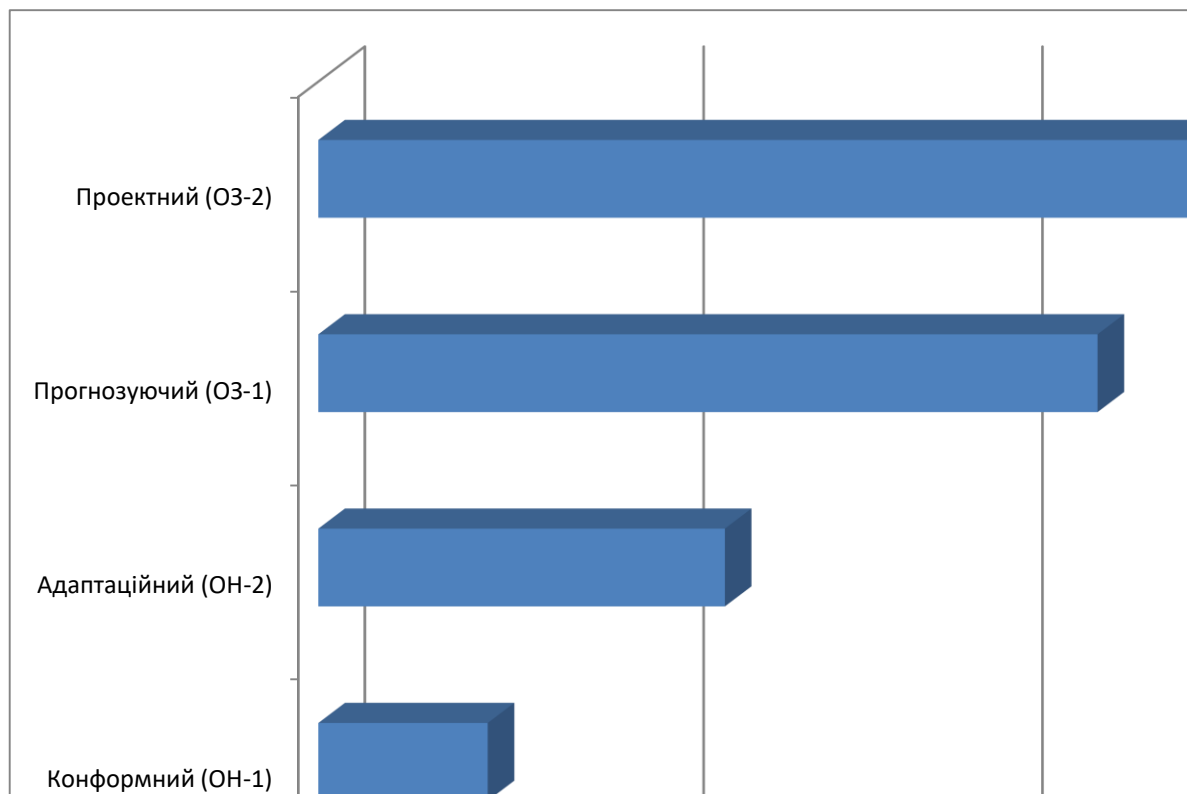


Рис.3.11. Рівень життєстійкості особистості

Джерело: створено автором

Результати проведеного дослідження підтверджують нашу гіпотезу про залежність високого рівня життєстійкості особистості у респондентів від усвідомлення власних ресурсів та вибору ефективного способу побудови життя. Для найбільш продуктивного способу формування життєстійкості ключовим фактором є усвідомлення людиною своїх особистісних ресурсів, які є потенціалом особистісної зрілості.

Завдяки отриманим результатам ми приходимо до висновку, що рівень життєстійкості залежить від усвідомлення власних ресурсів як потенціалу особистісної зрілості та вибору способу побудови життя. Таким чином, для формування життєстійкості особистості можна визначити такі ключові фактори:

1) Усвідомленість особистісних ресурсів як складових рівня особистісної зрілості. Сюди належать: рефлексія, цілепокладання, саморегуляція, прагнення до самоактуалізації, усвідомлення власної системи цінностей, уміння встановлювати міжособистісні взаємини та здатність протистояти труднощам.

2) Суб'єктна позиція, яка дозволяє ефективно організовувати особистісний життєвий простір відповідно до бажаного результату.

3) Способи організації життєвого простору. До ефективних способів життя можна віднести прогнозуючий та проектний. Прогнозуючий спосіб передбачає усвідомлення набору копінг-стратегій для подолання труднощів. Проектний спосіб організації життєвого простору полягає в тому, що особистість прагне створити нову стратегію вирішення ситуацій кожного разу.

Запропонована модель формування життєстійкості особистості включає в себе:

- усвідомлення ресурсів особистісної зрілості;
- формування активної суб'єктної позиції;
- вибір ефективного способу організації життєвого простору.

Отже, ми маємо всі підстави для розробки корекційно-розвиваючої програми тренінгової роботи.

3.3 Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.

Діагностичний етап роботи дав змогу створити корекційно-розвиваючу програму, спрямовану на підвищення рівня життєстійкості особи шляхом застосування моделі, зазначеної раніше.

Мета тренінгу — розвиток високого рівня життєстійкості особистості через її особистісний розвиток, формування суб'єктної позиції та освоєння ефективних способів організації життя.

Завдання тренінгу:

- розвиток адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення власних ресурсів;
- формування готовності брати на себе відповідальність;
- розвиток умінь ставити життєві цілі;
- відпрацювання особистісних реакцій у стресових ситуаціях.

Тривалість програми: Тренінгова програма складається з трьох змістових блоків і триває 16 годин. Кожен блок орієнтований на розвиток навичок і формування якостей, необхідних для підвищення рівня життєстійкості особистості. Кожна зустріч має свої конкретні завдання та набір методів, підібраних для ефективного виконання цілей кожного блоку програми.

Перший блок корекційно-розвиваючого тренінгу орієнтований на перехід від особистісної незрілості до зрілості через усвідомлення власних ресурсів. Для досягнення цілей цього блоку було розроблено дві зустрічі.

Завдання першого блоку:

- розвиток адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення власних умінь та здібностей;
- структурування особистісних ресурсів;
- проведення рефлексії власного життя.

Другий блок програми становить одну зустріч. Мета цього блоку - сформувати у особистості суб'єктну життєву позицію.

Завдання:

- усвідомленість прийняття рішень;
- формування готовності до прийняття відповідальності;
- вміння ставити власні цілі.

Третій блок розвиваючого тренінгу орієнтований на усвідомлення власного способу життя та його перетворення на найбільш ефективний.

Завдання блоку:

- розвиток умінь встановлювати контакт з іншими людьми;
- реконструкція поточної життєвої ситуації;
- освоєння методів саморегуляції.

Корекційно-розвиваючий тренінг було проведено на базі Маріупольського міського ліцею. У тренінгу взяли участь 12 осіб — 7 педагогів школи та 5 студентів вищого навчального закладу. Програма тренінгу тривала протягом 4 тижнів.

Перша зустріч включала знайомство учасників, створення позитивного психологічного клімату та формування правил групи, які діяли протягом усього тренінгу. Основні вправи першого дня були спрямовані на самопізнання, усвідомлення особистих якостей і життєвих установок. Декільком учасникам було важко виконати вправу “Хто Я, який Я?”, оскільки їм було складно визначити велику кількість особистісних характеристик. Також група витратила багато часу на вправу “Девіз мого життя”, в процесі якої було виявлено, що учасникам важко усвідомити, як саме вони організовують своє життя. Усі питання, що виникали, були обговорені, під час обговорення були визначені критерії вибору ставлення до життя, а учасники зафіксували особистісні якості, які вони раніше не усвідомлювали.

Під час другого заняття ставилася мета структурувати власні ресурси та навички їх використання в життєвому просторі. Було відзначено, що одним із чинників, який ускладнював структурування ресурсів, є соціальний стереотип. Деякі учасники зауважили, що протягом всього життя вони керувалися виключно соціальними стереотипами (навішуванням ярликів), що стало додатковим предметом для обговорення. Після детального роз'яснення щодо стереотипів, учасникам стало значно легше виконувати наступні вправи.

Третє заняття було спрямоване на прийняття відповідальності за власну життєву ситуацію та розвиток навичок конструктивних взаємовідносин. Також учасники відпрацьовували вміння цілепокладання. Під час цієї зустрічі вони навчилися визначати свої цілі та розробляти план досягнення цих цілей за допомогою власних ресурсів. Найбільше часу зайняла вправа “Острів”. Група не могла зрозуміти механізм її виконання і змогла досягти мети лише після надання рекомендацій щодо вирішення. В обговоренні вправи було зазначено, що багато учасників мали ідеї щодо вирішення, але довго не могли взяти на себе відповідальність за прийняття рішення. Було проведено детальне обговорення та рефлексію особистих дій під час виконання вправи.

Четверте, останнє заняття, було зосереджене на усвідомленні особистістю обраного способу життя та його можливій трансформації. Під час цього заняття учасники продемонстрували вміння будувати конструктивні взаємовідносини, що було особливо помітно під час виконання вправи “Інопланетяни”. Учасникам пропонувалося поділитися на дві групи та встановити взаємозв'язок між собою. Вся група активно брала участь у виконанні цієї вправи.

Під час обговорення особистісних розумінь учасники поділилися своїми враженнями від результату, акцентуючи на важливості розуміння один одного в ситуаціях труднощів у взаємовідносинах з близькими. Це сприяло позитивній динаміці при виконанні наступних завдань. У обговоренні поняття «трудна ситуація» активну участь взяли всі учасники групи, які ініціативно підходили до цього та за допомогою мозкового штурму виокремили критерії

такої ситуації. Завершальним етапом тренінгу стало обговорення результатів та усвідомлень, яких досяг кожен учасник.

Після завершення корекційно-розвиваючої програми учасникам було запропоновано повторно пройти методики, щоб оцінити ефективність тренінгу. Учасники тренінгу пройшли такі методики: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.З. Гільбуха, «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана, модифікований тест Сакса-Леві «Незакінчені речення» та «Тест життєстійкості» (методика С. Мадді.). Повторне проходження методик виявило такі результати:

При проходженні методики Ю.З. Гільбуха (особистісна зрілість) було зафіксовано покращення показників. Якщо під час початкового дослідження всі учасники тренінгової групи демонстрували ознаки особистісної незрілості, то на даний момент ці показники змінилися. З 12 осіб 7 мають високий рівень особистісної зрілості (58%), 4 — дуже високий (33%), і 1 — задовільний (9%). Такий результат свідчить про зміну особистісної незрілості на зрілість у більшості учасників тренінгу. Один учасник покращив свій показник з незадовільного до задовільного, що означає, що він усвідомлює свої ресурси, але ще не вміє їх ефективно використовувати в житті.

Наступна методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана показала, що всі учасники змінили свої стратегії. Результати відображені на рис. 3.7.

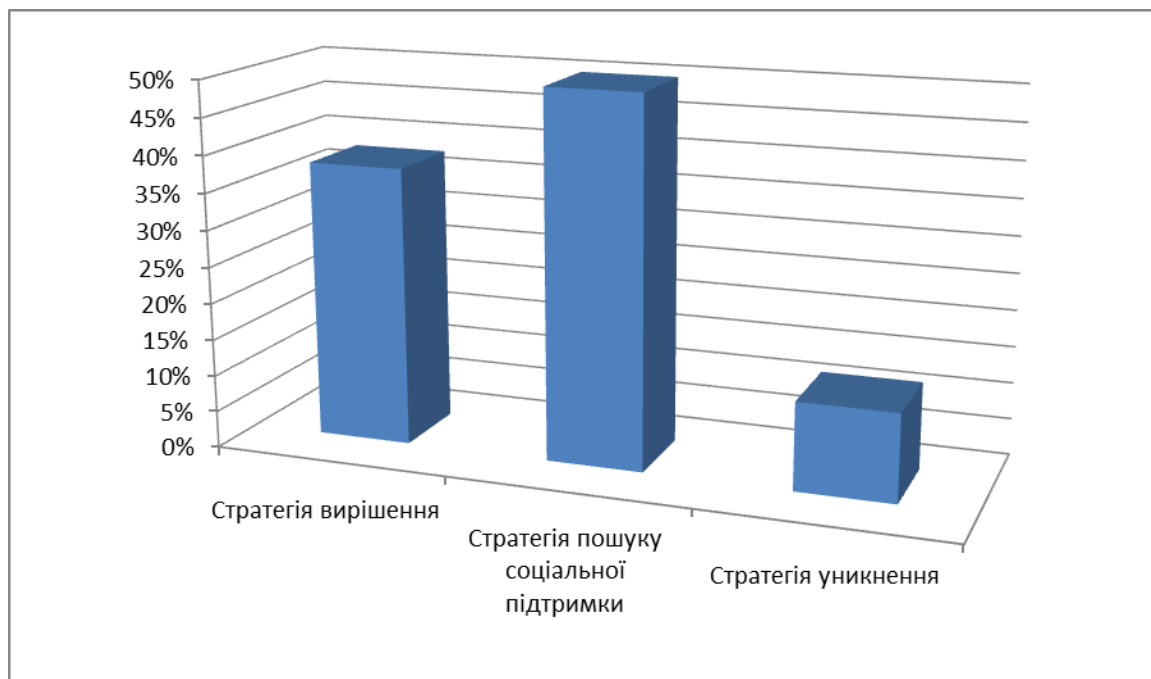


Рис.3.12 *результати методики «Індикатор копінг-стратегій»*

Джерело: створено автором

Згідно з цією діаграмою, ми бачимо, що мінімальний відсоток (12%) учасників обирають стратегію уникнення — це основна характеристика неефективного способу життя (конформізм). Більш високий відсоток (38%) обирають стратегію вирішення проблем — цю стратегію зазвичай застосовують люди з проектним способом життя. Найбільший відсоток (50%) учасників обирає стратегію соціальної підтримки, що характерно для людей з прогностичним або адаптаційним способом життя.

Для визначення життєвої позиції учасників та обраного ними способу життя в порівняльному аналізі була використана методика Сакса-Леві. На етапі констатувального дослідження було виявлено, що група з особистісною незрілістю займає об'єктну позицію, а лише невеликий відсоток учасників інколи займав суб'єктну позицію. Така група обирає адаптаційний спосіб організації життєвого простору. Після проходження корекційно-розвивального тренінгу група змінила свою життєву позицію на суб'єктну, що

свідчить про вибір ефективних способів життя: прогнозуючий та проектний. 43% учасників обирають проектний спосіб життя, а 57% — прогнозуючий.

Останньою методикою порівняння є «Тест життєстійкості». Проведений аналіз повторного проходження виявив наступні результати: шкала залученості показала два рівні. Одна частина групи має високий показник (особи з проектним способом життя), інша — середній (особи з прогнозуючим способом). Шкала контролю показала високий рівень у обох групах (як у людей з проектним, так і з прогнозуючим способом життя). Шкала прийняття рішення також демонструє високий показник. Порівняльний аналіз показників окремих шкал до та після тренінгу наведений на рис. 3.13. та

рис.3.14.

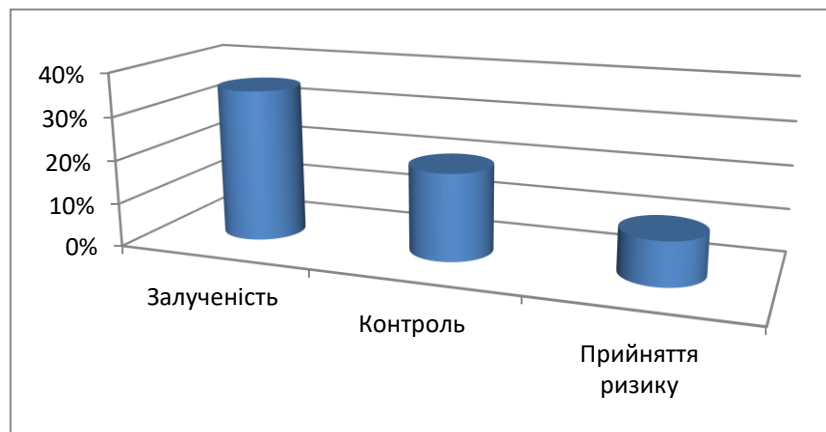


Рис.3.13 *Показник вираженості компонентів*

життєстійкості групи до проходження корекційно-розвиваючого тренінгу.

Джерело: створено автором

Ця діаграма ілюструє середній рівень залученості при низьких показниках контролю та прийняття ризику.

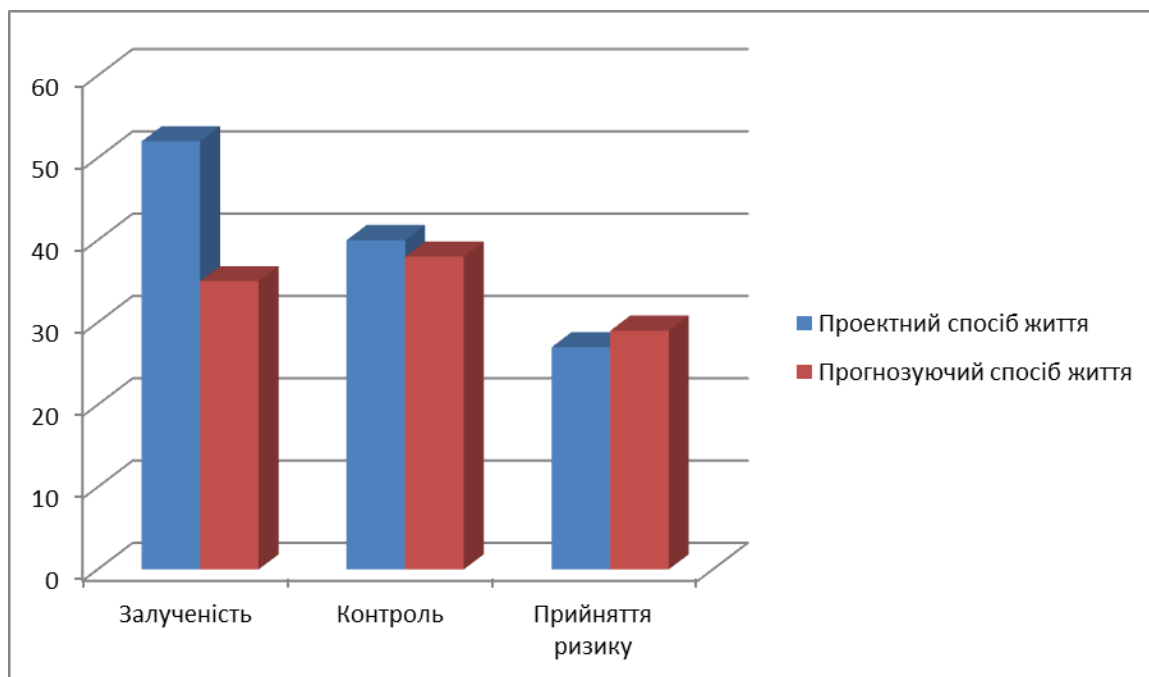


Рис.3.14 *Індикатор вираженості компонентів життєстійкості групи після участі у кореляційно-розвиваючому тренінгу.*

Джерело: створено автором

Порівнюючи дві діаграми, можна побачити, що результати змінилися на краще. Отже, ми можемо зробити висновок, що розроблена корекційно-розвивальна програма є ефективною. Завдяки роботі з формування життєстійкості за нашою моделлю, у особистості розвивається особистісна зрілість, вона займає активну життєву позицію та обирає ефективні способи організації свого життєвого простору. Загальна сума цих показників відображає життєстійку особистість.

Висновок до розділу 3

За результатами проведеного емпіричного дослідження було підтверджено ефективність запропонованої моделі формування життєстійкості особистості, що включає три основні компоненти: особистісну зрілість, суб'єктну позицію та спосіб життя.

Аналіз першого етапу формування, який полягає у визначенні рівня особистісної зрілості, показав такі результати: 36% респондентів мали високий рівень особистісної зрілості, що свідчить про їх здатність усвідомлювати власні ресурси та ефективно їх використовувати. Решта 64% учасників виявилися особистісно незрілими, вони не усвідомлюють свої ресурси, що робить вирішення труднощів для них загрозливим процесом. Другий етап був спрямований на визначення життєвої позиції. Результати цього етапу підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем особистісної зрілості та типом життєвої позиції: особистісно зрілі люди займають суб'єктну позицію, а особистісно незрілі — об'єктну. На третьому етапі було проаналізовано спосіб побудови життя. Результати виглядають наступним чином: проектний спосіб життя обирають респонденти з високою особистісною зрілістю, суб'єктною позицією, мотивацією досягнення успіху та стратегією вирішення проблем (15%). Прогнозуючий спосіб життя обирають особистісно зрілі учасники з суб'єктною позицією, мотивацією досягнення успіху та стратегією соціальної підтримки (20%). Адаптаційний спосіб вибирають респонденти з низьким рівнем особистісної зрілості та об'єктною позицією, виявляється тенденція досягнення успіху та стратегія соціальної підтримки (35%). Конформний спосіб життя характерний для 30% респондентів, які мають ознаки особистісної незрілості, об'єктивної життєвої позиції, мотивацію і стратегію уникнення невдач. Рівень життєстійкості, залежно від способу життя, має такі результати: проектний та прогнозуючий способи життя демонструють високий рівень життєстійкості, адаптаційний спосіб — середній рівень, а конформізм — низький рівень життєстійкості особистості.

На основі цих результатів було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування життєстійкості особистості.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки: життєстійкість є важливою складовою особистості, що визначається ставленням людини до труднощів, які вона зустрічає у своєму житті. Високий рівень життєстійкості дозволяє людині перетворювати труднощі на можливості для особистісного розвитку. Структура життєстійкості включає усвідомлення наявних ресурсів і здатність ефективно їх застосовувати у повсякденному житті.

Усвідомлення власних ресурсів є важливим чинником особистісної зрілості та можливості створення ефективного способу життя. Якщо людина не розуміє свої можливості, якості та здібності, а також не має чіткого уявлення про власну систему цінностей, вона може вибрати один з неефективних способів організації свого життєвого простору. Таким чином, ефективність або неефективність організації життя впливає на рівень життєстійкості особистості, роблячи його високим або низьким.

У цій роботі ми розробили модель формування життєстійкості особистості, що включає такі структурні компоненти: усвідомлення особистісних ресурсів для розвитку зрілості; зайняття суб'єктної позиції у житті; вибір ефективного способу життя. Окрім того, в роботі детально розглянуто ефективні (прогнозуючий та проектний) і неефективні (конформний та адаптаційний) способи життя. Під час дослідження було підтверджено доцільність виокремлення цих способів. Таким чином, ми чітко визначили способи життя та їхній вплив на рівень життєстійкості особистості.

До ефективних способів життя належать проектний та прогнозуючий. Їх відмінність від інших полягає у наявності сформованої особистісної зрілості, сприйнятті суб'єктної позиції та мотивації досягнення успіху, але ключова різниця полягає у виборі стратегії поведінки. Проектний спосіб життя передбачає стратегію вирішення завдань, тоді як прогнозуючий спосіб орієнтований на пошук соціальної підтримки. Крім того, проектний спосіб

зосереджений на пошуку нових підходів до подолання труднощів, а прогножуючий — на використанні вже існуючих копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Обидва способи сприяють формуванню високого рівня життєстійкості особистості.

До неефективних способів життя належать адаптаційний та конформний, які мають спільні риси, зокрема, сформовану особистісну незрілість і об'єктну позицію. Однак вони різняться мотивацією та стратегією поведінки. Адаптаційний спосіб характеризується тенденцією до досягнення успіху та стратегією пошуку соціальної підтримки. Людина, що обирає цей спосіб, частково усвідомлює свої ресурси, але не здатна ефективно їх використовувати в складних ситуаціях, тому її життєстійкість залишається на низькому або середньому рівні. Конформізм, в свою чергу, має мотивацію уникнення невдач і стратегію уникнення. Люди з таким способом життя мають пасивну позицію в соціумі та прагнуть «бути як усі». Рівень життєстійкості у них низький, і навіть незначні зміни в соціальному середовищі сприймаються як загроза.

Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про існування тісного взаємозв'язку між рівнем життєстійкості особистості та усвідомленням власних ресурсів як важливої складової особистісної зрілості. Окрім цього, виявлено, що вибір способу життя безпосередньо впливає на рівень життєстійкості. Проаналізувавши отримані дані, ми розробили корекційно-розвивальну програму, спрямовану на формування життєстійкості та створення ефективного способу життя через усвідомлення особистісних ресурсів і застосування їх у повсякденному житті.

Повторна діагностика, проведена після впровадження програми, підтвердила нашу гіпотезу про те, що усвідомлення особистісних ресурсів і вибір одного з ефективних способів життя є важливими чинниками у формуванні життєстійкості. Результати також дозволили зробити висновок про високу ефективність розробленої тренінгової програми, оскільки вона позитивно вплинула на здатність учасників адаптуватися до труднощів та

забезпечила їх здатність до саморозвитку та конструктивного вирішення життєвих проблем.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікація методики «Незакінчених речень» Сакса – Леві. Опитувальник складається з 15 речень. Кожні 5 речень становлять певну направленість дослідження, а саме:

- визначення наявності та усвідомлення ресурсів особистісної зрілості;
- життєву позицію особистості;
- домінування мотивації успіху, або боязні невдач.

Ця методика є поліфункціональною, адже завдяки їй стає зрозуміло які ресурси людина використовує, яка життєва позиція займається людиною та чи може вона її змінювати і який спосіб життя вона обирає.

1. Моя жизнь зависит от
2. В ситуации неудачи я понимаю, что
3. Критика для меня
4. Я знаю, что способен
5. В общении с другими я
6. В трудной ситуации я полагаюсь на
7. Для меня быть счастливым значит
8. В своей жизни я
9. Достижение цели - это
10. Ответственность для меня
11. Успех - это
12. Когда передо мной стоит очень ответственная задача я
13. Моя жизнь состоит из
14. Если на пути к достижению цели возникают трудности я
15. Новая деятельность (работа) для меня это

Додаток Б

Комплексна психологічна тренінгова програма

Впроваджена нами комплексна психологічна тренінгова програма спрямована на підвищення рівня життєстійкості особистості за рахунок формування особистісної зрілості, набуття суб'єктної позиції та вибору проектного або прогнозуючого способу життя.

Завдання тренінгової програми: формування адекватної самооцінки особистості;

усвідомлення особистісних ресурсів;

формування готовності до прийняття відповідальності; розвиток навички формулювання мети у житті; відпрацьовування особистісних реакцій у стресових ситуаціях.

Тривалість програми: тренінгова програма складається з трьох змістових блоків та розрахована на 12 годин. Кожний блок програми спрямован на відпрацювання навичок та формування якостей, які необхідні особистості для підвищення рівню життєстійкості. Кожна зустріч має свої завдання та набір методів які були підібрані задля опрацювання задач кожного блоку програми.

Перший блок корекційно-розвиваючого тренінгу спрямован на змінення показнику особистісної незрілості на особистісну зрілість, за умовою усвідомлення особистісних ресурсів. Задля опрацювання мети цього блоку розроблено дві зустрічі.

Завдання першого блоку:

6. формування адекватної самооцінки особистості;
7. усвідомлення власних вмінь та здібностей;
8. структурування особистісних ресурсів;
9. провести рефлексію власного життя.

Другий блок програми становить одну зустріч.

Мета цього блоку - сформувати у особистості суб'єктну життєву позицію.

Завдання:

10. усвідомленість прийняття рішень;
11. формування готовності до прийняття відповідальності;
12. вміння ставити власні цілі.

Третій блок розвиваючого тренінгу спрямован на усвідомлення власногоспособу життя та його трансформацію у найбільш ефективний.

Завдання блоку:

13. вміння встановлювати контакт з іншими людьми;
14. реконструювати існуючу життєву ситуацію;
15. оволодіння способам саморегуляції.

Теми та мета занять показані в таблиці 3.3.1 «Структура корекційно-розвиваючої програми»

№ заняття	Мета	Час
Блок 1 мета блоку: усвідомлення власних ресурсів, як умова формування особистісної зрілості		
1	Усвідомлення власних ресурсів	3 г
2	Формування вміння користуватися особистими ресурсами у повсякденному життєвому просторі	3 г
Блок 2 мета блоку: формування суб'єктної позиції особистості		
3	розвиток соціально-комунікативних навичок, формування готовності до прийняття рішень та відповідальності	3 г
Блок 3 мета блоку: придбання ефективного способу життя		
4	Набуття поведінкових копінг-стратегій у стресовій ситуації, змінення ставлення до виникаючих труднощів	3 г

Тренінгова програма проходила протягом 4 тижнів.

Заняття 1.

Мета: створити позитивні відношення між учасниками для можливості подальшої роботи тренінгу; сформулювати уявлення про себе та свої здібності; встановлення адекватного рівню самооцінки.

Вправа 1. Знайомство групи з існуючими правилами поведінки у тренінговому просторі.

Час: 10 хв.

Матеріали: фліпчарт, маркери та ватман.

Хід проведення: Тренер пропонує учасникам самим виокремити правила групи. Всі правила які пропонували учасники були зафіксовані на фліпчарті та обговоренні. Задля того аби тренер мав змогу направляти учасників до загальноприйнятих правил, заздалегідь були ним зафіксовані:

1. Правило конфіденційності — все, що обговорюється учасниками під час тренінгу, залишається в колі простору тренінгової групи.
2. Правило поваги — якщо учасник хоче щось додати, висловити власну думку, то він підіймає руку і тільки після чого починає висловлюватися.
3. Правило присутності — задля того, аби група мала гарну динаміку, всі учасники приймають активну участь у виконанні вправ та обговоренні.
4. Правило тиші — мобільні телефони ставляться на режим “без звуку”, щоб не відволікатися від виконання завдань
5. Правило теплих відносин — всі учасники поважають один одного, уважно слухають що говорить група та тренер

Дотримання цих правил діє на протязі кожної зустрічі, можливе додавання нового.

Вправа 2. “Хто Ти?”

Мета: знайомлення учасників між собою, створення активності для

подальшої роботи.

Час: 15 хв Матеріали: аркуші А4

Хід проведення: учасникам пропонується представитися один одному, розказати, чого вони чекають від цього тренінгу, що хочуть придбати. Для цього їм пропонується взяти аркуші, розділити їх на 4 частини і записати ці питання та відповіді на них. (моє ім'я; чого чекаю від тренінгу; що хочу придбати; що бажаю іншим учасникам групи) Спочатку говорять своє ім'я, а вже після цього кожен говорить інші три складові.

«Ми вже записали з вами всі необхідні правила групи, але ще не познайомились. Для того, аби наше знайомство пройшло цікаво, вам необхідно взяти аркуш та поділити його на чотири частини, кожна частина —це одне речення.

1.2.1. Мене звуть...

1.2.2. Від цього тренінгу я чекаю...

1.2.3. Я хочу придбати...

1.2.4. Групі бажаю...

Після того, як ви запишите ці речення, ви їх висловлюєте у групі». Після того, коли всі учасники прочитали речення, тренер звертається: «Всім нам було приємно познайомитись, зберігайте цей аркуш до моменту завершення нашої тренінгової програми, на останньому занятті він нам буде необхідний».

Вправа 3. «Хто я, Який Я?»

Мета: усвідомлення власних якостей, знайомство з власним “Я”. *Час:* 40 хв.

Матеріали: аркуші та ручка.

Хід проведення: групі надається інструкція: “Ця вправа буде проходити у три етапи. Перший етап — вам необхідно взяти листок паперу і написати вгорі 2 питання: «Хто Я? Який Я?». Відповіді на ці запитання випишіть у стовпчик. Це можуть бути слова, фрази, пропозиції. Вам не потрібно їх оцінювати, пишіть те, що перше приходить на думку. Таких характеристик-відповідей повинно бути не менше 15”. По закінченню даного етапу: «Тепер

переходимо до другого етапу. Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер з 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш характерні для вас. Подумайте, може бути, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну загальну. Запишіть їх». Коли група закінчує писати:

«А тепер переходимо до третього етапу. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі та уявіть, що настала чарівна ніч. За цю ніч зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Відкрийте очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими б ви стали, якби все було можливо?»

Після виконання всіх кроків завдання кожний учасник зачитує свої відповіді та розповідає, як він виконував всі 3 етапи вправи, які виникли почуття, думки. Слід звернути увагу учасників на кількість позитивних і негативних характеристик в першому списку рис, як на показнику прийняття себе, відзначити, які зміни намічені від Я-реального до Я-бажаного, обговорити реальність, оптимістичність бажаного образу «Я».

Вправа 4. «Девіз мого життя»

Мета: формування адекватної оціночної діяльності.

Час: 40 хв.

Матеріали: аркуш, фломастери

Учасникам пропонується придумати особистий девіз Свого життя.

Кожен член групи пише, або малює на листочку свій девіз життя. Інструкція тренера: «Всі ми з вами живемо у середовищі де поширюється мережа інтернет та соціальні мережі. Найчастіше на сторінках соціальної мережі в головному окні є пункт, як мій статус. Ви самі вписуєте, або бачите, що хтось у себе написав якусь фразу (свою, або авторську). Ця фраза може передавати певний посил до інших. Представте, що ви маєте сторінку Свого життя. На цієї сторінці показані такі дані: ваші якості, вміння, стремління, побоювання, цілі на майбутнє. Який бі статус (девіз) ви би поставили? Задля того, щоб було легше впоратися з завданням, давайте позначимо, що саме є статус (девіз) життя?. Всі відповіді ми зафіксуємо. «Учасники пропонують

свої варіанти, тренер записує їх. «Отже, статус (девіз) мого життя — це певна позиція, яка спрямована на відображення моїх стремлінь та дій».

Після закінчення створення власного девізу, кожний учасник зачитує його перед групою, проводиться обговорення. Учасникам задається такі запитання: Що зазначає девіз? Які дії робляться в житті з цим девізом? Чи допомагає він у досягненні цілей? Хотіли би його змінити на інший, чому та на який саме?

Вправа 4. «Сонце»

Мета: усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, маркери

Хід проведення: Учасники повинні відповісти на питання: «Чому я заслуговую поваги?», ця відповідь передбачає знання особистістю власних позитивних якостей. Інструкція: «Вам необхідно намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати свої гідності, все хороше, що ви про себе знаєте. При цьому потрібно постаратися, щоб було якомога більше променів».

Після малювання кожний учасник показує, що в нього вийшло та проводиться рефлексія особистісних якостей та усвідомлення того, що ще особистість має, чи задовільна отриманою картиною та що хоче в ній змінити.

На прикінці тренінгового заняття учасники діляться враженнями, особистісними розуміннями та придбаннями. Якщо виникають питання — всі обговорюються та робиться висновок.

Заняття 2

Мета: формування вміння користуватися особистісними ресурсами у повсякденному життєвому просторі.

Вправа 1. «Що я розумію?»

Мета: провести повторну рефлексію минулої зустрічі групи.

Час: 15 хв

Хід проведення: Слово тренера: «На минулому тижні ми з вами розуміли

власне я. Що на цьому тижні ви відчували? Як ваші розуміння відобразились, які запитання виникли?» Кожний учасник за бажанням відповідав на ці запитання. Таким чином було спостережено чи є фіксований результат минулого заняття.

Вправа 2. «Рюкзак»

Мета: усвідомлення власних ресурсів. *Час:* 40 хв

Матеріал: маркери, ватмани, клейкі стікери.

Хід проведення: Інструкція, яку надає тренер: «Кожен з вас має сильні якості, якими ви можете пишатися. Саме ці риси можна назвати потенціалом особистості, який допомагає вам досягати успіху в житті. Отже, пропоную «надіти рюкзачки» і «упакувати» їх».

Інструкція: вся група прикріплює до себе «рюкзачки» (аркуші паперу), та на окремих стікерах пише якості, які допомагають їй справитися зі стресовою ситуацією, досягти успіху. Після того, як кожен учасник це зробить, групі пропонується доповнити один одного. Кожний учасник дописує та «кладе у рюкзак» іншого ті якості, які він помітив.

Після завершення проводиться рефлексія: Чи подобається вам список якостей?

- ☐ Чи було для вас, щось несподіваним?
- ☐ Збіглося чи власну думку з думкою оточуючих?Що нового відкрили для себе?
- ☐

Вправа 3. «Мій герб»

Мета: структурування особистісних ресурсів.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, фломастери, олівці

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш формату А4 з основою герба. Герб розділений на 5 частин з завданням. Інструкція: «Перед вами герб вашого життя. На ньому зображується все те, що є у вас. Це ті ресурси, якими ви володієте, ваші досягнення (те, чим ви пишаєтесь) та ваш “девіз життя”. Ви можете це зобразити за допомогою слів, картин, символів, малюнків».

- 1 частина — те, що вмієте робити найкраще.
- 2 частина — покажіть місце, де ви відчуваєте себе добре: затишно і безпечно.
- 3 частина — найбільше своє досягнення.

4 частина — 3 людини, яким ви можете довіряти.

5 частина — 3 слова, які ви б хотіли почути про себе.

Учасники представляють групі свої герби та проводиться обговорювання.

«Кожному з нас треба пам'ятати, що герб, який ви виготовили, допоможе вам:

- коли вам нудно, згадати ті справи, якими можна зайнятися;
- коли самотньо, подумати про тих людей, до яких ви можете прийти і поділитися своїми думками;
- стати більш впевненими, згадавши свої досягнення, і задуматися про тому, чого ще ви можете досягти;
- подумки уявити, то місце, в якому вам комфортно і добре, відпочити і заспокоїтися;
- коли ж буває гірко, прикро, страшно, тривожно, для підтримки духу

згадати і вимовити вголос три слова, які вам хотілося б почути про себе. Все те що ви перелічили та є ч=що ми з вами обговорили є вашим ресурсом у досягненні успіху та почуття гармонії із собою»

Вправа 4. «Яке воно, моє життя?»

Мета: сформувати структурний бачення свого життя через значущі події;

Час: 40 хв

Матеріали: аркуш та ручка (маркер)

Хід проведення: Інструкція учасникам: «Уявіть собі все своє життя: і минуле, і сьогодення, і можливе, очікуване майбутнє. Спробуйте знайти п'ять-сім найважливіших подій свого життя. Це можуть бути будь-які зміни»

☐ в природі і суспільстві; ваших думках і почуттях;

☐ в

- ☐ в сімейному; навчальній; діловій; особистого життя.

Обов'язково враховуйте не лише минулі події, а й ті, які можуть статися в майбутньому. Отже, випишіть на окремому аркуші паперу:

- ☐ подія А; подія Б; подія В; подія Г; подія Д.
- ☐ Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання. 1. Як я зробив це (легко, важко, по бажанню чи ні)?
- ☐ 2. Хто допоміг мені у цьому?
- ☐ ➤ Як я міг би добитися цього ще (який інший шлях є)
- ☐ ➤ Ра допомогою яких ресурсів я це зробив?"

Вправа 5. «Картина сьогодення»

Мета: допомогти учасникам зрозуміти, що таке рефлексія свого життя, показати яке це значення має у їх житті.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш А4, фломастери, олівці

Хід проведення: задля того, аби учасники вміли проводити рефлексію своїх вчинків та дій їм запропоновано намалювати "Моє сьогодні", де вони зображують все що має асоціації сьогоднішнього дня. Інструкція: «Вам необхідно намалювати своє ставлення до життя на сьогодні. Це може бути планування досягнень, обдумування дій, або вмінь та ресурсів, будь-що».

Після того, як група виконала завдання, кожен представляє свій малюнок та проходить обговорення, що саме почуває учасник, що хотів відобразити.

Завершальний етап — рефлексія цього заняття. Учасникам задані такі запитання: Що отримали сьогодні? Що зрозуміли про себе? Що будете робити з отриманими розуміннями?

Заняття 3.

Мета: сформувати у особистості суб'єктну життєву позицію.

Вправа 1. «Болото»

Мета: сформувати готовність до прийняття відповідальності.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуші паперу

Хід проведення: тренер надає учасниками інструкцію: «Вся кімната це болото. Кожен з вас буде в позиції вожака, який має провести вас через це болото, таким чином, щоб кожен учасник мав змогу ступити на кувин та “не впасти у болото”. Йти можна лише по кувинам (лист А4), вам потрібно пройти по кімнаті, де будуть виставлені пригради, в том числі й пошкодження кувинн»

Задля того, аби всі учасники скоріше могли потрапити у позицію вожака групі пропонується поділитися на 2 команди. Після кожного проходження учасники мали відповісти на запитання: Як вони відчували себе коли вожак переводив через болото? Чого їм бракувало у якостях вожака?

Обговорення в загальному колі. Учасники розповідають, що допомагало або, навпаки, заважало виконанню завдання. Що відчували ті жаби, які йшли першими, а що відчували ті, хто замикали ланцюжок.

Вправа 2. «Острів»

Мета: прийняття відповідальності за свої вчинки та рішення.

Час: 30 хв

Матеріали: газета

Хід проведення: Учасникам видається газета та надається інструкція: «Перед вами острів. Вам потрібно всією командою розміститися на цьому острові, тобто встати таким чином, щоб ніякі ноги, руки та інші частини тіла будь- яких членів команди не торкалися підлоги, всі повинні бути на острові. Як вицього досягнете - ваша справа. Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці і т.д.»

Коли вправа була виконана було проведено групове обговорення, що учасникам було найважче, найлегше. Яким чином прийшли до рішення поставленої задачі.

Вправа 3. «Моя мрія»

Мета: вироблення вміння формулювати особистісну мету.

Час: 45 хв *Матеріали:* аркуш А4

Хід проведення: часникам пропонується намалювати мету, яка є в їх життєвому просторі.

Інструкція: «Зараз вам потрібно намалювати мрію. Це може бути будь-що, починаючи з навчання танцям до отримання нобелівської премії». Після того, як учасники це зробили та презентували свої мрії їм пропонується розповісти шлях її досягнення. Далі учасникам пропонується заново написати свою мрію, але з певними правилами:

- формулювати свої мрії в позитивних термінах;
- бути конкретними, чітко уявляти результат;
- формулювати такі цілі, досягнення яких залежить від учасників;
- подумати про наслідки досягнення цієї мрії.

Надалі учасникам потрібно співвіднести перший варіант мрії та другий, порівняти їх та проаналізувати. На обговорення виносяться такі запитання: чим відрізняються їх мрії? Що вони зрозуміли про власні цілі в житті? Завдяки яким ресурсам вони можуть перетворити мрію в мету?

Вправа 4. «Життєві перспективи»

Мета: відпрацювання вміння ставити цілі та планування їх досягнення, розвиток здатності приймати рішення і бути відповідальним за свій вибір.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш паперу, ручка

Хід проведення: Інструкція учасникам: «У нашому житті часто, щоб отримати бажаного необхідно ставити цілі, вміти їх впорядкувати, оцінити ступінь їх важливості, спланувати потрібні дії і зрозуміти, які особистісні ресурси для цього знадобляться. Візьміть листок паперу, розбийте його на 4 колонки і озаглавьте їх «Мої цілі», «Їх важливість для мене», «Мої дії», «Мої ресурси». Послідовно заповніть колонки, почніть з першої і запишіть, чого ви бажаєте саме зараз, протягом тижня, місяця, півроку, року. Намітьте і більш далекі цілі, наприклад, чого б ви хотіли досягти через 5, 10 років. У другій колонці оцініть список ваших цілей за ступенем важливості їх для вас, використовуючи шкалу від 10 (найбільш значущі) до 1 (найменш значущі). У

третій колонці позначте ті дії, які необхідно виконати для реалізації кожної мети. У четверту колонку необхідно записати ваші особистісні якості, здібності, та ресурси, які вам необхідні для досягнення наміченого».

Далі організовується робота в парах, де учасники групи допомагають один одному усвідомити і прийняти найважливішу мету. Підсумком роботи має стати формулювання ствердження про найважливішу мету. Ствердження - це коротка заява про те, чого хоче людина. Щоб бути ефективним, ствердження повинно бути:

- конкретним;
- коротким;
- сформульованим позитивно;
- включати власні дії, власні якості, необхідні зміни в вас самих, а не в інших людях;
- написано в теперішньому часі, як реально існуюче.

Потім в колі кожен розповідає про свої цілі, проводиться обговорення що було найважчим для учасників; що саме їм вдалося виконати найшвидше; що вони зрозуміли про формулювання власної мети.

Заняття 3.

Мета: усвідомлення власного способу життя та його трансформація у найбільш ефективний.

Вправа 1. «Контракт»

Мета: використання ресурсів комунікації

Час: 30хв

Хід проведення: учасники поділяються на дві групи. Кожна група повинна домовитись один з одним на тем придбання «найкрутішого ресурсу подолання стресу, цей ресурс учасники обирають самі. Домовлювання проходить як дебати. Приймати участь у дебатах повинні всі.

Обговорення результату домовлення: «Що було легше виконувати і чому? За допомогою якого ресурсу досягли поставленої мети? Навіщо в просторі повсякденного життя вміти домовлюватись з іншими?

Вправа 2. “Інопланетяни”

Мета: вміння встановлювати взаємоконтакт з іншими людьми. Час: 45 хв

Хід проведення: Група ділиться на дві рівні частини. Одну з них тренер просить на час вийти за двері. Іншій дається така інструкція: «Уявіть собі, що ви - жителі віддаленої планети, схожої за своїми характеристиками на Землю. Але ваша цивілізація розвивалася інакше, ніж земна, і в процесі цього розвитку сформувалася особлива культура спілкування. Для того щоб вступити в контакт (почати розмову), необхідне одночасне дотримання наступних умов:

- відсутність контакту очей;
- дотик один до одного якою частиною тіла;
- закрыта поза.

Неважко помітити, що всі ці умови суперечать принципам побудови партнерського спілкування. Але ж і в реальній ситуації спілкування люди часто так само закриті, і нам невідомі їх «культурні коди». І тут з умовами можна експериментувати: чим «закодованіший», тим цікавіше. Зараз до вас на планету прибуде група представників якоїсь незнайомої цивілізації. Для вас не склало труднощів розшифрувати їх мовний код, і ви не проти знайомства з цими, можливо, розумними істотами. Ви навіть між собою почали спілкуватися їхньою мовою. Але для повноцінного контакту вони повинні розгадати ваші принципи спілкування, і це доведе вам, що вони досить розвинені, щоб встановити з ними дружні стосунки. Отже, ви вільно переміщується по кімнаті, періодично вступаєте в розмови один з одним по перерахованим правилам, але з інопланетянами починаєте говорити лише тоді, коли вони зможуть підійти до вас відповідним чином. Якщо ви почали спілкуватися, а «чужак» порушив хоча б один з принципів, ви перериваєте спілкування і вже не відновлюєте його з цією людиною ні за яких умов».

Потім надається інструкція землянам-першопрохідникам (інша група): «Ви - учасники міжгалактичної експедиції. Після довгих пошуків у віддаленій частині іншої галактики вами виявлена планета, придатна для життя людей. Ваші прилади визначили, що на ній мешкають живі істоти, можливо володіють

розумом. Ваше завдання - встановити контакт з представниками цієї невідомої цивілізації».

Після першого розгадання пропонується помінятися ролями, але змінити “код”. В кінці вправи йде обговорення кому було легко установити контакт, хто це зробив швидше (за рахунок чого він це зробив), як ви себе почували коли були у той чи іншій ролі. Що ми можемо в житті використовувати.

Вправа 3. «Змінення шаблонів»

Мета: відпрацювання нових шаблони поведінки, які можуть спричинити неефективне рішення ситуації.

Час: 30 хв

Матеріали: картинки з тесту Розенцвейга

Хід проведення: учасникам надаються приклади ситуацій (з теста агресивності за Розенцвейгом) де можливо виявити певну кількість стратегій поведінки. Інструкція: «Вам надаються приклади ситуацій, як можуть спричинити конфліктну ситуацію та призвести до різноманітних наслідків. Задля того, щоб зрозуміти яка саме поведінкова реакція не є ефективною, вам

необхідно мозковим штурмом виділити всі можливі види реакцій, потім із них встановити, що є ефективним, а що — ні»

Приклади ситуацій:

- Як прикро що мій автомобіль зламався і ви запізнилися на поїзд;
- Не занадто ви галасливі?!;
- Твоя подруга запросила мене цим вечором на танці, вона сказала, що тине маєш змоги прийти.

- Ви лжець! Ви самі це знаєте! ;
- Я не можу вас зараз прийняти, хоча вчора ввечері ми з вами про це домовлялися;

Учасники групи можуть самі пропонувати ситуації, та встановити до них найможливіші поведінкові реакції.

По завершенню вправи учасники обговорюють в колі свої власні

розуміння щодо ефективності поведінкової реакції, як вона може впливати на подальше розвинення ситуації.

Вправа 4. «Реконструкція ситуацій»

Мета: реконструювання значних життєвих ситуацій в можливість розвинути себе.

Час: 40 хв

Хід проведення: Групі пропонується розглядати ситуації які на даний момент є для них важливими та сприймаються як стрес. Задля того, аби зрозуміти які саме обставини сприймаються, як стресові та які дії можуть полегшити таку ситуацію. В рамках реконструкції ситуацій використано подання кращих та гірших альтернатив. Ситуації надаються самими учасниками, вони детально розглядаються та пропонуються можливі рішення. Обов'язково потрібно підібрати декілька ймовірних рішень та стратегій поведінки (дій).

Вправа 4. «Мої зміни» *Час: 30хв*

Хід проведення: «І тепер, це остання завдання наших зустрічей. На самому початку ви виписували особистісні прагнення до тренінгу, вам потрібно згадати їх, краще знайти. Відтепер, доповніть речення:

- Я придбав...
- Я дочекався...
- Завдяки групі

На завершальному етапі проводиться рефлексія всього тренінгу, фіксуються особистісні набуття. Також учасникам запропоновано ще раз пройти методики, щодо перевірки ефективності тренінгової програми.