

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

ОДНОСТАЛКО ОЛЕНА СЕРГІЙВНА

УДК 159.923-053.8:159.98:316.625(043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
**РЕСУРСИ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА
НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ**

19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Науковий керівник: **Литвиненко Ольга Дмитрівна**, доктор психологічних наук, професор

Одеса – 2020

АНОТАЦІЯ

Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології – (053 – Психологія). – Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, 2020.

Дисертаційне дослідження представляє ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя.

Проведено теоретичний аналіз особливостей складних і нетипових ситуацій життя та ресурсів, як засобів адаптації до них. Надано визначення, структуру і класифікації життєвих ситуацій. Нетипові ситуації розглянуто як вид екстремальних, в яких людина не має перевіреного готового способу дії, який базується на власному досвіді, що актуалізує різне в тому числі нерациональне або неадекватне реагування. Розглянуто ресурси і зокрема ресурси стійкості, що утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя.

Здійснено адаптацію і апробацію психодіагностичної методики, що спрямована на вивчення резильєнтності, як ресурсу стійкості. Продемонстровано, що адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується у вигляді використання скороченої версії (9 запитань), як більш узгодженого варіанту.

Досліджено і порівняно ресурси стійкості в залежності від сприйняття нетипової ситуації, віку і статі та простежено особливості проявів ресурсів стійкості в пост-сприйнятті нетипової ситуації. Продемонстровано, що

незалежно від репрезентації ситуації у більшості досліджуваних у віці дорослості представлені оптимізм на середньому і високому рівні, резильєнтність на середньому рівні, наявна глобальна мета, орієнтація на потенційні рішення, рішучість і активність; ресурси соціальної підтримки (сім'я, кохані, освіта (розвиток)). Показано, що у ранній, середній та пізній дорослості у нетиповій ситуації життя оптимізм і резильєнтність представлені комплексно, власне здоров'я і здоров'я близьких також усвідомлюється інтегровано, але окремо від ресурсів стійкості. Констатовано, що ресурси стійкості з віком вони накопичуються. Встановлено, що досліджувані середньої і пізньої дорослості зосереджені на ресурсах стійкості у теперішньому і не спрямовані у майбутнє; досліджувані 26-40 років більш хвилюються за здоров'я близьких, а старші за 40 – за власне здоров'я; у старших за 40 в ресурсах стійкості головнішим є афірмаційний атитюд (оптимізм); тільки досліджуваним 26-40 років важливою є соціальна підтримка; у 17-25 річних відчуття здоров'я в сьогоденні пов'язано з майбутніми цілями. Вивчено розбіжності за ресурсами стійкості у складних і нетипових ситуаціях життя за статтю. Досліджено особливості ресурсів стійкості в пост - переживанні нетиповій ситуації життя. Зазначено, що існує 10-13% досліджуваних, які не здатні протистояти складній / нетиповій ситуації, їх адаптація ускладнена. Встановлено тенденцію зменшення ресурсу стійкості – резильєнтності у тих, хто мав його високий рівень. В пост - переживанні нетиповій ситуації життя до ресурсів віднесено власне здоров'я і сприйняття ситуації.

Вивчено досвід переживання складних ситуацій життя за допомогою напівструктурованого інтерв'ю у рамках наративного опису. Запропоновано використання терміну "Crash-етап" як стресогенного/травматичного періоду на життєвому шляху людини в якому зруйновані життєдіяльність та соціальні стосунки, порушена суб'єктивна течія часу та транспектива (майбутнє майже не оглядається), який концентрує і напружує адаптаційні

ресурси у теперішньому і веде до різного результату у майбутньому. У "crash-етапі" представлені: до-стадія, "crash-точка"; пост-стадія і результат-стадія. Ключовою подією є "Crash-точка".

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційного дослідження полягає у тому, що *вперше* встановлено комплекс ресурсів стійкості осіб, що переживають нетипову ситуацію життя; показано особливості ресурсів стійкості залежно від віку і статі; продемонстровано, що в осіб в пізній дорослості ресурси стійкості є більш розвинутими, ніж у осіб молодших за віком; зафіксовано, що в процесі переживання нетиповій ситуації є тенденція зменшення ресурсу стійкості – резильєнтності у тих, хто мав його високий рівень; запропоновано використання терміну «Crash-етап»;

уточнено що репрезентація складної/нетипової ситуації в процесі її проживання не впливає на ресурси стійкості; сім'я виступає головним ресурсом соціальної підтримки, з віком її цінність зростає; з віком збільшується резильєнтність жінок; у пізній дорослості крайній ступень оптимізму є афірміційним атитюдом - ресурсом, який активізується у нових, складних ситуаціях життя; у пост переживанні ситуації до ресурсів віднесено репрезентація ситуації і стану власного здоров'я; існує 10-13% осіб, з низьким рівнем резильєнтності, яка утруднює процес адаптації;

дістало подальшого розвитку: поняття резильєнтності; особливості використання ресурсу підтримки самого себе через отримання нових знань та збільшення шансів конкурентоспроможності у постіндустріальному суспільстві; погляд на гроші, які у чоловіків в віці пізньої дорослості не є ресурсом;

уточнено, що ситуація, що переживається досліджуваними має різну суб'єктивну складність, у групи, що репрезентують ситуацію як «психологічно складну» превалює емоційне відображення ситуації та ігнорування рефлексії власних особливостей і досвіду; сім'я виступає головним ресурсом соціальної підтримки, причому з віком її цінність

зростає; отримання нових знань та розвиток недостатньо використовується як ресурс підтримки себе самого і збільшення шансів конкурентоспроможності у постіндустріальному суспільстві, з віком збільшується резильєнтність жінок; гроші не є ресурсом соціальної підтримки чоловіків в віці пізньої дорослості;

дістало подальшого розвитку: уявлення про складну і нетипову ситуацію, резильєнтність.

Практичне значення дисертації Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб навчальних закладів у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складні/нетипові ситуації життя, в діяльності психологічних служб і центрів психологічної допомоги, які надають психологічні послуги щодо додання складних або нетипових ситуацій життя, а також у процес підвищення кваліфікації психологів, що працюють у різних галузях психології (екстремальної, вікової, психології здоров'я).

Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи використано в процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія праці», «Психодіагностика», «Медико-соціальні основи здоров'я», «Психологічне консультування». Пакет психодіагностичних методик для отримання об'єктивної інформації про ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя застосовується на практичних заняттях, під час проходження студентами практики, при написанні курсових та дипломних робіт.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес та в науково-дослідницьку й практичну діяльність кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ОНУ імені І.І.Мечникова (довідка «Акт впровадження» № 06-08-01-736а від 25.05.2020), в навчальний процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира

Даля(акт впровадження №507/15.17-01 від 28.05.2020) та рекомендовано використання означеної методики Інститутом психології імені Г,С,Костюка (акт впровадження № 162-7-3 від 21.04.2020).

Ключові слова: ресурси, ситуації, складні життєві ситуації, нетипові ситуації

ANNOTATION

Odnostalko O.S. The personality's resilience resources in the conditions of difficult and atypical life situations. - Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation on competition of a scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences (Doctor of Philosophy) on a specialty 19.00.01 - the General Psychology, History of Psychology (053 - Psychology). - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2020.

The dissertation research presents the personality's resilience resources in the conditions of difficult and atypical life situations. The theoretical analysis of features of difficult and atypical situations of life and resources as means of adaptation to them was carried out. The definition, structure, and classification of life situations were given. Atypical situations are considered as an extreme one, when a person does not have a proven ready-to-use mode of action based on their own experience, this fact actualizes various, irrational or inadequate responses as well. The resources and in particular the resilience resources, which form the most reliable protection against adverse life circumstances, were examined. Adaptation and approbation of psychodiagnostic methods aimed at studying resilience as a resource of sustainability has been carried out. The adapted resilience scale was shown to be a valid and reliable tool, which is recommended to be used in the form of the concise version (9 questions provided) as a more consistent option. The

resources of resilience depending on the perception of an atypical situation, age and sex were studied and compared, and the peculiarities of the manifestations of resilience resources in the post-perception of an atypical situation were traced. It is demonstrated that regardless of the representation of the situation the majority of the adult examinees possess optimism at the middle and high level, resilience at the middle level, the existing global goal, focus on potential solutions, determination and activity; social support resources (family, loved ones, education (development)). It was shown that optimism and resilience are presented in a complex way in early, middle and late adulthood in an atypical life situation, one's own health and the health of loved ones are also perceived in an integrated way, but separately from the resilience resources. It was stated that the resilience resources accumulate with age. It was established that the examinees in the middle and late adulthood are focused on the resilience resources in the present and not headed to the future; the examinees aged 26-40 are more concerned about the health of loved ones, and those aged over 40 are more concerned about their own health; the affirmative attitude (optimism) is more important in sustainability resources among the examinees aged over 40; social support is important only for those examinees who are 26-40 years old; the feeling of health today is connected with future goals for examinees at the age of 17-25. Differences by sex in the resilience resources in complex and atypical situations of life were studied. Peculiarities of the resilience resources in the post-experience of an atypical life situation were investigated. It is noted that there are 10-13% of examinees who are not able to withstand a difficult/atypical situation, their adaptation is complicated. There is a tendency to reduce the resilience-sustainability resource among those who had it on a high level. The resources include one's own health and perception of the situation in the post-experience of an atypical life situation.

The experience of going through difficult life situations with the help of a semi-structured interview in the framework of a narrative description was studied. It was proposed to use the term "Crash-stage" as a stressful/traumatic period in the

person's life path when life and social relations are destroyed, the subjective flow of time and perspective is disrupted (the future is almost not visible), which concentrates and strains adaptive resources in the present and leads to a different outcome in the future. The pre-stage, "crash-point"; post-stage and result-stage are presented in "crash-stage". The key event is "Crash-point".

The scientific novelty of the obtained results of the dissertation research is that: for the first time, a complex of resilience resources of individuals going through an atypical life situation has been established; particularities of resilience resources depending on age and sex were shown; it has been shown that the resilience resources among older adults are more developed than among younger people; it was traced that during going through an atypical situation there is a tendency to reduce the resilience-sustainability resource among those who had it on a high level; the use of the term "Crash-stage" was proposed; it was specified that the representation of a difficult/atypical situation does not affect the resilience resources in the process of going through it; the family is the main resource of social support, with age its value increases; women's resilience increases with age; in the late adulthood, the extreme level of optimism is an affirmative attitude - a resource that is activated in new, difficult life situations; in post-experience of the situation, resources include the representation of the situation and the state of one's own health; there are 10-13% of people with a low level of resilience, which complicates the process of adaptation; further development has received: the concept of resilience; particularities of using the resource of self-support through the obtaining of new knowledge and increasing the chances of competitiveness in a post-industrial society; an attitude to money, which is not a resource for men in late adulthood.

The practical significance of the thesis. The results of the research can be used by psychologists of social and psychological services of educational institutions in diagnostic and psychocorrectional work with individuals in difficult/atypical life situations, in the activities of psychological services and

psychological care centers that provide psychological services to overcome difficult or atypical life situations, in the process of professional development of psychologists working in various fields of psychology (extreme, age, health psychology) as well.

Generalized theoretical and empirical results of the research were used in the teaching of courses "General Psychology", "Differential Psychology", "Age Psychology", "Occupational Psychology", "Psychodiagnostics", "Medical and social foundations of health", "Psychological counseling". The package of psychodiagnostic methods for obtaining objective information about the resilience resources of individuals going through difficult and atypical life situations is used in practical classes, during the internship of students, when writing courseworks and graduate works.

The results of the research are implemented in the educational process and in the research and practical activities of the Department of General Psychology and Psychology of Personality Development of Odesa National Mechnikov University (reference "Act of implementation" № 06-08-01-736a from 25.05.2020), in the educational process of the East Ukrainian Volodymyr Dahl National University (Act of implementation №507 / 15.17-01 from 28.05.2020) and the use of this method is recommended by the Kostyuk Institute of Psychology (Act of implementation № 162-7-3 from 21.04.2020).

Key words: resources, situations, difficult life situations, atypical situations

Список публікацій здобувача за темою дисертації:

Статті, надруковані у виданнях, що затверджені як фахові

в галузі психології:

1. Односталко Е.С., Киреева З.А. Трансформация компонентов состояния резильентности в трудной жизненной ситуации. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* № 2. Т. 1. 2018. С. 52-57. Режим доступу: http://pj.kherson.ua/file/2018/psychology_02/ukr/part_1/11.pdf.

2. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою нарративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 32. Київ, 2018. С. 42-49 *Режим доступу:* file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf

3. Односталко Е.С., Киреева З.А. Использование нарративного подхода при проживании «crash-этапа». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2(46). С. 153-162.

4. Односталко О.С., Харченко Н.М. Особливості часової перспективи юнаків, що мають різний досвід переживання складних життєвих ситуацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 253-263.

5. Односталко О.С., Кіреєва З.О., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.

Стаття в міжнародному періодичному фаховому виданні:

6. Односталко О.С. Емоційно орієнтований характер репрезентацій при виражених ресурсах стійкості. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. Issue : 228, 2020. № VIII (80). P. 58–61.

Стаття, опублікована у збірнику матеріалів наукової конференції:

7. Odnostalko Olena, Kireeva Zoia. The research of the «courage to continue» using narrative and ideographic approaches. II International conference on MENTAL HEALTH CARE. National Academi Of Educationaly Science of Ukraine, 25-26 oktober, 2018.

ЗМІСТ

ВСТУП	13
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СКЛАДНИХ І НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ ТА РЕСУРСІВ, ЯК ЗАСОБІВ АДАПТАЦІЇ ДО НИХ	
1.1 Підходи, визначення та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології	20
1.2 Ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій	40
1.3 Ресурси стійкості як захист і адаптація до несприятливих обставин життя	48
Висновки до розділу 1	63
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ	
2.1 Організація та методики дослідження	66
2.2 Процедура адаптації версії Шкали резильєнтності(CD-RISC-0)	71
Висновки до розділу 2	81
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ	
3.1 Особливості ресурсів особистості в залежності від сприйняття ситуації	83
3.2 Особливості ресурсів стійкості у досліджуваних	94

	різного віку, що переживають нетипову ситуацію життя	
3.3	Особливості статево-вікових розбіжностей у ресурсах стійкості	114
3.4	Особливості ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації	120
3.5	Досвід переживання складних ситуацій життя у рамках наративного опису	127
	Висновки до розділу 3	147
	ВИСНОВКИ	157
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	154
	ДОДАТКИ	178
	СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА	178
	ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ	180
	АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ	181

ВСТУП

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

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

перед невдачами; спроможність чітко мислити, зосереджуватися, вміти впоратися з неприємними почуттями (K. Connor, J. Davidson).

Досвід специфічних переживань, що отримується в процесі адаптації до складних ситуацій життя, відображається в особистих історіях, які відбивають особливості інтерпретації моментів «наративної загибелі» (A. Frank) та внутрішні і зовнішні ресурси, що допомогли не втратити або знайти новий сенс, цілі і цінності життя.

Особливо гостро постала ця проблема в складних умовах нашого сьогодення, оскільки більшість людей не має досвіду переживання пандемії і не знайома з особливостями життєдіяльності в період соціальної ізоляції, і тому усвідомлення реальності і себе в цій реальності, створення нових або трансформація старих способів взаємодії з реальністю і з собою, залучення ресурсів, які необхідні для збереження власної ідентичності, є важливим завданням особистості в цей період. Отже, соціально-психологічна значущість і актуальність проблеми зумовили вибір теми дослідження «Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація є складовою частиною науково-дослідної теми кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Динаміка розвитку особистості у часовій розгортці життя» (номер державної реєстрації 0118U001786). Тема дисертаційної роботи затверджена Вченою радою Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (протокол № 10 від 27 червня 2017 р.).

Мета дослідження: теоретико-емпіричним шляхом встановити ресурси стійкості особистості в умовах складних і нетипових ситуацій життя.

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

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

2. Здійснити адаптацію й апробацію психодіагностичної методики, що спрямована на вивчення резильєнтності як ресурсу стійкості особистості.

3. Дослідити і порівняти ресурси стійкості особистості в залежності від сприймання нетипової ситуації, віку і статі та простежити особливості проявів ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації.

4. Вивчити досвід переживання складних ситуацій життя за допомогою напівструктурованого інтерв'ю в межах наративного опису.

Об'єкт дослідження – ресурсна сфера особистості.

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

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять такі підходи та концептуальні положення вітчизняної і зарубіжної психології: системний підхід (Б. Ананьєв, О. Асмолов, П. Анохін, Л. фон Берталанфі, В. Зінченко, М. Каган, Б. Ломов, С. Максименко, О. Слюсаревський, А. Уйомов, М. Федоренко), діяльнісний підхід (О. Леонтьєв, С. Рубінштейн, С. Максименко), комплексний підхід (Б. Ананьєв), суб'єктний підхід (Б. Ананьєв, Г. Костюк, С. Рубінштейн, В. Татенко, О. Лактіонов); особистісно-орієнтований підхід до розвитку (К. Абульханова-Славська, О. Асмолов, Г. Балл, І. Бех, Я. Гошовський, Л. Обухова, В. Рибалко, В. Татенко, Т. Титаренко, І. Якіманська та ін.), індивідуально-особистісний підхід (Л. Собчик); ситуаційний підхід (К. Левін, Л. Бурлачук, L. Ross, R. Nisbett, D. Magnusson, H. Murray W. Mischel), ресурсний підхід (Д. Леонтьєв, Н. Родіна, О. Литвиненко, З. Кіреєва), наративний підхід (М. Боришевський, О. Зарецька, М. Копотун, Н. Чепелева, М. Крослі, D. McAdams).

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння,

абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення ресурсів стійкості особистості в складних ситуаціях життя); *емпіричні*: опитувальник оптимізму (Life Orientation Test – LOT), розроблений С. Carver та М. Scheier для вимірювання оптимізму як риси (в адаптації Т. Гордєєвої, О. Сичова, Є. Осіна); методика CD-RISC-10, розроблена Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC К. Conner, J. Davidson для визначення рівня резильєнтності (в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона), проективна методика «Не дай людині впасти» для вивчення особливостей поведінки людини в стресових, форс-мажорних ситуаціях; напівструктуроване інтерв'ю в межах наративного опису «Особиста історія» (D. McAdams); анкетування; методи *математичної статистики*: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз, факторний аналіз (для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації у формі невеликого масиву даних щодо ресурсів стійкості респондентів у складних мовах життя); непараметричний критерій U Манна–Уїтні (для визначення міжгрупових відмінностей у ресурсах стійкості); конфірмаційний аналіз (для оцінки відповідності моделей емпіричним даним за допомогою абсолютних індексів χ^2 , RMSEA та SRMR).

Математично-статистична обробка даних здійснювалась за допомогою Microsoft Office World (2007) та комп'ютерного забезпечення SPSS для Windows (версія 13.0.).

Наукова новизна одержаних результатів дисертаційної роботи полягає у тому, що

вперше встановлено комплекс ресурсів стійкості осіб, що переживають нетипову ситуацію життя; показано особливості ресурсів стійкості залежно від віку і статі; продемонстровано, що в осіб пізньої дорослості ресурси стійкості більш розвинуті, ніж в молодших за віком осіб; зафіксовано, що в процесі переживання нетипової ситуації існує тенденція зменшення ресурсу

стійкості – резильєнтності у тих, хто мав його високий рівень; запропоновано використання терміну «Crash-етап»;

уточнено, що репрезентація складної / нетипової ситуації в процесі її проживання не впливає на ресурси стійкості; сім'я виступає головним ресурсом соціальної підтримки і з віком її цінність зростає; з віком збільшується резильєнтність жінок; у пізній дорослості крайній ступінь оптимізму є афірмаційним атитюдом – ресурсом, який активізується в нових, складних ситуаціях життя; у постпереживанні ситуації до ресурсів стійкості віднесено репрезентацію ситуації і стану власного здоров'я; існує 10-13% осіб з низьким рівнем резильєнтності, яка утруднює процес адаптації;

дістало подальшого розвитку: поняття резильєнтності; особливості використання ресурсу підтримки самого себе через отримання нових знань та збільшення шансів конкурентоспроможності у постіндустріальному суспільстві; погляд на гроші, які в чоловіків у віці пізньої дорослості не є ресурсом.

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами соціально-психологічних служб навчальних закладів у діагностичній і психокорекційній роботі з особами, що потрапили у складні/нетипові ситуації життя, в діяльності психологічних служб і центрів психологічної допомоги, які надають психологічні послуги щодо додання складних або нетипових ситуацій життя, а також у процесі підвищення кваліфікації психологів, що працюють у різних галузях психології (екстремальної, вікової, психології здоров'я).

Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи використано в процесі викладання навчальних курсів «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Вікова психологія», «Психологія праці», «Психодіагностика», «Медико-соціальні основи здоров'я», «Психологічне консультування». Пакет психодіагностичних методик для отримання об'єктивної інформації про ресурси стійкості особистості в умовах складних

та нетипових ситуацій життя застосовується на практичних заняттях, під час проходження студентами практики, при написанні курсових та дипломних робіт.

Результати дослідження **впроваджено** в навчально-виховний процес та в науково-дослідницьку й практичну діяльність кафедри загальної психології та психології розвитку особистості ОНУ імені І.І. Мечникова (довідка «Акт впровадження» № 06-08-01-736а від 25.05.2020), в навчальний процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (акт впровадження № 507/15.17-01 від 28.05.2020); адаптована й апробована методика вивчення резильєнтності як ресурсу стійкості особистості рекомендована Інститутом психології імені Г.С. Костюка до використання у психодіагностичній практиці (акт впровадження № 162-7-3 від 21.04.2020).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження представлено на: II International conference on MENTAL HEALTH CARE (Kyiv, 25-26 October 2018); Міжнародній науковій інтернет-конференції «Людина як цілісність: філософсько-методологічні, соматичні та суспільно-психологічні аспекти здоров'я» (м. Одеса, 21 червня, 2018); Четвертій Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 16 травня, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психологічний і соціологічний виміри» (м. Одеса, 31 травня – 1 червня, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я» (м. Одеса, 26-27 квітня, 2019); Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю «Досягнення сучасної психологічної науки і практики» (м. Вінниця, 28 березня, 2019); Scientific and Professional Conference Pedagogue and Psychologist In an Era of Increasing from of Information» (Budapest, 2 february, 2020).

Особистий внесок здобувача. Розроблені теоретичні положення й отримані результати дослідження є самостійним внеском автора у вивчення проблеми. Теоретичний аналіз ресурсів стійкості особистості проводився спільно з З. Кіреєвою, психометрична перевірка методики CD-RISC-10 проводилася спільно з Б. Біроном. Особистим внеском автора є аналіз сучасних зарубіжних досліджень щодо проблеми ресурсів стійкості особистості, зокрема резильєнтності, а також організація і проведення дослідження, інтерпретація отриманих результатів під час першої хвилі пандемії. Авторський внесок у спільних публікаціях становить 80%.

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 7 наукових публікаціях, з яких 5 статей опубліковано у виданнях, що включені до переліку фахових у галузі психології, 1 стаття – в міжнародному періодичному виданні з психології, 1 – в збірнику матеріалів конференцій.

Структура й обсяг роботи. Дисертаційна праця складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел (231 найменувань, з них 52 – іноземними мовами). Загальний обсяг дисертації складає 183 сторінок. Основний текст дисертації викладено на 164 сторінках. Наукова робота містить 19 таблиць, 11 рисунків.

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

Розділ присвячено розгляду підходів, визначенню та класифікації життєвих ситуацій у сучасній психології; розглянуто феномени, які вивчаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій; представлено ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій; підкреслено системну організацію й динамічну взаємодію ресурсів та перелічено їх основні функції; зазначено роль ресурсів стійкості в процесі захисту людини від несприятливих обставин життя. Констатовано, що реальність є динамічним нелінійним процесом, і адаптація особистості як складної системи може відбуватись різними шляхами та способами в умовах невизначеності.

1.1. Підходи, визначення та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології

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

В сучасній науці є багато визначень поняття адаптації, які зводять суть адаптаційного процесу до явищ одного з безлічі рівнів - від біохімічного до соціального. Але на кожному із рівнів узгодженого визначення процесу

адаптації також не існує. Так, психічну адаптацію С.Д. Максименко розглядає як : “... процес взаємодії особистості з середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів” [105, с. 3]. Г.О. Балл адаптацією називає оптимальну реалізацію особистісних внутрішніх можливостей, здібностей людини, її особистісного потенціалу [20]. О.Р.Калітієвська соціально-психологічну адаптацію вважає результатом особистісного вибору і реалізацію власних смислових установок особистості [70]. С.В. Величко говорить, що адаптація є не лише процесом, а і властивістю будь-якої живої системи, що саморегулюється. Рівень розвитку цієї властивості визначає інтервал зміни умов і характеру діяльності, у рамках якого можлива адаптація для конкретного індивіда [45]. Д.О.Леонтьєв взагалі зазначив, що на зміну поняття адаптації йде поняття особистісного потенціалу, маючи на увазі складні механізми долаття мінливої дійсності... здатність людини виконувати задумане незалежно від зовнішніх умов, у тому числі в несприятливих умовах» [94, с. 8-9]. Цю точку зору ми не поділяємо, оскільки адаптація є багатоаспектним і багаторівневим феноменом, а особистісний потенціал представлений тільки на особистісному (соціальному) рівні, який «відбиває міру подолання особистістю заданих обставин» [94, с. 7] гранями якого є воля, сила Его, локус контролю, резильєнтність, внутрішня опора, життєстійкість [76, с.54]. Особистісний потенціал, на нашу думку, сприяє ефективній соціально-психологічній адаптації в різних ситуаціях життя.

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

У психології сформувалися погляди щодо ситуації як сукупності елементів середовища (об'єктивістський підхід) і як сукупності елементів

об'єктивної дійсності і суб'єктивних процесів (суб'єктивістський підхід). Так, згідно першої групи поглядів у закордонній психології найбільш поширено визначення ситуації як просторово-часового конструкта і як сукупність елементів середовища на конкретному етапі життєдіяльності індивіда (Д. Магнуссон, А. Фернхем, М. Аргайл та ін.). Л. Ф. Бурлачук та Н. Б. Михайлова наводять дослідження L. Magnusson, у якому у визначенні ситуації акцент ставиться на її зовнішньому характері [39]. У рамках цього погляду L. Magnusson вважає ситуацію поєднанням елементів середовища в конкретну одиницю часу [цит. за 39]. Л. Ф. Бурлачук посилаючись на L. Magnusson наводить п'ять рівнів визначення ситуації [39]: 1. Стимули – певні об'єкти або дії. 2. Епізоди – особливо значущі події, що мають причину та наслідок. 3. Ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, що визначаються зовнішніми умовами. Сприймання та інтерпретація ситуації надає значення стимулам та епізодам. 4. Оточення – сумарне поняття, яке характеризує типи ситуацій. 5. Середовище – сукупність фізичних і соціальних змінних зовнішнього світу [39]. Вчені Д.О. Леонтьєв, R.Mendoza - Denton, О. Ayduk, W. Mischel, Y. Shoda ототожнюють ситуацію із середовищем і з незалежними від індивіда зовнішніми умовами та обставинами, що спонукають і опосередковують активність індивіда на певному етапі життєдіяльності [цит. за 94].

Л.Ф. Бурлачук визначає життєву ситуацію як найбільш важливу на життєвому шляху, який є стрижневим поняттям в дослідженні часу особистості [37]. Ш.Бюлер вперше запропонувала аналізувати життєвий шлях у одиницях подій [40]. Б.Г. Ананьєв розглядував життєвий шлях людини як історію формування і розвитку особистості [10]. В.А.Роменець вважав, що людина ніколи не може бути байдужою до власного життєвого шляху [134]. В.П.Панок писав, що часовий вимір є ведучим в реалізації базових установок "життєва перспектива", "активність", "доля", "життєва ситуація".

Н.Б.Парфенова життєву ситуацію називає складовою способу життя людини, що включена у її життєвий шлях, яка впливає на її адаптацію та відображає взаємодію особистості з соціальною ситуацією [127]. Для Л.Ф.Бурлачука й О.Ю.Коржової життєва ситуація є частиною середовища, яка найбільш близька і значуща для індивіда, що виступає «проявником» внутрішніх детермінант буття: а) за формою - зовнішніми об'єктивними обставинами життєдіяльності, з якими відбувається безпосередній контакт людини; б) за змістом - є ситуацією особистого життя, найбільш значущими для людини [37].

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

відбувається організовується, сприймається, типізується, оцінюється і наділяється певним соціальним значенням і особистісним сенсом [цит. за 86]. Осмислення життєвої ситуації та перетворення її в ситуацію психологічну відбувається, на думку Н. В. Чепелевої, при наданні особливого для суб'єкта значення певному фрагменту середовища [цит за: 86]. Психологічна ситуація, зазначає вчена, є особливим класом ситуацій і виступає як когнітивний конструкт. О.В.Рягузова, психологічну ситуацію визначає як відкриту систему, оскільки на неї впливають дві групи детермінант: система особистості і сукупність чинників психологічного середовища [147]. Психологічна ситуація характеризується динамікою, має декілька варіантів розвитку, її властивістю є нелінійність, що проявляється як в порушенні прямого, пропорційного співвідношення між стимулами середовища і їх суб'єктивною репрезентацією так і в непередбачуваності поведінки. Дослідниця виділяє ключові бінарні опозиції, що, на її погляд, дозволяють побачити осі, по яких вона конструюється: індивідуальність - соціальність; соціальна нормованість - девіація; унікальність - універсальність; передбачуваність - непередбачуваність, одновимірність – багатовимірність [147].

Таки погляди сучасних вчених безперечно мають методологічне підґрунтя. Так, розвиток ідей ситуаційного підходу [95] змінив тенденцію вивчення ситуації з точки зору включеності в подію самого учасника цієї події, що вивчається. В суб'єктивістському підході, ситуація має бути описана з позиції індивіда, а не з позиції спостерігача (К.Левін). Ситуація розглядається як суб'єктивна «внутрішня» реальність, суб'єктивна когнітивна репрезентація частини об'єктивної реальності. Т. Шибутані показав, що коли визначення ситуації відбувається за допомогою надання особового значення об'єктивній ситуації, тоді вона стає суб'єктивною [172].

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

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

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

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

У когнітивному підході, людина, як зазначали J. Piaget і F.C. Bartlett, формує «схему», тобто «структуру знань», у якій підсумовується первинне знання і накопичений індивідуальний досвід, який, відбиває знання про світ. Г.Томе відносив, схеми (організовані структури знань про світ і себе) до форм когнітивних репрезентацій [154], які виступають у внутрішньому світі

особистості як значущі переживання крізь які або за допомогою яких людина дивиться на навколишній світ. Водночас схема надає усьому цьому сенс і є основою очікування, пов'язаного з такими ж стимулами і подіями в майбутньому.

Згідно з наративним підходом, подія за В.А.Андрєєвою є центральною [9]. Д.Деннет розумів під наративом репрезентацію реальності, рефлексивний процес особистісної і соціокультурної ідентифікації, конструювання спогадів і осмислення подій [цит. за 88]. Але В.В.Знаков вважає, що у сучасній наратології подія є ядром ситуації і кожна частина розповіді описує ситуацію [67]. При наративному описі, продовжує вчений, людина намагається структурувати події, щоб був присутнім сенс руху і мета або ціннісний кінцевий результат. Дж.Бруннер і Т.Сарбін вказують на відмінність суб'єктивного репрезентування ситуацій від індивідуальних відмінностей [цит. за 218]. Психологічна репрезентація ситуації відбиває мотиви, ціннісні орієнтації, взаємодію з оточенням і патерни поведінки. Вважається що суб'єкти з високим рівнем розвитку Его усвідомлюють і вербалізують негативні події свого життя, розповідь про які є оповіданням про позитивні особистісні зміни [67].

У рамках подієво - ситуаційного підходу поняття ситуація розглядається як в якості простого стимульного чинника, так і феномену «життєва ситуація». Як зазначають Ж.К. Бекова, М.М. Рискулова, термін "життєва ситуація" почав вживатися в психології з початку ХХ століття. Проте, за даними Н.Я. Мазлумянової [114], Т.М. Дридзе запропонувала це поняття. Отже, Т.М. Дридзе, вважала, що життєва ситуація є сукупністю значущих подій і обставин, що роблять вплив на світосприйняття і поведінку в зазначений момент в життєвому циклі індивіда [цит. за 114]. Т.Д.Василенко спрощує визначення життєвої ситуації до умов життя особистості, ситуації конкретного життя індивідуального суб'єкта [49].

В певний момент часу життєву ситуацію можна розглядати і як точку біфуркації, згідно еволюційно-синергетичної парадигми. В її межах "біфуркації" є періодами хаотичної поведінки, після чого відбувається перехід до наступного стійкого стану ("аттрактору"), вибір якого визначається, як правило, флуктуаціями в точці біфуркації.

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

Класифікації життєвих ситуацій. За розподілом О.Кочаряна, життєві ситуації можуть бути: простими, складними та екстремальними [85]. Н. Б. Парфенова говорить про нормальні і проблемні життєві ситуації [127]. Для нормальної характерна стабільна система внутрішньої регуляції, яка забезпечує успішне функціонування суб'єкта і досягнення поставлених ним цілей без надмірних зусиль. Проблемні - виникають тоді, коли порушується впорядкованість ходу життя людини, і вона не може розв'язати ту або іншу проблему за допомогою звичних схем поведінки. При цьому джерело життєвої труднощі виявляється як у власних діях індивіда, так і у впливі середовища [3].

В наукових працях Л.І. Анциферової [11], Б.С.Братуся [35], Л.Ф. Бурлачука [37; 38; 39], Ф.Є. Василюка [42], Д.О. Леонтьєва [93], О.Ю. Коржової [37], С.К. Нартової-Бочавер [104], В.В. Нуркової [113] представлено вивчення складної життєвої ситуації, екстремальної ситуації, аномальної ситуації, травматичної ситуації, життєвих труднощів, кризової, критичної, надзвичайної, несприятливої ситуацій. Так, Ф.Є. Василюк, визначав критичну ситуацію, як ситуацію неможливості, тобто, в ній суб'єкт

стикається з неможливістю реалізації внутрішніх потреб свого життя (мотивів, прагнень, цінностей і ін.) [42]. Д.О. Леонтьєв вважав, що: «Критичні життєві ситуації представляють деяку межу, за яку вже не можна рухатися, не вирішивши суперечності. Смыслові перебудови в цих ситуаціях абсолютно потрібні, вони виступають умовою збереження психологічної цінності особистості в довгостроковій перспективі позитивної дезінтеграції ригідних регуляторних структур, що склалися, і їх реінтеграції на новій основі» [94, с. 269]. На думку О. В. Олександрової і І. Б. Дерманова термін «складна життєва ситуація» є родовим для усіх цих видів ситуацій, оскільки вимоги до особистості виходять за звичні норми [цит. за 16].

Багато визначень складних життєвих ситуацій представлено у науковій періодиці. Я.Р. Амінева, посилаючись на І.А.Сагань, визначає складну життєву ситуацію як різновид соціально-психологічної ситуації, яка пред'являє підвищені вимоги до адаптаційних ресурсів особистості, детермінує зміни її психічного стану і якість взаємодії в системі "Суб'єкт – ситуація" [15]. Н.Г. Осухова визначає складну життєву ситуацію як ситуацію, в якій "в результаті зовнішніх дій або внутрішніх змін відбувається порушення адаптації людини до життя, внаслідок чого вона не в змозі задовольняти свої основні життєві потреби за допомогою моделей і поведінки, вироблених в попередні періоди життя" [124, с. 29]. За Я. Ф. Андрєєвою під «складними життєвими ситуаціями» слід розуміти будь-які життєві обставини, що призводять до порушення працездатності, сформованих відносин, породжують негативні емоції й переживання, викликають дискомфорт та за певних умов можуть спричинити негативні наслідки для розвитку особистості [13]. А.В.Лібіна вважає, що складна життєва ситуація, що обумовлена внутрішніми і зовнішніми чинниками фрагменту дійсності на суб'єктивному рівні сприймається як психологічне утруднення. Цей погляд А.В. Лібіної [98] критикує Н.Б.Парфенова, яка зазначає, що для використання категорії «суб'єктивне відчуття утруднення» у

складній життєвій ситуації є неточним, оскільки воно може виникнути у відповідь на дію будь-якого чинника внутрішньої або зовнішньої дійсності. "Утруднення" і навіть "трудність" при аналізі життєвої ситуації припускають можливості її дозволу з позиції суб'єкта, що діє, на відміну від критичних, екстремальних, надзвичайних ситуацій, в яких індивідуальна активність суб'єкта значно обмежена умовами середовища [127].

У ситуаційному підході складна життєва ситуація є сукупністю значущих для людини подій і пов'язаних з ними потреб, цінностей і уявлень, що впливають на її поведінку в конкретний період життєвого циклу та представляють для неї проблему, яку людина не може вирішити за допомогою звичних способів активності. В процесі переживання складної життєвої ситуації, на думку С.П. Потаніна, відбувається блокування автоматичних поведінкових програм які внаслідок психічної напруги, негативного емоціювання "примушує" людину робити зусилля із вибору і застосування оригінальної стратегії виходу із стану напруженості, труднощі та складності [136]. Разом з тим оригінальність такої стратегії обмежується рамками особистісних цінностей світоглядних установок (постулатів) свідомості людини, тобто межами життєвого світу особистості.

М.Ш. Магомед-Емінов відмічає, що складна ситуація приводить до порушення діяльності, стосунків, що склалися, породжує негативні емоції та переживання, викликає дискомфорт, що за певних умов може мати несприятливі наслідки для розвитку особистості [118].

Н.Г. Осухова розрізняє складні життєві ситуації за рівнем або мірою їх складності: "якщо провести умовну пряму лінію і на одному полюсі цього континууму помістити ситуації буденного життя, на іншому - виявляться екстремальні ситуації, тобто ситуації граничної для людини міри складності" [123, с. 31].

К. Муздибаєв класифікує складні життєві ситуації за типами труднощів, за інтенсивністю, за величиною втрати або загрози, за тривалістю

(хронічні, короткострокові), за мірою керованості подій (контрольовані, неконтрольовані), за рівнем впливу [122; 110].

Складна життєва ситуація характеризується рядом феноменологічних показників. О. В. Олександрова та І. Б. Дерманова вважають, що результати їх дослідження [5] і дослідження Е. В. Бітюčkoї, М. Л. Сабунаєвої встановлюють «суб'єктивні координати складних життєвих ситуацій» [25]. Зокрема йдеться про: невизначеність ситуації, стресогенність, психологічне виснаження (оцінка ресурсів), вирішувальність, включеність в ситуацію та інші [5]. На думку О.Г. Петрової, відчуття стресової дії ситуації, порушення поточної діяльності (трудова, навчальна та ін.), неадекватні алгоритми звичної соціальної поведінки; змінення кола звичного спілкування та усвідомлення необхідності адаптації до ситуації є феноменологічними показниками складної ситуації життя.

У роботі Н.А. Цветкової ознаки складних життєвих ситуацій систематизуються таким чином: 1) високий ступінь значущості для людини; 2) відсутність або неможливість використання звичних схем вирішення завдань; 3) невизначеність перспектив розвитку ситуації; 4) рівень «біографічного стресу»; 5) суб'єктивна оцінка людиною ситуації як важкої; 6) можливі втрати; 7) варіанти вирішення; 8) ресурси і можливості (фізичні, психологічні, інтелектуальні, моральні, тимчасові); 9) наявність досвіду подолання [165, с. 160].

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

- валентність (суб'єктивне значення ситуації, яке впливає на її стресогенність, що індивідуально обумовлене);
- контрольованість (суб'єктивну оцінку особистої здатності контролю над стресовою ситуацією);
- мінливість (суб'єктивну оцінку того, що стресова ситуація зміниться самотійно без участі суб'єкта),

- невизначеність (суб'єктивну оцінку невизначеності та неясності ситуації),
- повторюваність (суб'єктивну оцінку повторюваності стресовій ситуації),
- обізнаність (міра особистого досвіду переживання подібних ситуацій) [1].

В психології визначено ситуації, які викликають психічну напругу, негативні емоції і в яких існує загроза фізичному здоров'ю або образу Я. За Л.І. Анциферовою це: повсякденні неприємності; негативні події, пов'язані з різними віковими періодами; непередбачені нещастя і прикрощі [11]. Ф.Є.Василюк [42] і А.О. Прохоров з колегами [132] відносять до типових складних ситуацій: смерть близької людини, міжособистісний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, розлучення [6], ситуації, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха і катастрофи. В кросс-культурних дослідженнях Dohrenwend et al., продемонстровано, що в усіх культурах самою стресовою серед життєвих подій є значна втрата здоров'я, коханого, роботи [190].

Цілковито окремо науковцями розглядаються нетипові ситуації. О.В.Рягузова вважає, що ситуація класифікується як нетипова, тоді коли людина не має перевіреного готового способу дії, і в неї виникає вірогідність актуалізації нераціональної, або неадекватної дії внаслідок того, що в досвіді ще не було такої конфігурації, і суб'єкт вимушений освоювати її без опори на традицію[147]. До нетипових ситуацій певною мірою можна віднести екстремальні ситуації та ситуації, що привели до депривації [147]. Р.В.Кадиров вважає, що екстремальна ситуація за критерієм джерела травматизації має антропогенний або соціальний характер, в ній джерелом травматизації виступає інша людина або суспільство (напад на вулиці, сексуальне насильство, дорожньо-транспортна подія, локальні війни, терористичні акти) [73]. М.Ш.Магомед - Емінов розглядає екстремальну

ситуацію, що трансформує буття особистості у життєвому світі [118]. В екстремальній ситуації фізичні та психологічні навантаження впливають на здатність до раціональних вчинків і дій, адекватних ситуації, що склалася. Екстремальні ситуації характеризуються непередбачуваністю, невпорядкованістю майбутнього з несформованими і неясними для суб'єкта способами досягнення мети. В екстремальній ситуації на людину впливають наступні психогенні чинники: монотонія, змінені просторова і часова структури, обмеження значущої інформації, самотність (групова ізоляція), загроза для життя [118]. На думку І.Малкіної – Пих, екстремальні ситуації можуть бути непрогнозованими і прогнозованими; вибуховими, стрімкими, помірними, плавними; локальними, трансграничними; такими, що можуть мати короткочасовий характер або ж довготривалу дію [116]. Р.В. Кадиров наводить наступну класифікацію екстремальних ситуацій: параекстремальні, екстремальні, паратермінальні [73]. При параекстремальних мобілізується невелика кількість функціональних резервів організму, виникає лише операційна напруженість для виконання добре знайомих дій в умовах, які несуть в собі реальну загрозу особовому статусу індивіда. Екстремальна ситуація, пов'язана з надмірною мотивацією, необхідністю виконувати складні дії в умовах усвідомлюваної загрози життя здоров'ю соціальному положенню особистості, в ній відбувається загальне зниження фізіологічних і психологічних показників з подальшим їх підйомом, що свідчить про мобілізацію глибинніших шарів резервних можливостей людини. Паратермінальній ситуації притаманно падіння фізіологічних і психологічних показників без подальшого їх підйому [73].

Ми вважаємо, що ситуації, які можна розглядати як найбільш значущі джерела депривації можна віднести до нетипових ситуацій [103, с. 46.]. За Й. Лангмейєром і З. Матейчком це такі життєві ситуації, де суб'єкту не надавалась можливість для задоволення деяких його основних (життєвих) психічних потреб достатньою мірою і протягом достатньо тривалого часу

[92, с. 18]. Депривацію як механізм обмеження процесів соціалізації досліджувало багато вітчизняних і закордонних вчених: Дж. Боулбі, І. Дубровіна, У. Голдфарб, Я. Гошовський, Д.Гошовська, М. Раттер, Н. Толстих, Д. Хебб, Р. Шпіц та ін. Наприклад, коли діти з раннього дитинства знаходяться в ситуації де їм недоступна материнська турбота, любов, увага, опіка тобто коли розірвана прив'язаність між дитиною та матір'ю, то за Дж.Боулбі це призводить до синдрому «афективної тупості».

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

несформованості життєвих орієнтирів, втрату сенсу життя, почуття самотності [54, с.225-226].

В останній час актуальними є публікації щодо нетипових ситуацій, пов'язаних з ізоляцією і пандемією. Наприклад, J.Holt-Lunstad наводить результати досліджень про вплив соціальної ізоляції полярників, астронавтів та представників інших професій, що знаходяться довго у самотності, на їх соматичне і психічне здоров'я (виникнення депресії та зростання рівня серцевого нападу) [цит.за 62]. Вчена зазначає, що соціальна ізоляція є дійсно серйозною проблемою і фактором ризику передчасної смерті. Щодо пандемії і карантину, то існує багато публікацій в яких описується феномен «Cabin Fever», який викликає емоції що є нетиповими для людини (M. Jurblum, S. Bishop, K. Norris)), які включають механізми зниження мотивації, розчарування, труднощі з концентрацією уваги, недовіру до оточуючих, дратівливість та неспокійність у режимах сну. Член Американської психіатричної асоціації Н. Steven Moffic вважає, що пандемія своєю невизначеністю ставить людей на емоційну межу.

Традиційно до найважливіших феноменів, які розглядаються в контексті подолання складних життєвих ситуацій відносять "особистісний адаптаційний потенціал", «адаптаційний потенціал», "життєстійкість", "стресостійкість", "hardiness", "особистісний потенціал", «саногенний потенціал». Так, можливості ефективної адаптації укладені, на думку А.Г.Маклакова, в "особистісному адаптаційному потенціалі" у якому закладена латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості [107]. Його можна характеризувати за: нервово-психічною стійкістю, самооцінкою особистості, відчуттям соціальної підтримки, рівнем конфліктності особистості та досвідом соціального спілкування. На думку А.Г.Маклакова, чим вище рівень розвитку перелічених психологічних особливостей, тим вище ймовірність успішної адаптації, тим значніше діапазон чинників зовнішнього

середовища, до яких індивід може пристосуватися [107]. Згідно С.Т.Посоховій особистісний адаптаційний потенціал є інтегральним утворенням, що систематизує соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, які актуалізуються особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності [130]. За С.В. Величко, це інтегральна характеристика психічного розвитку особистості, яка диференціює її за ступенем стійкості до впливу зовнішніх психоемоційних стресорів, містить особливості життєвих стратегій, умінням передбачати ситуацію, прогнозувати результат подій [45].

А.М.Богомолів, розглядає адаптаційний потенціал як "здатність особистості до структурних і рівневих змін (під впливом адаптогенних чинників) якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість [28]. "Адаптаційний потенціал" є інтегральним поняттям, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особи (індивідному, особистісному, суб'єктно – діяльнісному). Важливими складовими адаптаційного потенціалу є механізми, способи використання і перетворення адаптаційних ресурсів, їх кількісних і якісних складових (розгортання, акумуляція, заповнення і т. д.). Ці процеси, пише вчений, служать сполучними ланками між можливостями і здібностями особистості і реальною їх реалізацією в цілеспрямованому адаптаційному процесі" [28].

О.Сафін, Ю. Кузьменко у статті «Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект» не визначають адаптаційний потенціал, але вважають, що ресурси людини утворюють реальний потенціал для успішної адаптації до несприятливих життєвих подій [150]. Однак, як вважають дослідники, стресові ситуації часто вимагають залучення додаткових ресурсів, крім тих, якими володіє сама особистість. Але в статті не вказується, що віднесено до додаткових ресурсів (матеріальну підтримку, соціальну підтримку) тощо.

О.Д. Литвиненко визначає адаптаційний потенціал як складну ієрархічно-паритетну систему адаптивностей, як рівнів соціально-психологічної здатності людини до пристосувань у складному світі, що обумовлюють успішну адаптацію: внутрішньоособистісну, міжособистісну, відсутність дезадаптаційних порушень, особистісного соціально-психологічного потенціалу та компетентнісної адаптивності. Перші чотири адаптивності, на думку дослідниці, зображають оцінки власних здібностей та можливостей реалізації процесу адаптації, а компетентнісна адаптивність показує пристосувальні дії до нових умов функціонування чи існування. Кожен із даних видів адаптивностей є складним, системно організованим психологічним феноменом та відображає склад і структуру цілісного конструкта адаптаційного потенціалу [96]. За О.Д.Литвиненко внутрішньоособистісна адаптивність характеризується невираженістю внутрішньоособистісних конфліктів, кращими адаптивними можливостями, що сприяють задоволенню актуальних потреб; міжособистісна адаптивність передбачає високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, високу адекватну самооцінку, адекватне сприйняття дійсності; відсутність дезадаптаційних порушень забезпечує помірний рівень ситуативної тривожності, працездатність, високу толерантність щодо негативних чинників соціального впливу, виражену мотивацію до навчання та професійної діяльності, відсутність агресивних проявів та порушень моральної орієнтації, прагнення дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки, групових вимог; особистісний соціально-психологічний потенціал передбачає високий рівень комунікативних здібностей, адекватне сприйняття дійсності, адекватну самооцінку та оцінку своєї ролі в групі, встановлення контактів із оточуючими, неконфліктність, орієнтацію на конвенційне спілкування; компетентнісна адаптивність характеризує здатність особистості застосовувати власні пристосувальні компетенції, сприяє

формуванню преадаптивних стратегій, розкриває предикативні випереджальні здібності суб'єкта, спрямовує особистість на майбутнє [97].

О.О. Трифонова визначає адаптаційний потенціал як провідну копінг-компетентність особистості, що містить уміння точно зображати наявні ознаки проблемної ситуації та обирати адекватний спосіб поведінки [154]. З цим визначенням ми погоджуємося частково, оскільки феномени долаючої поведінки можуть бути різними і частіше вони є усвідомленими стратегіями дії. Так, Н.В.Родіна зазначає, що зрілі психологічні захисні механізми і продуктивні копінг-стратегії сприяють ефективній адаптації індивіда в стресових/складних ситуаціях, тоді як адаптивна роль незрілих захисних механізмів і непродуктивних копінг-стратегій є низькою, що може призводити до дезадаптації [142; 143].

У контексті подолання важких життєвих ситуацій особливе місце займають феномени життєстійкості і стресостійкості. Т.О.Ларіна, Т.М.Титаренко розводять поняття життєстійкість і стресостійкість. Останнє "забезпечує успішне подолання стресу, мобілізацію відповідних стратегій і стилів поведінки більшою мірою обумовлено біологічними і психофізіологічними особливостями людини". А життєстійкість особистості, за Т.М.Титаренко це уміння ефективно існувати усупереч життєвим перешкодам і труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагненням жити гармонійно, повноцінно [158, с.4].

І. Ф.Аршава, О. Г. Рєпіна розглядають саногенний потенціал, тобто резервні й адаптивні можливості організму як «здорові» риси особистості [17], тобто характеристики особистості, які заважають розвитку психічних захворювань і забезпечують гармонійний розвиток здорової особистості (емоційна стійкість, оптимальний рівень нейротизму, прояви активності, здібності долати стрес, установка на стійку діяльність, досягнення мотивації тощо) [18].

Концепція психологічного капіталу (PsyCap) (Luthans et al., 2006) ґрунтована на виділенні єдиного чинника, який, складають чотири властивості особистості: оптимізм, резильєнтність, надія (hope), яка операціоналізується на підставі наявності цілей і самоефективність (self - efficacy), як віра у свою здатність до продуктивної діяльності і ефективному, подоланні стресових обставин на роботі (Luthans et al., 2007).

А.А. Налчаджян відмічає, що будь-який акт подолання проблемної ситуації можна вважати процесом соціально-психічної адаптації особистості, в ході якого вона використовує придбані на попередніх етапах свого розвитку і соціалізації навички і механізми поведінки або відкриває нові способи поведінки і рішення завдань, нові програми і плани внутрішньопсихічного процесу [102].

У складних проблемних ситуаціях, адаптивні процеси особистості протікають за участю не окремих, ізольовано діючих механізмів, а їх комплексів [102, с.27]. Ці адаптивні комплекси закріплюються в структурі особистості і стають підструктурами її характеру. Вчений розрізняв три види:

а) незахисні адаптивні комплекси, використовувані в проблемних ситуаціях, що не є фруструючими;

б) захисні адаптивні комплекси, що є стійкими поєднаннями тільки захисних механізмів;

в) змішані комплекси, що складаються із захисних і незахисних адаптивних механізмів [102, с.27- 28].

М.О. Агаджанян зазначає, що стан здоров'я людини, в підсумку, визначається кількістю і потужністю її наявних адаптаційних резервів – чим вищий функціональний резерв, тим нижча “ціна” адаптації [4].

А.Антоновський запропонував салютогенетичний підхід, спрямований на вивчення індивідуальних особливостей і орієнтований на пізнання способів, ресурсів і чинників, які сприяють підтриманню та збереженню фізичного і психічного здоров'я та допомагають суб'єкту успішно долати

щоденний стрес і важкі ситуації і залишатися гармонічною особистістю [175]. Ключовим поняттям виступає – «почуття когерентності», яке має наступні компоненти «Зрозумілість», «Керованість» та «Свідомість». Це глобальна орієнтація людини, що виражає ступінь всебічного, стійкого, хоча і динамічного почуття впевненості, в тому що:

- 1) стимули, внутрішнього або зовнішнього походження, є структурованими, передбачуваними та зрозумілими,
- 2) людина має доступні ресурси, для задоволення вимог поставлених цими стимулами; і
- 3) ці вимоги представляють собою виклики, гідні залучення до участі і вкладенню зусиль [57].

Крім цих компонентів, в концепції А.Антоновського присутні генералізовані ресурси опору (General Resistance Resources – GRRS) [175]. Саме вони ефективні для уникнення чи боротьби з різноманітними стресорами [175].

А.Антоновський зазначає, що людина з сильним почуттям когерентності у стані напруги здатна мобілізувати генералізовані ресурси опору (GRRS) для сприяння ефективному подоланню труднощів [175]. Генералізовані ресурси опору допомагають людині побудувати когерентний життєвий досвід, що своєю чергою, створює передумови для розвитку сильного почуття когерентності. Крім того, їх ключова роль полягає в подоланні стресорів і тим самим приводить до зниження напруги, що підкріплює почуття когерентності [175].

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

1.2. Ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій

Різні життєві ситуації, з якими стикається на своєму шляху людина, викликають у неї адаптаційну активність, стимулюючи фізичні та психологічні ресурси організму. Вивчення ресурсів особистості та виявлення шляхів їх розкриття й реалізації в різних видах діяльності відповідно до природних нахилів людини є основою ресурсного підходу [143]. Н.В.Родіна вважає, що ресурсний підхід акцентовано на існуванні процесу “розподілу ресурсів”, який пояснює той факт, що декотрим людям вдається зберігати здоров’я та адаптуватися, попри різні життєві обставини [142].

Поняття «ресурси» є міждисциплінарним і використовується досить широко в різних галузях сучасної науки, в яких представлено їх детальна класифікація. Так, у методології управління ресурси розподіляють на: матеріальні, людські, фінансові, енергетичні, інформаційні, темпоральні. В управлінській діяльності виділяють: адміністративні, професійні й психологічні ресурси особистості (за В.М. Денісовим). В політології, на думку В.М.Бєбік, існує термін “ресурси влади”, які у широкому розумінні є всім, що суб’єкт (індивід, група) може використати для впливу на інших (Р.Дал, М. Роджерс) [цит. за 74]. Взагалі сучасні ресурсні концепції розглядають широкий спектр різного виду ресурсів, виділяючи внутрішні, зовнішні, економічні, матеріальні, трудові, фінансові, природні, адаптаційні, когнітивні, психологічні, інформаційні, віртуальні, фізіологічні, соціальні, а також особистісні ресурси.

В психологічній науці не існує єдиного загально прийнятого визначення поняття ресурс. Взагалі ресурс трактують як теоретичний конструкт, який відбиває ідеальну властивість, що притаманна системі перетворення інформації і енергії та розподілу її функціонування [68], зв'язують з можливостями регуляції функцій організму і психічної діяльності

людини або під ресурсами зазвичай розуміють внутрішні (особистісні) або зовнішні (середовищні) характеристики, які допомагають людині справлятися з труднощами.

С. Hobfoll розглядає "ресурс"(ressource (фр.) у широкому сенсі, як допоміжний засіб, що допомагає людині адаптуватись в складних життєвих обставинах і до нього відносить все, що можна залучити для ефективного існування і підтримки якості життя (Hobfoll, 1989). При такому розумінні ресурсами є: об'єктні ресурси (матеріальні об'єкти, запаси), ресурси фінансових умов (зайнятість, перебування на посаді, стаж), особистісні ресурси (ключові навички та особисті риси (самоефективність та оптимізм), енергетичні ресурси (кредит, знання, гроші) [205; 202; 201].

В. О. Бодров визначає ресурси як регуляції різних форм активності людини як деякий функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень реалізації активності, виконання трудових завдань, досягнення заданих показників впродовж певного часу. В рамках розвитку теорії психологічного стресу, ресурс за В. О. Бодровим, виступає як фізичні та духовні можливості людини, мобілізація яких забезпечує виконання її програми та стратегії поведінки для запобігання стресу [30, с. 115-116].

У дослідженнях Н.Є. Водопьянкової зазначено, що психологічні ресурси є внутрішніми та зовнішніми змінними, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях. До них вчена відносить емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних/стресових трудових і життєвих ситуацій, це засоби (інструменти), що використовуються для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [46, с. 290].

В.А. Толочек розглядає ресурси не як "об'єкти" і "суб'єкти", а як процеси актуалізації зовнішніх і внутрішніх умов, які сприяють залученню нових складових до активності суб'єкта, встановленню зв'язків між новими і

колишніми складовими, що призводять до породження нових структур і станів [155].

Д. О. Леонтьєв під поняттям «ресурси» розуміє засоби, наявність та достатність яких сприяє досягненню цілі та підтримці благополуччя, а відсутність чи недостатність – ускладнює. О. І. Расказова визначає ресурси як систему сенсів, переконань та диспозицій, на які людина може спиратись [138, с. 100-103].

К. Мудзибаєв дає наступну інтерпретацію: ресурси – це засіб існування. Це те, що людина використовує для задоволення потреб середовища, як життєві цінності, які створюють реальний потенціал для того, щоб впоратися із складними життєвими обставинами [121].

До основних функцій ресурсів відносять: посилення самоефективності, підтримання позитивної Я-концепції, переоцінку сенсу і значення складної ситуації в позитивному ключі; набуття індивідуального досвіду і зростання особистості, залучення і створення нових ресурсів, а також уміння цілеспрямовано використати можливості соціального середовища [162].

С.Hobfoll підкреслює системну організацію і динамічну взаємодію ресурсів. Системна організація демонструє, що різного роду ресурси не існують окремо один від одного, а представляють загальний ресурсний запас, який постійно поповнюється, накопичується або виснажується. Динамічна взаємодія показана за допомогою метафори "ресурсовороту" (по аналогії з кругообігом природних ресурсів), згідно з якою людина здатна зберігати, використовувати, придбавати, обмінювати, втрачати ресурси в процесі життєдіяльності. С.Hobfoll запропонував принцип «консервації ресурсів» який лежить в основі ресурсної концепції (COR-теорія), яка є одною з базових в ресурсному підході [202]. Згідно С.Hobfoll COR – теорія є мотиваційною і пояснює більшу частину людської поведінки на основі еволюційної потреби в придбанні та збереженні ресурсів для виживання. В COR- теорії зазначено, що стрес виникає при загрозі втрати центрального або

ключового ресурсу, або коли зазначені ресурси втрачені, або коли не вдається отримати центральні або ключові ресурси після значних зусиль. Щодо втрати ресурсів, то в COR – теорії вчений описав чотири принципи.

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

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

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

Згідно з четвертим принципом, коли ресурси розтягнуті або вичерпані, люди переходять у захисний режим, щоб зберегти себе, який часто є агресивним і ірраціональним, ці реакції можуть змінити ставлення до набору стресових факторів або дозволять появу нової стратегії подолання [202; 204; 205].

Підсумовуючи С. Hobfoll пише, що втрата одного ресурсу приводить до втрати інших. Починаючи втрачати ресурси, людина потрапляє в низхідну воронку, рухаючись по якій, намагаючись впоратися з труднощами, продовжує втрачати все більше і більше (Hobfoll, Lilly) [201; 203].

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

психологічного стресу, негативно позначається на стані здоров'я особистості [202].

Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Л.А.Александрова [6] розрізняє індивідуальні (психологічні) і соціальні ресурси.

Ю. С. Прошутінський розділяє зовнішні й внутрішні ресурси [137]. До зовнішніх він відносить гроші, час, освіту, рівень життя, соціальну підтримку, до внутрішніх ресурсів - особистісні особливості і якості: позитивну самооцінку, впевненість у собі, оптимізм, стійкість, суб'єктивно сприйманий контроль над ситуацією, здатності, знання, уміння, навички, досвід. Ці внутрішні і зовнішні ресурси створюють можливості подолання труднощів ефективними засобами [138].

Д. Балезін внутрішні ресурси називає «силами людини», що визначають успіх людини в житті. До них відносяться: здоров'я, інтелект, позитивне мислення, висока самооцінка, здатність холоднокривно поводитися в критичних ситуаціях.

Т.М. Титаренко вважає, що внутрішні ресурси, забезпечують компетентність у часі, зберігають людину в рамках психічного здоров'я і, таким чином, дають їй підстави бути „синтезом можливого і необхідного”[157].

В.А. Толочек з колегами виділяє позасуб'єктні ресурси (середовищні ресурси), інтерсуб'єктні ресурси (процеси взаємодії людей) і інтрасуб'єктні (індивідуальні особливості суб'єкта). Середовищні ресурси зображають доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціального оточення [156].

Д.О. Леонтьєв запропонував наступну класифікацію ресурсів, яка включає три їх найбільш глобальні класи: фізіологічні, психологічні, соціальні [94].

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

Психологічні ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від складних обставин життя. Ресурси саморегуляції у ситуації стресу можуть компенсувати дефіцит ресурсів стійкості в екстремальних життєвих обставинах. До них відносять: ціннісно-сенсові ресурси, стійку самооцінку та внутрішнє право на активність і прийняття рішень.

Наявність ціннісно-сенсових ресурсів дає суб'єкту відчуття опори та впевненості у собі. Мотиваційні ресурси (сенси, цінності, життєві цілі та можливості, що сприймаються) зображають енергетичне забезпечення дій індивіда у подоланні стресових ситуацій. Інструментальні ресурси являють собою набуті інструментальні навички і компетенції, а також стереотипні тактики реагування на ті чи інші ситуації (у тому числі психологічні захисти чи механізми подолання) [94].

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

У рамках концепції С. Хобфолла, одним з компонентів ресурсної системи виступають особистісні ресурси. У широкому сенсі під особистісними ресурсами, розуміють індивідуально-психологічні особливості, які пов'язані з успішнішим здійсненням різних видів діяльності і більш високим рівнем психологічного благополуччя (Diener, Fujita, 1995).

У сучасних підходах (Ф.Лютанс, С.Хобфол, С.Мадди, А.Бандура та ін.) особистісні ресурси розглядаються як гнучкі властивості особистості так звані «state - like» (у протиставу особистісним якостям).

Ці «state-like» мають прижиттєвий генезис і піддаються корекції і розвитку. Доказом цього є експериментальні роботи по формуванню

відповідних особливостей особистості, наприклад, вивченого оптимізму (Seligman, 1998), життєстійкості (Maddi et al, [210]), психологічного капіталу (Luthar et al, [209]) і інших ресурсних характеристик [202].

Т. М. Титаренко вважає, що завдяки особистісним ресурсам людина самостійно відновлюється після множинних втрат – психічних, фізичних, соціальних, духовних. Особистісні ресурси у своїй більшості визначають здатність до інтеграції поведінки: чим вище здатність до інтеграції поведінки, тим успішніше подолання стресогенних ситуацій [157].

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

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

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

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

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

С.Л.Соловійова до особистісних ресурсів відносить психологічний захист, копінг-поведінку, адаптивність, особистісний потенціал [152].

Окрім особистісних вчені виділяють екзистенційні і особистісно-екзистенційні ресурси.

На думку І.В.Бринзи і О. Ю. Рязанцевої екзистенційні ресурси є складними інтегративними індивідуально-психологічними утвореннями, що визначають суб'єктивну екзистенційну позицію особистості стосовно основних даностей: свободи, сенсів, милосердя, прийняття і віри.

О.С. Штепа, особистісно-екзистенційні ресурси назвала диспозиціями інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість та спосіб надання життю сенсовності, та зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід [173].

Отже, дослідниця головними властивостями феномену ресурсу вважає те, що вони є виявом суб'єктного досвіду й аспектом автентичності особистості, характеризують стратегію саморозвитку людини. Причому автентичність є структурною характеристикою феномену ресурсу, а саморозвиток – динамічною [цит за 72].

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

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

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

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

Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Психологічні ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя. Д. О. Леонт'єв вважав, що психологічні ресурси адаптації особистості до складних життєвих ситуацій підвищують стійкість людини до психотравмуючих факторів [93, с. 56-65]. Е. Фромм виділив три психологічні категорії (надія, раціональна віра і душевна сила), які визначаються як ресурси людини у подоланні важких життєвих ситуацій.

Взагалі до ресурсів, що відповідальні за подолання складних життєвих ситуацій відносять: толерантність до невизначеності (McLain), життєстійкість (S.Maddi), локус контролю (J.Rotter), оптимізм (M.Sheier, H.Carver, Seligman), базисні переконання (Janoff - Bulman), почуття зв'язності (A.Antonovsky), самоефективність (A.Bandura), резильєнтність (M.Rutter, C.Bonnano, K. Connor і R. Davidson), суб'єктивна вітальність (Payne, Frederic), майстерність (Pearlin, Schooler), надія (Snyder), особистісна гідність (Peterson, Seligman) і інш.

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

Розглянемо деякі з них більш детально.

Життєстійкість. У вітчизняній літературі термін життєстійкість часто замінюється запропонованим С.Мадді "hardiness". Так, Д.О.Леонтьєв і О.І.Рассказова визначають життєстійкість як «неспецифічний чинник саморегуляції», який повинен розглядатися як один з ядерних компонентів особистісного потенціалу. Життєстійкість пов'язана із здоровим способом життя, який перешкоджає хворобам і психологічному неблагополуччю в ситуації стресу, сприяє зниженню тривоги. пов'язана із свідомістю діяльності, резистентністю людини до втрати сенсу в діяльності і пошуком нового сенсу" [94, с.205-206]. На нашу думку, Л.А.Олександрова справедливо наполягає на використанні авторського терміну "hardiness" з метою максимального збереження сенсу і пише, що особистісна якість "hardiness" підкреслює атитюди, що мотивують людину перетворювати стресогенні життєві події [6]. Відомо, що С.Мадді виділив три атитюди "hardiness" у зв'язку з розробкою їм проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. До них відносяться "включеність"/"залученість" (commitment) як готовність включатися в рішення життєвих завдань, попри наявність стресогенних чинників і змін; "контроль" (control) розглядається як пошук шляхів впливу на результати стресогенних змін, на протидію впаданню в стан безпорадності і пасивності; "прийняття виклику життя"/"прийняття ризику" (challenge) трактується як сприйняття особистістю подій життя як виклику і випробування особисто собі [6]. Відомо також, що окрім атитюдов, "hardiness" включає такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity). Д.О.Леонтьєв і О.І.Рассказова відмічають, що вираженість компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) в життєстійкості "в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого подолання ("hardy coping") стресів і сприйняття їх як менш значущих [94, с. 179]. Л.А.Олександрова, навпроти, відмічає, що поняття "hardiness" не тотожно поняттю копінг-стратегій, або стратегій подолання життєвих

труднощів. Копінг-стратегії - це прийоми, алгоритми дії, звичні і традиційні для особистості, тоді як "hardiness" - риса особистості, установка на виживаність, яка дозволяє справлятися з дистресом ефективно і завжди у напрямі особистісного зростання [6].

Резильєнтність. З 70-х років 20 століття в тезаурус психології вийшло поняття резильєнтності. О. М. Хамініч [165], узагальнюючи думки сучасних науковців, вважає, що саме відсутність загально визнаних визначень резильєнтності стала перешкодою в подальшому просуванні досліджень з даної проблематики. Г.П. Лазос [91] посилаючись на О. М. Хамініч пише, що «проаналізувавши різні підходи та визначення цього феномену, науковець констатує, що нагальним є виражена суперечність «між конотацією поняття як особистісної властивості та як динамічного процесу». І продовжує «... О. М. Хамініч припускає, що подальші спроби визначення «резильєнтності» (*орфографія автора*) можливі у контексті вивчення понять «адаптація» та «саморегуляція» [цит за 91].

M.W.Fraser визначає резильєнтність як здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь. M.Margalit вважає, що резильєнтність стосується динамічного процесу, який призводить до адаптації в умовах значних негараздів [194]. К. М. Connor і J. R.T. Davidson вважали, що резильєнтність дає можливість вистояти перед неприємностями [190]. S. Vanistendael розглядав цей термін у своєму дослідженні «Резильєнтність або виправдані надії [41]. Поранений, але не переможений», використовуючи англійську кальку терміну "життєздатність". Під цим поняттям автор розумів здатність людини або соціальної системи долати життєві труднощі і будувати повноцінне життя в скрутних умовах. Він визначає резильєнтність як здатність людини з гідністю (а не за всяку ціну) долати життєві труднощі і здатність людини захищати свою цілісність, коли він зазнає сильного тиску [41 с. 13]. G.A. Bonanno називає резильєнтністю здорове функціонування після сильно несприятливих подій

[183]. За Ф. Лозель, резильєнтність — це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах. Науковець підкреслює, що попри простоту визначення цього поняття, концепція резильєнтності є набагато ширшою, ніж просто поняття «подолання». У англо-російському словнику Ю.Д.Апресяна одним з тлумачень резильєнтності є «запас життєвих сил, що мається» [19]. Детермінантами резильєнтності S.Southwick вважає безліч біологічних, психологічних, соціальних та культурних факторів, які взаємодіють між собою, щоб визначити, як реагувати на стресові переживання.

У наукових публікаціях резильєнтність ототожнюють з життєстійкістю. Але, A.Siebert і C.Hobfoll, попри схожість визначення обох конструктів, відмічали їх відмінність: на відміну від життєстійкості, резильєнтність є не особистісною диспозицією (рисою), а станом, що характеризується здатністю до правильного розподілу і використання ресурсів у важких ситуаціях, що сприяє підтримці психологічного благополуччя. У контексті успішного подолання стресів життєстійкість розглядається як ресурс, що допомагає зберігати існуючий рівень функціонування, а resilience більше зв'язується зі здатністю піднятися вище за колишній рівень функціонування, з посттравматичним зростанням [201]. До ще однієї принципової відмінності конструктів відносяться особливості їх розвитку: якщо поняття життєстійкості спочатку запропоноване для позначення конкретної групи переконань, які сприяють подоланню стресу, то поняття резильєнтність використовувалося для позначення будь-яких особливостей, що сприяють подоланню стресу, що привело до менш чіткої структури, але більшій широті конструкта, яка сприяє термінологічній плутанині. Так, іноді "Resilience" трактується, як опірність ("resistance") [212, с. 3]. Опірність є одним з генетичних попередників життєздатності, що означає здатність до протидії важким життєвим знегодам; маючи загальні якісні характеристики з життєздатністю, відрізняється від неї більше вираженим процесуальним

характером. Існують і інші приклади. Розуміння "resilience" в синонімічній логіці її історичного попередника "invulnerability" (невразливість), використана N.Garmezy для опису дітей і підлітків, вимушених виживати в украй несприятливих умовах існування. Іноді "resilience" розглядають як наукову категорію, що означає ефективний копінг, що сприяє послабленню хронічного стресу. Резильєнтність також визначається як компетентність, оскільки вона втілює особисті якості людини, які дозволяють долати і виживати у складних обставинах..

У статті «Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень» українська вчена Г.П.Лазос надає ретроспективний погляд на виникнення і розвиток поняття резильєнтності у закордонних вчених та узагальнює їх погляди за допомогою таблиці в якій надає найпоширеніші визначення, на основі яких було побудовано концепції та моделі резильєнтності [91]. Отже, за узагальненнями Г.П.Лазос, резильєнтність (*орфографія автора*) по - перше — це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом певного часу; по – друге, резильєнтність загалом пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; по третє, залежно від фокуса та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, що притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес; по четверте, резильєнтність відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [цит за 91].

С. Кассіді називає резильєнтність багатовимірним конструктом, який орієнтований як на когнітивні афективні, так і на поведінкові реакції .

Р. J. Rossouw і J. G. Rossouw [214] на основі нейробіологічної моделі, представили модель резильєнтності особистості, що складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Розглянемо їх складові.

1. Бачення (Vision) включає самоефективність та постановку цілей. На думку вчених усвідомлення мети та довгострокових цілей добре узгоджується із позитивною орієнтацією на майбутнє (Oshio et al., 2003).

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

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

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

5. Співпраця (Collaboration) безпосередньо пов'язана з психосоціальною взаємодією, яка включає безпечну прихильність, мережі підтримки, контекст та гумор. Особливий інтерес викликає те, що не отримана підтримка, а саме сприйняття підтримки є ключовим фактором, що сприяє стійким результатам за E Wethington і R. C. Kessler [229].

6. Здоров'я (фізіологічне здоров'я). Для підтримки резильєнтності важливими є наступні фактори: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я».

Вченими P. J. Rossouw and J. G. Rossouw, також виявлено, що предмети, спрямовані на майбутнє, покращують узгодженість і співвідносяться з вищими рівнями резильєнтності.

Модель резильєнтності особистості P. J. Rossouw and J. G. Rossouw, що складається з шести компонентів (PR6) взято нами за основу емпіричного дослідження ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя.

М. Рампі як психотерапевт, запропонувала модель резильєнтності, що базується на 7 стовпах: розвиток оптимізму, що призводить до позитивних

очікувань, які дозволяють людині вжити позитивних дій; прийняття ситуації; орієнтація на потенційні рішення; відповідальність за власне життя; усвідомлення, що людина не завжди є жертвою обставин і соціальна підтримка. Ця модель відбиває погляди позитивної психотерапії.

Соціокультурні передумови резильєнтної поведінки досліджувалися такими ученими, як М. Unger, V. Zapotoczny, J. Ledesma, A. Makhnach та ін. В їх дослідженнях були виявлені стійкі зв'язки між життєвими випробуваннями в дитинстві і психічним здоров'ям в дорослому житті, роллю соціального контексту і позитивною ідентифікацією особи в сім'ї та ін. До складу найбільш значимих компонентів в конструкт резильєнтності були внесені наступні здібності і уміння: приймати події (концентрація на реальних подіях), що відбуваються, ставити мету і робити відповідні дії, оцінювати і переоцінювати те, що відбувається, розуміти свій стан і стан інших людей в різних соціальних контекстах та ін.

Рівень резильєнтності залежить від багатьох факторів: від віку, статі, культурного походження та контексту, але він не обов'язково пов'язаним з пізнанням чи інтелектом. Г.П.Лазос стверджує, що виявлені значні кореляційні зв'язки між резильєнтністю та емоційним інтелектом, захисними механізмами, самооцінкою та впевненістю у своїй ефективності, позитивними стосунками з оточуючими, типом прив'язаності та характером ранніх дитячо-батьківських стосунків тощо [91]. Рівень резильєнтності, за Коннор і Девідсон, може змінюватися у людини, в різних обставинах у житті. І.О. Хоменко вважає, що концепція резильєнтності все більше вважається потужним чинником розуміння розумових механізмів, які допомагають дітям навчитися жити і в самих несприятливих умовах (що існують нині або таких, що існували у минулому).

Відомо, що функцію адаптації, урівноваження суб'єкта з середовищем виконує психічний стан. Взагалі психічні стани інтегрують психічні процеси різної модальності і різних рівнів у функціонально єдину систему, що

забезпечує адекватність дій індивіда в певній ситуації. Вони є сполучною ланкою між психічними процесами і властивостями особистості, забезпечуючи цілісність психічної організації. Так, з одного боку психічний стан є загальним функціональним рівнем психічної діяльності, на тлі якого розвиваються психічні процеси. З іншої - внаслідок взаємодії особистості з ситуаціями життєдіяльності і суб'єктивним відбиттям цих ситуацій ("система зовнішніх стосовно суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність") у людини виникає психічний стан, який об'єктивується через діяльність, спілкування, поведінку особистості і впливає на формування психічної властивості особи (Ганзен, Левитов). Якість стану забезпечує достатня інтенсивність або домінантність будь-якого компоненту психічного стану (емоційного, вольового, інтелектуального та ін.) відносно інших компонентів і сприяє формуванню відповідної властивості в структурі особистості. Своєю чергою, включеність стану в систему особистісної організації породжує залежність стану від індивідуальних особливостей особистості, від її цілей, стосунків до явищ дійсності, цінностей і сенсів (К.О.Абульханова-Славська) і обумовлює своєрідність реалізації актуального стану у цієї людини [цит 131, с. 97]. У разі складної життєвої ситуації відбувається зміна домінуючої складової стану і змінюється включеність властивостей особистості. У екстремальних ситуаціях існує тенденція зростання зв'язаності властивостей особистості більш високого рівня ієрархії (наприклад, характер) в порівнянні з властивостями відносно низького рівня (типологічні властивості нервової системи). Що свідчить про домінування психологічних властивостей більш високого порядку (соціально обумовлених) у функціональній структурі станів. Вважається, що психічні стани в момент переживання складної ситуації мають яскраво виражене негативне емоційне забарвлення (на наш погляд, не всі). Після виходу з важкої ситуації спостерігається зміна знаку станів - перехід психічних станів з негативних в позитивні, з нерівноважних у відносно рівноважні.

Враховуючи загальну класифікацію психічних станів В.А. Ганзен [50] і В.Н. Юрченко [174] і все вищезазначене ми відносимо резильєнтність до групи вольових психічних станів, мотиваційної підгрупи. *Під резильєнтністю ми розуміємо вольовий психічний стан, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє формуванню відповідної особистісної риси, яка сприяє ефективній адаптації і особистісному росту у подальшому житті.*

Оптимізм. На думку V.Frankl, M.Seligman, S.Taylor [197] оптимізм є цінним психологічним ресурсом, що пов'язаний з психічним здоров'ям. Згідно Taylor оптимізм як і інші ресурси стійкості дозволяють людям впоратися ефективніше зі складними або загрозливими подіями.

Появу уявлень про оптимізм відносять до 18 сторіччя, коли Г.Ф.Лейбніц ввів цей термін для позначення певного способу мислення. І.І.Мечников на початку 20 сторіччя назвав оптимізм «почуттям життя», яке має власну еволюцію [121]. Але в «Етюдах оптимізму» вчений багато сторінок присвятив песимізму. Він писав: «Будда звів песимізм на міру вчення. На його думку, життя є суцільне страждання. "Народження - страждання, старість - страждання, смерть - страждання, зв'язок без любові - страждання, розлука з коханим - страждання, незадоволене бажання - страждання; коротко сказати: всяка посиленна прихильність до усього земного - страждання" [121, с. 204]. Вченого цікавив механізм виникнення песимістичного мислення. І.І.Мечников писав: «Здорові діти і тварини взагалі веселі і виявляють найоптимістичніший настрій. Але як тільки вони захворюють, то стають сумними і впадають в меланхолію - до одужання. Звідси можна б зробити висновок, що оптимістичний світогляд пов'язаний з нормальним здоров'ям, тоді як песимізм залежить від якої-небудь фізичної або душевної хвороби» [121, с.213]. І далі на сторінці 215 продовжив: «З іншого боку, помічено, що хронічні хворі часто відрізняються оптимістичним

світоглядом, тоді як молоді люди, повні сил і здоров'я, стають меланхоліками і вдаються до крайнього песимізму» [120].

Взагалі, на думку О.А. Сичова, оптимізм розглядався в історії науки й філософії у двох аспектах: як прояв (чи як частина) людської природи і як індивідуально-психологічна особливість [153]. К.К.Платонов включив оптимізм в динамічну функціональну структуру особистості, як стійку характеристику, тісно пов'язану зі спрямованістю і настановами людини [136]. В гуманістичній психології оптимізм розуміють як віру в безумовно позитивну природу людини, її конструктивну сутність, закладену як потенціал, що розкривається у відповідних умовах. В соціальній психології оптимізм більшою мірою розглядається як результат перших етапів соціалізації особистості. В такому контексті соціальним умовам надається особливо важливе значення. Взагалі в якості базисної категорії для дефініції оптимізму в психології використовуються наступні поняття: соціальна установка, диспозиція, атитюд (Г.Андрєєва, Д.Гоулман, У.Джеймс, К.Муздибаєв, В.О.Ядов), конструкт (Д.Келлі), атрибутивний стиль пояснення (Л.Абрамсон, Б.Вайнер, Д.Вейлант, К.Петерсон, В.М.Русалов, М.Селігман), детермінанта пошукової активності (В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко)[цит. за 74].

У сучасній закордонній літературі виділяють два основні підходи до вивчення оптимізму і песимізму: дослідження диспозиційного оптимізму (Ч. Карвер, М. Шейер та ін.) і дослідження оптимізму як атрибутивного стилю (М. Селігман, К. Петерсон та ін.). Оптимізм, згідно М.Scheier, С.Carver є узагальненими очікуваннями того, що в майбутньому швидше відбуватимуться хороші події, а не погані; песимізм же припускає вираженість більше негативних очікувань відносно майбутнього [187]. К.Peterson, M.Seligman досліджували особливості пояснень, що даються людьми відносно позитивних і негативних життєвих подій, тобто в процесі життя у людини складається певна стійка манера пояснювати причини того,

що відбувається, і коли вона стикається з тими або іншими результатами діяльності, то приписує їм причини відповідно до стилю атрибуції, що склався [219].

На думку М.Аргайла, оптимізм – це частина суб'єктивного благополуччя, яка суттєво впливає на стан фізичного і психічного здоров'я [3, с. 183]. Вченим в експерименті було доведено, що студенти з оптимістичним настроєм мали більш високу активність імунної системи та більшу толерантність в умовах стресу. З точки зору Д. Гоулмана, «оптимізм - це установка, яка запобігає апатії, безнадійності або депресії перед складними життєвими обставинами..., установка песиміста веде до відчаю, установка оптиміста породжує надію» [56, с. 148].

С. Хобфолл відніс оптимізм до внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стрес у складних життєвих обставинах [цит. за 130]. І. А. Джидарьян вважає, що оптимізм дає можливість підкреслити функцію надії як потужного внутрішнього ресурсу, що дає необхідну життєву енергію та стійкість [60.]. Д. О. Леонтьєв, дотримуючись підходу Ч. Карвера і М. Шейера, вважає, що оптимізм не дозволяє зациклюватись на невдачах, а навпаки наполегливо прагне досягати поставлених цілей [94]. Взагалі у запропонованій моделі Scheier і Carver, лежить постулат про те, що поведінка будується навколо деякої мети (перший основний елемент), вона є спрямованою на її досягнення. Другий основний елемент цієї моделі - очікування, яке виражається в почутті упевненості або сумніві відносно досягнення мети... Очікування різної міри узагальнення (чи широти) грають власну роль в регуляції поведінки, проте в деяких ситуаціях особливо великого значення набувають найбільш загальні очікування. Це стосується, наприклад, складних або нетипових ситуацій, успіх в яких залежить від безлічі чинників, що не піддаються обліку і контролю або не мають аналогів в минулому досвіді. У таких випадках на перший план виходять найбільш широкі очікування людини, що виражають генералізовані почуття

упевненості або сумніву, які можна назвати оптимізмом-песимізмом [цит.за 152, с.12].

Ресурси подолання. Відомо, що в транзакційній когнітивній теорії "копінг" або подолання зі стресовою ситуацією розглядається як діяльність особистості по підтримці балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам [229]. Н.В.Родіна вважає, що кожна форма психологічного подолання специфічна, але в цілому її дія спрямована на зниження рівня базальної тривоги і відновлення адекватної самооцінки [142]. О.О. Рильська [146], посилаючись на М. Zeider зазначає, що дослідник визначає ресурси подолання як специфічні особистісні характеристики, які допомагають індивідові опанувати ситуацію стресу ефективніше, переживати її симптоми менш інтенсивно і швидше виходити з небезпечної ситуації. На думку автора, на "копінг - компетентність" і резистентність до стресу впливають "копінг - ресурси", до яких відносяться екстраверсія, психічне здоров'я, соціально-психологічні особливості сім'ї, сімейні традиції, згуртованість, міжособистісні стосунки [146]. Під "копінг-ресурсами" S. Folkman, R. Lazarus [195] розуміли певні, відносно стабільні характеристики особистості і середовища, які забезпечують психологічний фон для подолання стресу і сприяють розвитку "копінг - стратегій" (витривалість, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, емпатія, знання і навички, активність та ін.). О.А.Рильська вважає, що особистісні копінг - ресурси – часто розглядаються як синонімічні життєздатності в плані структурного складу, але не тотожні в плані структурної організації [146].

Копінг-поведінка людини безпосередньо пов'язана з суб'єктивним значенням і когнітивною оцінкою ситуації. S. Folkman, R. Lazarus когнітивне оцінювання розуміли як "процес категоризації зовнішніх дій з урахуванням їх значення для благополуччя" суб'єкта. Вчені виділяють три форми цього процесу. Первинна оцінка (Primary Appraisal) виступає у наступних видах: сприятлива (benign – positive), коли результат події, що передбачається,

сприймається як благополучний; незначима (irrelevant), коли те, що відбувається не несе загрози благополуччю, але і не пов'язано з позитивними наслідками (нічого значущого не відбувається); стресова (stressful), яка може бути пов'язана з втратою, загрозою або викликом. Вторинна оцінка (Secondary Appraisal) пов'язана з аналізом можливостей зміни ситуації, плануванням своїх дій, прогнозуванням наслідків при різних варіантах розвитку подій. Третій вид є переоцінкою ситуації (Reappraisal), яка базується на аналізі розвитку ситуації в зіставленні з діями, спрямованими на її подолання [цит. за 193].

К.В. Бітюцкая, спираючись на діяльнісний підхід О.М. Леонтьєва, пише, що «сприйняття формує чуттєвий образ ситуації». Об'єктивні події, що припускають просторово-часовий контекст, певні умови (у тому числі соціальні), "переходять" в суб'єктивний план у вигляді відчуттів різної модальності, які набувають форми чуттєвого образу. Через процеси сприйняття, мислення, знання в цілому образ стає осмисленим, означається" [26, с. 46]. Індивідуальний, сформований в суб'єктивній свідомості і осмислений образ складної життєвої ситуації лежить в основі визначення людиною подальшого вибору стратегій його поведінки в ній. К.В. Бітюцкая вважає, що знаки, на основі яких ситуації категоризуються як складні життєві, можуть вважатися критеріями когнітивного оцінювання" [26]. Отже, в процесі категоризації людина отримує наступні репрезентації ситуації: "така, що складно подолати" або «така, що легко подолати». Існує декілька варіантів реагування. У першому випадку людина відтворює "модель неконструктивного переживання" і визначає ситуацію як "неприємну подію", "удар", вона викликає "шок", "почуття образи". Людина не переходить до конструктивних способів поведінки, націлених на успішне подолання ситуації, що склалася. У другому випадку, коли складна ситуація сприймається як «така, що легко подолати» людина відтворює "модель конструктивного переживання". Людина і тут згадує про "шок", "почуття

образи", але їй вдається здолати важкий стан і перейти в результаті до здійснення конструктивних способів подолання. У третьому випадку, сприймаючи складну життєву ситуацію як "таку, що легко подолати" людина відтворює "модель конструктивного ставлення", коли вона, будучи об'єктивно важкою життєвою ситуацією, суб'єктивно не являється такою: людина не переживає гострих неприємних відчуттів і в короткий час після її виникнення переходить до конструктивних способів поведінки. Це походить на роботи А. Ленгле, в яких звертається увага, що разом з усвідомленням сенсу події в житті важливим є усвідомлення сенсу нашого почуття стосовно до цієї події. Ця робота по розпізнаванню сенсу почуттів важлива для вироблення оптимальної, неруйнівної поведінки.

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

S.Shumacher до найважливіших середовищних "копінг-ресурсов" відносить соціальну підтримку [223,с. 11–13].

Соціальна підтримка. Н.І. Кривоконь вважає, що підтримка та допомога від інших осіб, соціального оточення є додатковим ресурсом, мобілізація якого має призвести до подолання негараздів [87].

С.Х.Kong стверджує, що з середини 1970-х років соціальна підтримка стала предметом досліджень в соціальних, поведінкових та медичних дисциплінах. Більшість цих досліджень зосереджувались на здатності соціальної підтримки пом'якшувати вплив психосоціального стресу на фізичне та психічне здоров'я. С.Х.Kong, Р.Leahy-Warren вважають, що соціальна підтримка діє як захист від стресових життєвих подій (Dollete & Phillips, 2004) може мати значний позитивний вплив на відновлення та сприяє зміцненню психічного здоров'я.

P.Leahy-Warren відмічає, що термін соціальна підтримка часто використовується в широкому розумінні, як правило, мається на увазі будь-який процес, завдяки якому соціальні відносини можуть покращити здоров'я та добробут. В.В. Москаленко під соціальною підтримкою розуміє «почуття, що тебе підтримують інші», причому, людям більш важливою є не сама підтримка, скільки її відчуття [120]. Підтримка включає чотири основних складових: 1) емоційна підтримка (впевненість у тому, що про тебе хтось дбає, любить, піклується); 2) оцінювальна підтримка (соціальне порівняння і відповідь на запитання, чи правильно я ставлюсь до того чи іншого явища); 3) інформаційна підтримка (інформація про те, як сприймати явище); 4) інструментальна підтримка (отримання конкретної дієвої допомоги [120].

Соціальна підтримка походить від мережі людей, що складаються з сім'ї, друзів та громади (Awang, Kutty, & Ahmad, 2014; Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). G.D. Zimet, N.W. Dahlem, GK Farley запропонували The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), яка є швидким засобом виміру суб'єктивного сприйняття підтримки, що отримується випробовуваними з трьох джерел: сім'я, друзі і партнер в романтичних стосунках. Однак і зараз бракує консенсусу щодо концептуалізації та визначення соціальної підтримки. Дослідники та теоретики вважають, що значна кількість інструментів соціальної підтримки використовується для оцінки підтримки в конкретних ситуаціях. Ця відсутність консенсусу сприяє ускладненню оцінки заходів та результатів соціальної підтримки, порівняння результатів досліджень та розвитку теорії соціальної підтримки.

До ресурсів стійкості можна віднести когнітивну гнучкість (cognitive flexibility). Т. Benjamin B. Johnson вважають, що когнітивна гнучкість відображує здатність адаптації до змін в середовищі. M. Gocłowska, R. Crisp, K. Labuschagne [197], визначають когнітивну гнучкість як здатність людини пристосувати стратегію подолання до нових умов, нових ситуацій і вимог довкілля. E. Ashley, Rhodes, G Timothy, Rozell, когнітивну гнучкість

називають здатністю асимілювати раніше впізнану інформацію і концепції для створення нових рішень і вирішення нових проблем. R.Spiro, J.Jehng пишуть: «Під когнітивною гнучкістю ми маємо на увазі здатність спонтанно реструктурувати свої знання у багатьох відношеннях в адаптивній відповіді на ситуаційні вимоги, які радикально змінюються [224].

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

Висновки до розділу 1

1. Розглянуто підходи, визначення та класифікація життєвих ситуацій у сучасній психології, що формувалися в межах об'єктивістського і суб'єктивістського, особистісно – ситуаційного, когнітивного, наративного, подієво - ситуаційного підходах, у психосемантичній та еволюційно-синергетичної парадигмах.

2. Зазначено, що визначення складності ситуації і її концептуалізація і репрезентація є індивідуальним феноменом, який залежить від сприйняття, усвідомлення, суб'єктивної значущості та досвіду людини, що своєю чергою впливає на особливості реагування. Продемонстровано, що складна життєва ситуація є родовою для усіх видів ситуацій, в якій вимоги до особистості виходять за звичні норми. Складна життєва ситуація характеризується рядом феноменологічних показників: невизначеністю, стресогенністю, психологічним виснаженням, оцінкою ресурсів, валентністю, контрольованістю, обізнаністю.

3. Нетипові ситуації розглянуто як вид екстремальних, в яких людина не має перевіреного готового способу дії, що базується на власному

досвіді, що актуалізує нераціональне або неадекватне реагування. До нетипових ситуацій віднесено ситуації, що привели до депривації та ситуації, що пов'язані з соціальною ізоляцією і пандемією.

4. Представлено ресурси як потенціал адаптації до несприятливих життєвих подій, підкреслено системна організація і динамічна взаємодія ресурсів, перелічено їх основні функції. Зазначено роль ресурсів стійкості у процесі захисту людини від несприятливих обставин життя. Надано визначення ресурсів та перелічено їх основні функції. Підкреслено системна організація і динамічна взаємодія ресурсів.

5. Констатовано, що ресурси стійкості утворюють найбільш надійний захист від несприятливих обставин життя. До них відносять життєстійкість, оптимізм, наявність цілей, резильєнтність, когнітивну гнучкість, досвід, просоціальну поведінку, соціальну підтримку та активне подолання. Увагу акцентовано на резильєнтності, яка за авторським визначенням, *є вольовим психічним станом, що забезпечує зв'язаність ресурсів у складних ситуаціях життя і сприяє формуванню відповідній особистісної риси, яка сприяє ефективній адаптації і особистісному росту у подальшому житті*. Застосовано модель резильєнтності (P. J. Rossouw and J. G. Rossouw), що складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Зазначено, що цю модель було взято за орієнтир для емпіричного дослідження вивчення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя.

У першому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 24; 25; 26; 27; 28; 30; 31; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 43; 44; 45; 46; 47; 48; 49; 50; 52; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 60; 61; 62; 63; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 81; 82; 85; 86;

87; 88; 90; 91; 92; 93; 94; 95; 96; 97; 98; 99; 100; 102; 103; 104; 105; 106; 107; 108; 110; 111; 113; 114; 116; 117; 118; 119; 120; 121; 122; 123; 124; 125; 126; 127; 128; 129; 130; 131; 132; 133; 134; 135; 136; 137; 138; 139; 140; 141; 142; 143; 144; 145; 146; 147; 148; 149; 150; 151; 152; 153; 154; 155; 156; 157; 158; 161; 162; 163; 164; 165; 166; 167; 168; 169; 170; 171; 172; 173; 174; 175; 176; 177; 178; 179; 180; 181; 182; 183; 184; 185; 186; 187; 188; 189; 190; 191; 193; 194; 195; 196; 197; 198; 199; 200; 201; 202; 203; 204; 205; 206; 207; 208; 209; 210; 211; 212; 213; 214; 215; 246; 217; 218; 219; 220; 223; 224; 225; 226; 227; 228; 229; 231].

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [1; 2].

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

У розділі описано етапи дослідження, обґрунтовано методики і математико-статистичний апарат дослідження, охарактеризовано особливості вибірки, надано результати адаптації та апробації психодіагностичної методики CD-RISC-10.

2.1. Організація та методики дослідження

Т.В.Корнілова [82], В.М.Дружинін [63], В.В.Константинов [81] запропонували певну модель наукового дослідження, яке має, наступні етапи: гіпотетико-дедуктивний та індуктивний етап психологічного дослідження. На гіпотетико-дедуктивному етапі вивчається стан проблеми, з'ясовується її актуальність, ставляться цілі і завдання, визначаються предмет і об'єкт, відбувається планування дослідження і організовується методичне забезпечення. На другому етапі – визначають контингент дослідження здійснюють збір емпіричних даних і їх обробку, проводять інтерпретацію результатів, формулюють загальні висновки і оцінення перспектив подальшої розробки проблеми.

Дослідження, матеріали якого представлено у дисертаційній роботі здійснювалося з 2016 по 2020 роки. У проведеному дослідженні взяло участь 354 особи періоду дорослості (від 17 до старших за 40), у тому числі 163 особи, які прийняли участь у адаптації та апробації психодіагностичної методики CD-RISC-10 та 45 осіб в дослідженні постпереживання нетипової ситуації життя. При відборі досліджуваних, ми спиралися на основні положення сучасної психодіагностики щодо репрезентативності вибірки та

вірогідності і валідності результатів обстеження (А. Анастазі, О. О. Бодальов, Л. Ф. Бурлачук та ін.).

Нами було визначено набір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно підійти до вивчення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя нами застосовувалися наступні методики: опитувальник оптимізму (Life Orientation Test – LOT) що розроблений психологами С.Carver та M.Scheier для вимірювання оптимізму як риси (в адаптації Т.Гордєєвої, О.Сичова, Є.Осіна), методика CD-RISC-10 що розроблена психологами Campbell-Sills і Stein на основі CD-RISC К. Conner, J. Davidson для визначення рівню резильєнтності (в адаптації З.Кірсевої, О.Односталко, Б. Бірона), проективна методика «Не дай людині впасти» що вивчає особливості поведінки людини в стресових, форс-мажорних ситуаціях, полуструктуроване інтерв'ю у рамках наративного опису «Особиста історія», що розроблена D.McAdams.

Обґрунтуємо використання зазначених методик. В розділі 1 нами надано модель резильєнтності (P. J. Rossouw і J. G. Rossouw), яку ми прийняли для вивчення ресурсів стійкості. Ця модель складається або є функцією шести компонентів (PR6): бачення, спокій, впевненість, міркування, співпраця, здоров'я. Так, ми вважаємо, компоненту Vision (Бачення) в моделі P. J. Rossouw і J. G. Rossouw відповідають в нашому дослідженні цілі, які є не тільки усвідомленим результатом діяльності, що передбачається (О.М.Леонтьєв), а ще підвищують стійкість особистості до впливу несприятливих обставин. Наявність цілей, планів на майбутнє свідчить про відсутність проявів посттравматичного стресу [цит. за 94, с.552]. Життя, що керовано метою, В.Розанов називав свідомим, саме свідомості належить вибір до чого повинна попрямувати складний ланцюг людських вчинків [94, с.25].

Компоненту Composure(Спокій) відповідає ресурс емоційна регуляція та здатність визначати, розуміти і діяти за внутрішніми підказками та

фізичними сигналами. Емоційна регуляція є здатністю регулювати свій емоційний стан і поведінку. Когнітивна оцінка складної ситуації життя є одною з основних факторів адаптації. М.Мамардашвілі зауважував, що значущість процесів розуміння для ефективної життєдіяльності людини важко переоцінити. Розуміння дозволяє надати ситуації особистісний сенс.

Компоненту Reasoning (Міркування) відповідає оптимізм, завдяки якому людина дивиться і знаходить способи подолання складних ситуацій життя та дозволяє наполегливо прагнути до цілей. За S. Folkman, R. Lazarus переусвідомлення події в позитивних термінах є провідною стратегією подолання. Відомо, що навички конструктивного мислення застосовуються в терапії, наприклад метод ABCDE, дозволяє змінювати деструктивні думки і реакції на позитивні події життя. Оптимістичний прогноз дозволяє очікувати гарні події життя та фактично захищати здоров'я. До компонента Reasoning можна було б віднести і близький за значенням до оптимізму ресурс надію, як позитивну установку стосовно майбутнього, віру в щасливий результат.

Компоненту Tenacity (Впертість) в нашому дослідженні відповідає ресурс стійкості - резильєнтність, яку визначають як процес хорошої адаптації до труднощів, травм, трагедій, погроз або значних джерел стресу. Резильєнтність дозволяє підтримувати високу самооцінку, високий особистий контроль та високий оптимізм перед викликами та травмами життя [223].

Компоненту Collaboration (Співпраця) відповідає зовнішній ресурс стійкості - соціальна підтримка. В складних умовах життя деякі люди можуть ізолювати себе, але важливо приймати допомогу і підтримку від тих, хто про них піклується. Відомо, що соціальна підтримка сприятливо впливає на підтримку здоров'я. Показано, що соціальна підтримка сприяє зміцненню психічного здоров'я та діє як захист від стресових життєвих подій (Dollete & Phillips, 2004). Соціальна підтримка походить від мережі людей, що складаються з сім'ї, друзів та громади.

Компоненту Здоров'я (фізіологічне здоров'я) відповідає за Р. J. Rossouw і J. G. Rossouw: а) фізичні вправи для підтримки роботи гіпокампу, когнітивних функцій і функцій пам'яті, б) здорове харчування, в) гігієна сну. Ці фактори авторами моделі об'єднані під терміном «гігієна здоров'я». В нашому дослідженні використовується оцінка респондентами власного здоров'я і здоров'я близьких.

Оскільки індуктивний етап психологічного дослідження припускає збір і обробку емпіричних даних, то ми використали наступні методи математичної статистики: описову статистику, кореляційний аналіз, факторний аналіз (для мінімізації кількості змінних та концентрації інформації у формі невеликого масиву даних щодо ресурсів стійкості респондентів в складних мовах життя); непараметричний критерій U Манна – Уїтні (для визначення міжгрупових відмінностей у ресурсах стійкості), конфірмаційний аналіз (для оцінки відповідності моделей емпіричним даним за допомогою абсолютних індексів χ^2 , RMSEA та SRMR).

1. Кореляційний аналіз. За допомогою цього методу аналізу визначається міра, з якою значення двох змінних "пропорційні" один одному. Аналіз використовується для вивчення статистичних зв'язків між явищами, що вивчаються. Кореляційний аналіз є одним з найбільш зручних способів зниження розмірності завдання обробки даних. Матрицю коефіцієнтів кореляції використовують для зниження розмірності завдання обробки даних і, як основу для проведення факторного аналізу. Нами використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона [111].

2. Однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). При однофакторному дисперсійному аналізі порівнюються середні значення кожної вибірки один з одним і обчислюється загальний рівень значущості відмінностей (критерій Фішера). Для порівняння середніх значень аналізуються компоненти дисперсії ознаки, що вивчається. Однофакторний дисперсійний аналіз використовується в тих випадках, коли є в

розпорядженні три або більші незалежні вибірки, отримані з однієї генеральної сукупності шляхом зміни якого-небудь незалежного чинника. Чинником є незалежна змінна що є певною (номінативною) ознакою. Як залежні змінні використовуються показники типологічних властивостей і особистісних особливостей, що вивчаються. Обертання факторів – математична процедура, що дозволяє пояснити змістовний сенс виділених на попередньому етапі головних компонент, що пояснюють більшу частину загальної дисперсії змінних. Варімакс обертання є найбільш поширеним методом обертання, при якому фактори залишаються незалежними або ортогональними по відношенню один до одного, таким чином, бали випробовуваних по одному фактору не корелюють з балами за іншими факторами [100].

4. U- критерій Манна – Вітні на випадок k незв'язаних вибірок ($k > 2$) і призначений для оцінки відмінностей одночасно між трьома, чотирма і так далі вибірками по рівню якої-небудь ознаки.

5. В процесі конфірматорного факторного аналізу оцінювалась відповідність моделей емпіричним даним (далі просто відповідність) за допомогою абсолютних індексів χ^2 , RMSEA (англ. *Root Mean Square Error of Approximation* – середньоквадратична похибка оцінки) та SRMR (англ. *Standardized Root Mean Square Residual* – стандартизований корінь середньоквадратичного залишка). У структурному моделюванні вважається, якщо значення χ^2 не є статистично значимим, то коваріаційна матриця, передбачена моделлю, не відрізняється від спостережуваної коваріаційної матриці [179]. Але оскільки індекс χ^2 чутливий до розміру вибірки і кількості ступенів свободи df , то статистична значущість цього показника на великих вибірках майже завжди може помилково вказувати на погану відповідність моделей [180]. Отже, для оцінки відповідності моделі часто використовують показник χ^2/df . Значення цього показника <2 [183], або <3 [205] вважається ознакою доброї відповідності. Значення RMSEA менше 0,08 розглядаються,

як показник посередньої відповідності, менше 0,05 – доброї, і менше 0,01 – відмінної [211]. Для SRMR значення менше ніж 0,08, як правило, вважаються такими, що характеризують модель, яка добре відповідає емпіричним даним [204].

Додатково використовувались відносні індекси відповідності NFI (англ. *Normed-fit index* – нормований індекс відповідності) NNFI (англ. *Non-Normed-fit index* – ненормований індекс відповідності) і CFI (англ. *Comparative Fit Index* – порівняльний індекс відповідності), величина яких менш залежить від розміру вибірки і кількості ступенів свободи. Критичні значення цих індексів для прийняття моделей становлять в усіх випадках $\geq 0,95$ [4], але слід зазначити, що довгий час для індексів NFI та CFI порогові значення були менш суворими: $\geq 0,90$ [180].

Таким чином, охарактеризовано процедуру, етапи реалізації поставлених завдань та обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію та використаних методів математичної статистики.

2.2. Процедура адаптації версії Шкали резильєнтності(CD-RISC-10)

У 1993 році G.M.Wagnild та H.M.Young [228] представили психометричну оцінку шкали резильєнтності (RS). Факторна структура, представленої шкали складалася з двох факторів: особистісна компетентність та прийняття себе і життя. В ході дослідження вчені отримали позитивні кореляції з показниками фізичне здоров'я, моральний стан, і життєве задоволення і негативною кореляцією з депресією, що підтримувало внутрішню надійність та конкуруючу обґрунтованість RS. як інструменту, що вимірює резильєнтність. Далі O.Friborg O. Hjemdal, M. A Martinussen, J.H. Rosenvinge розробили і апробували шкалу RSA (шкала резильєнтності для

дорослих), яка показала захисну дію проти стресорів у природних і в лабораторних умовах [193]. Автори вважали, що шкала має багатофункціональне застосування. К. Conner and J. Davidson створили відому Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). L.Rioper вважає, що CD-RISC вимірює кілька компонентів стійкості: здатність пристосовуватися до змін, здатність впоратися зі стресом, здатність залишатися зосередженим і чітко мислити, можливість не відвертатися перед невдачею, здатність впоратися з неприємними почуттями, такими як гнів, біль або смуток.

Існує декілька версій, що використовують психологи CD-RISC-2, CD-RISC-10 та CD-RISC-25. Ці шкали вимірюють резильєнтність як функцію від п'яти взаємопов'язаних компонентів: особистісної компетентності; прийняття змін та безпечних відносин; довіри / толерантності; контролю; духовних впливів. CD-RISC-2 - це коротка шкала, яка використовується для вимірювання прогресу після лікування. CD-RISC-25 складається з 25 питань, застосовується для різних культур і цілком пристосована до широких досліджень. CD-RISC-10 розробили Campbell-Sills and Stein на основі факторного аналізу, вона складається з десяти оригінальних питань, що вилучені з CD-RISC-25. Загальний можливий бал становить від 0 до 40. Це є одновимірний варіант, що має однаково чудові психометричні властивості. На думку S.Gonzalez, W.Moore, M.Newton і N.Galli, десяти позиційна шкала є психометрично вищою порівняно з одновимірною шкалою із 25 пунктів.

Оскільки методика CD-RISC-10 раніше не була перекладена, адаптована та застосована для україномовної вибірки, то перед емпіричним дослідженням резильєнтності, як ресурсу стійкості було проведено процедуру адаптації і психометричної перевірки опитувальника засобами конфірматорного аналізу та дослідити її конвергентну валідність шляхом зіставлення з іншими методиками. Вибірку для означеної процедури сформували 163 особи різного віку від 17 до старших за 40. Серед них 59 чоловіків (36,2%) та 104 жінки (63,8%).

У процес адаптації методики було залучено три експерти (експертами були вчені-психологи, що володіють англійською мовою), які перевірили застосування методу прямого та зворотного перекладу. Україномовний варіант опитувальника надається у Додатку А. Психологи - експерти констатували, що у процесі перекладу максимально зберегли психологічний зміст тверджень, що відображають феномен резильєнтності.

Початкова однофакторна модель, що включала всі 10 пунктів опитувальника (Рис. 2.1) не відповідала емпіричним даним – абсолютні індекси були задовільними, а відносні – поступалися необхідному рівню ($\chi^2/df = 1,787$; RMSEA = 0,070; SRMR = 0,063; NFI = 0,803; NNFI = 0,870; CFI = 0,899).

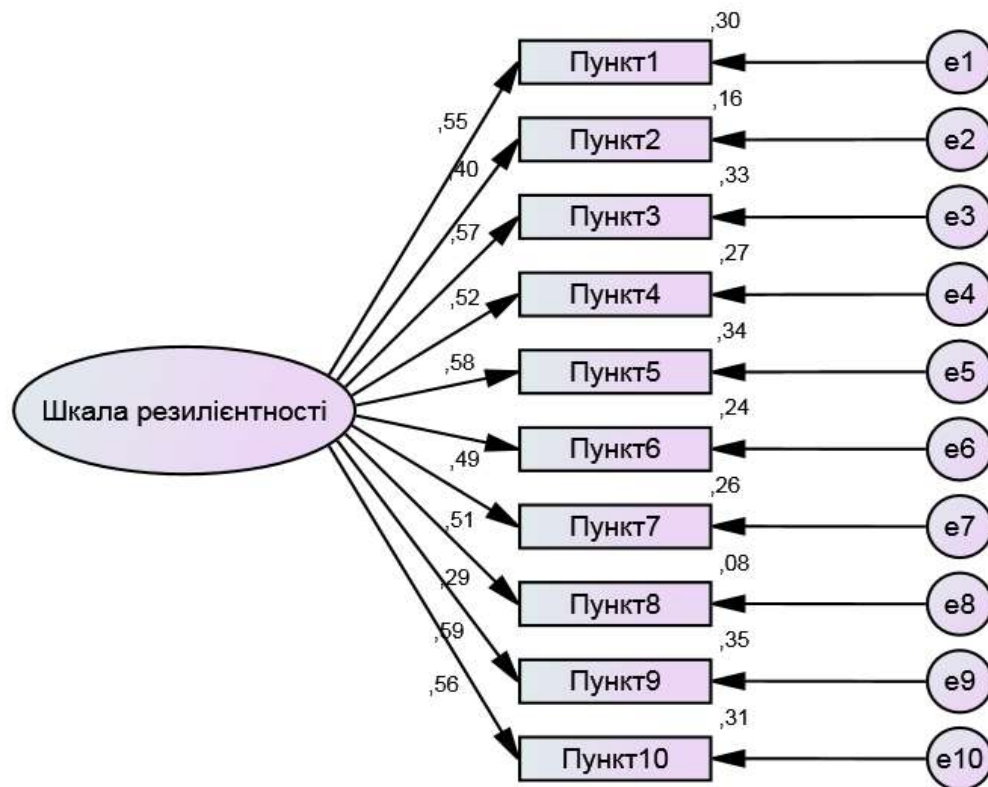


Рис.2.1. Конфірматорний факторний аналіз для шкали резильєнтності. Початкова модель з 10 пунктів

Примітка: нулі перед комами не наводяться; змінні з індексом *e* репрезентують залишкову дисперсію.

Надійність за внутрішньою узгодженістю для шкали з 10 пунктів була високою ($\alpha = 0,764$). Крім того, факторні навантаження всіх пунктів характеризувалися досить високими значеннями $>0,300$, за виключенням пункту 8, факторне навантаження якого було у незначній мірі нижчим за граничне.

Шлях до підвищення відповідності моделі до емпіричних даних полягав у використанні кореляцій між залишковими дисперсіями: до неї були включені зв'язки між залишковими дисперсіями пунктів 4 та 7, 8 та 10, 8 та 9. Модифікована модель (рис. 2.2) була значно кращою ніж попередня ($\chi^2/df = 1,120$; $RMSEA = 0,027$; $SRMR = 0,048$; $NFI = 0,887$; $NNFI = 0,980$; $CFI = 0,986$) – індекси відповідності знаходилися у допустимих межах, за виключенням індексу NFI.

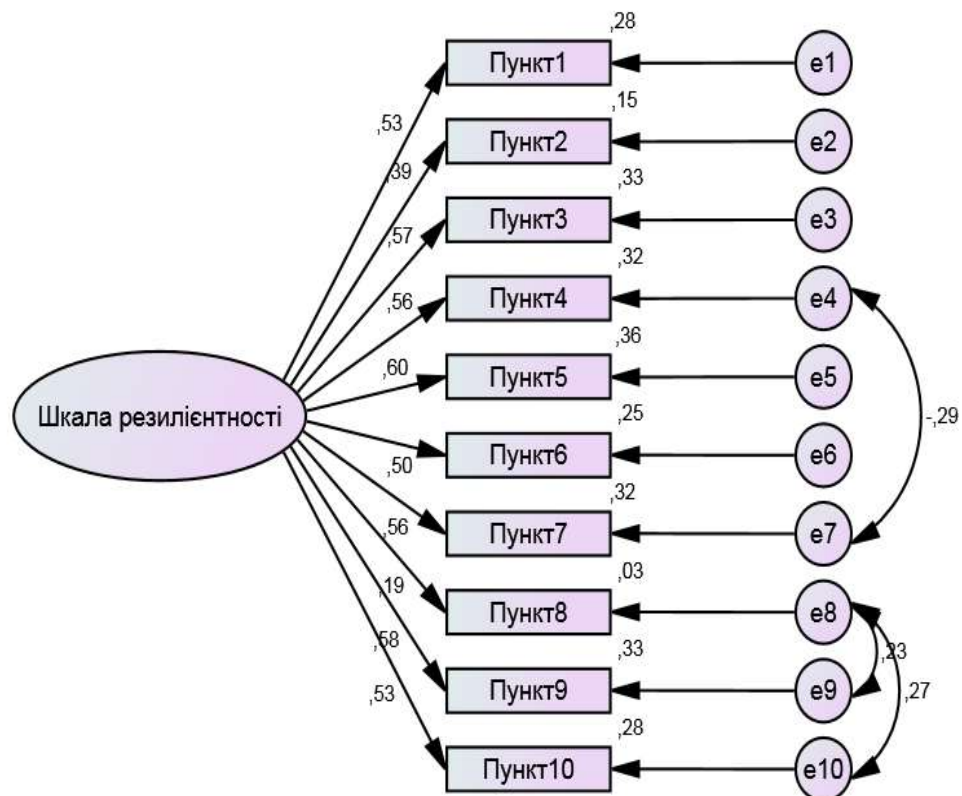


Рис. 2.2. Конфірматорний факторний аналіз для шкали резильєнтності. Модифікована модель з 10 пунктів

Примітка: нулі перед комами не наводяться; змінні з індексом *e* репрезентують залишкову дисперсію.

У якості альтернативної версії шкали нами було виключено пункт 8 з набору тверджень. В моделі, наведеної на Рисунку 2.3 ($\chi^2/df = 1,512$; $RMSEA = 0,056$; $SRMR = 0,055$; $NFI = 0,857$; $NNFI = 0,926$; $CFI = 0,944$) – індекси відповідності знаходилися у допустимих межах, за виключенням індексу NFI. Надійність за внутрішньою узгодженістю для шкали з 9 пунктів була вище, ніж у шкали 10 пунктів ($\alpha = 0,764$). Крім того, факторні навантаження всіх пунктів характеризувалися високими значеннями $>0,400$.

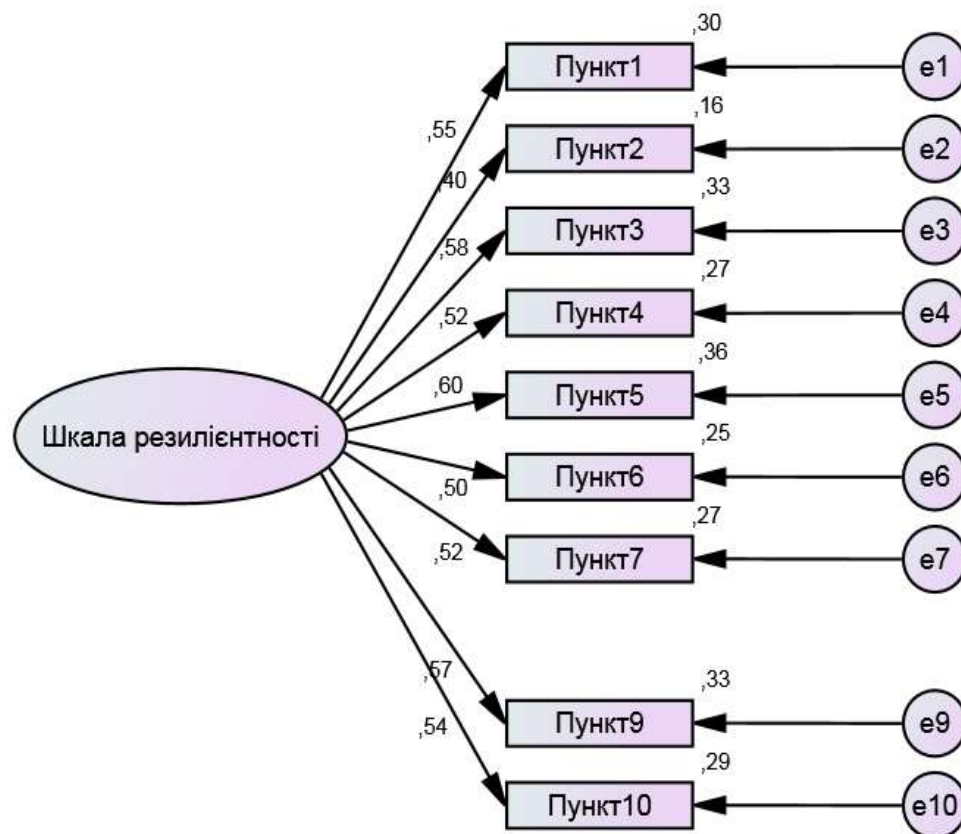


Рис. 2.3. Конфірматорний факторний аналіз для шкали резильєнтності. Початкова модель з 9 пунктів

Примітка: нулі перед комами не наводяться; змінні з індексом *e* репрезентують залишкову дисперсію.

Шлях до підвищення відповідності моделі до емпіричних даних полягав у використанні кореляцій між залишковими дисперсіями: до неї були включені зв'язки між залишковими дисперсіями пунктів 4 та 7, 8 та 10, 8 та 9. Модифікована модель (рис. 2.4) була значно кращою ніж попередня

($\chi^2/df = 1,197$; $RMSEA = 0,035$; $SRMR = 0,049$; $NFI = 0,891$; $NNFI = 0,971$; $CFI = 0,979$) – всі індекси відповідності знаходилися у допустимих межах, індекс NFI був близьким до граничного значення у 0,900.

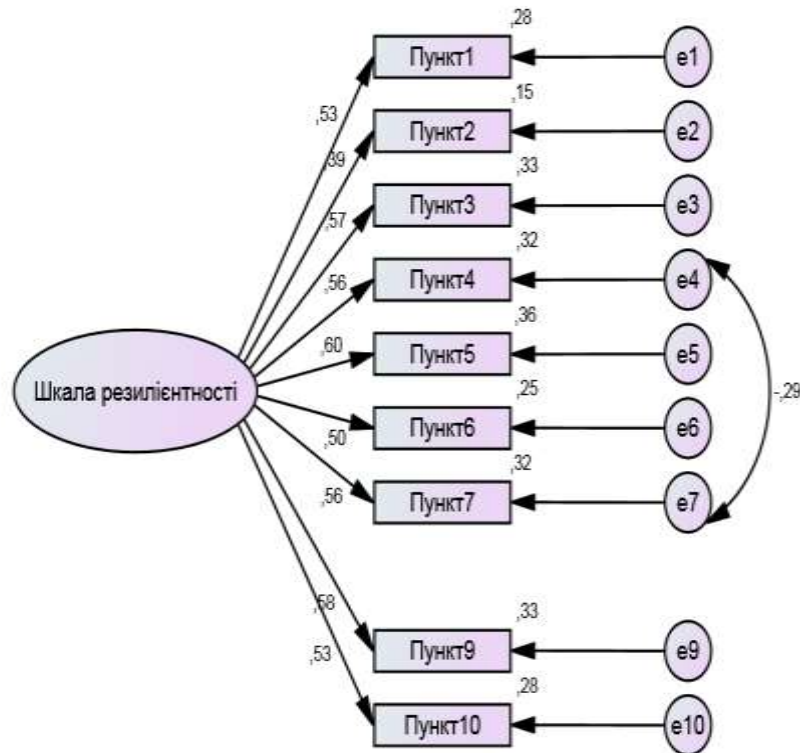


Рис 2.4. Конфірматорний факторний аналіз для шкали резильєнтності. Модифікована модель з 9 пунктів

Примітка: нулі перед комами не наводяться; змінні з індексом *e* репрезентують залишкову дисперсію.

Через те, що даний опитувальник був замислений як одномірний, розглядалась гіпотеза про багатомірність конструкту, що їм вимірюється. Для з'ясування того, яку кількість факторів може скласти факторне рішення, був проведений експлораторний факторний аналіз. Матриця вихідних даних є здатною до факторизації: $KMO = 0,812$, а тест сферичності Бартлетта був статистично значущим ($p < 0,01$). За графіком каменистого осипу (Рис. 2.5) адекватним вважалось однофакторне рішення. Перший фактор описував 33,566% загальної дисперсії змінних, що робить його переважаючим фактором.

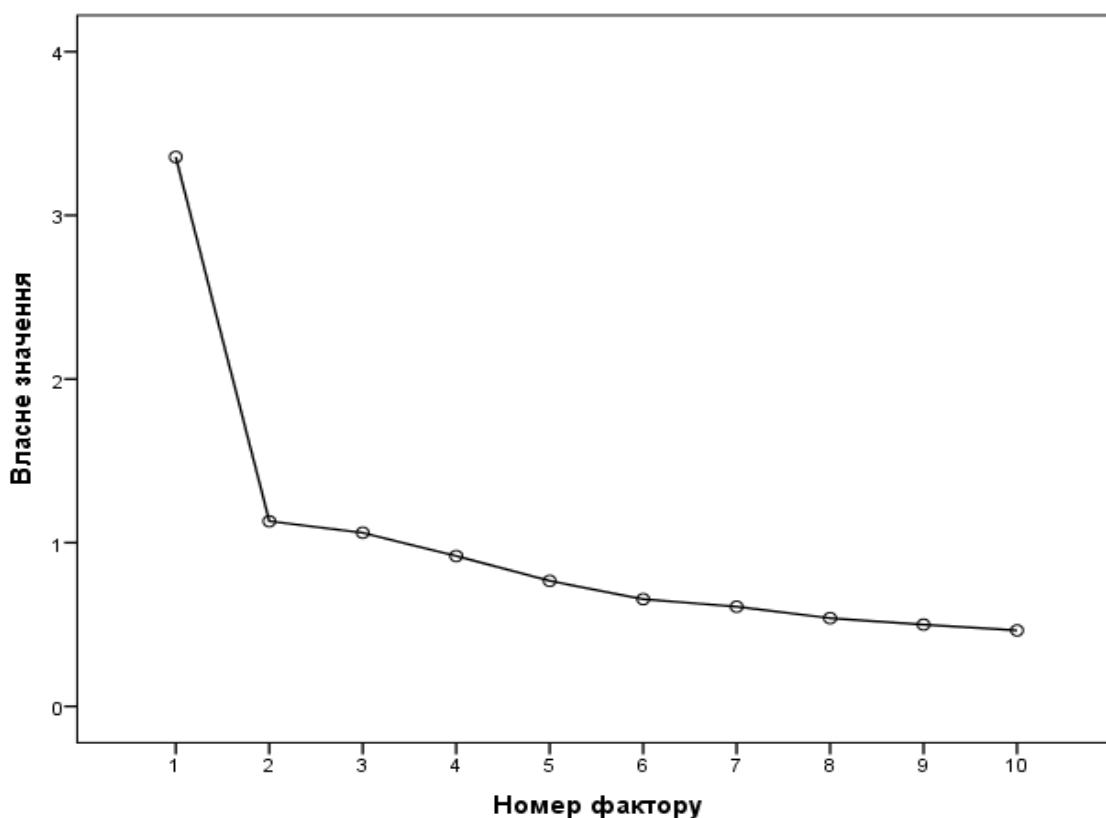


Рис. 2.5 Графік каменистого осипу для визначення кількості факторів резильєнтності

Отже, з точки зору експлораторного факторного аналізу адекватним є однофакторне рішення. Було розраховано два сумарних бали за шкалою резильєнтності: на основі десяти пунктів та на основі дев'яти пунктів (без врахування пункту 8). Сумарний бал розраховувався як сума числових значень категорій кожного пункту, де категорії «Ні» відповідає значення 1, категорії «Рідко» відповідає значення 2, категорії «Іноді» – значення 3, категорії «Часто» – значення 4, категорії «Вірно, майже завжди» – значення 5.

Середнє арифметичне значення для вибірки за повною версією шкали резильєнтності склало 39,362 балів, стандартне відхилення – 5,040 балів. Коефіцієнти асиметрії та ексцесу вказували на близькість емпіричного розподілу значень до нормального: $S = -0,244$, $K = -0,176$. Середнє арифметичне значення для вибірки за скороченою версією шкали

резильєнтності склало 35,429 балів, стандартне відхилення – 4,489 балів. Коефіцієнти асиметрії та ексцесу вказували на близькість емпіричного розподілу значень до нормального: $S = -0,244$, $K = 0,124$.

Графічно розподіл сумарного балу двох версій шкали загальної самооефективності у вигляді гістограм наведено на рисунку 2.6.

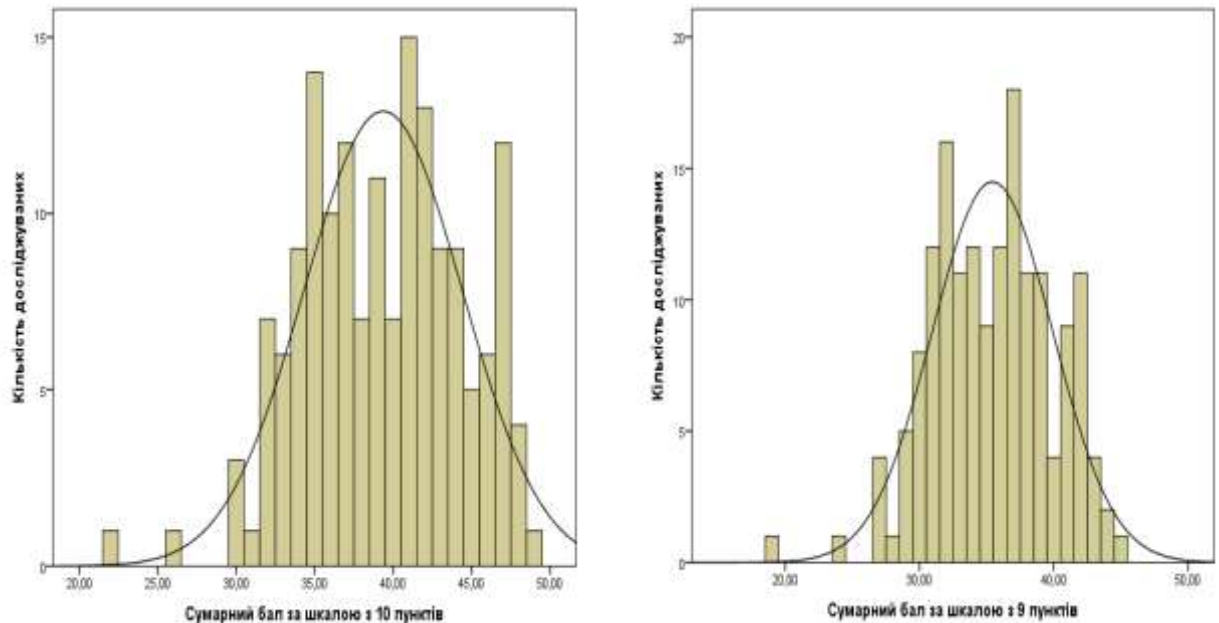


Рис. 2.6. Гістограма емпіричного розподілу значень повної (ліворуч) та скороченої (праворуч) версій шкали резильєнтності

З метою оцінки статеві-вікових особливостей отриманих версій шкали резильєнтності було проведено однофакторний дисперсійний аналіз, де незалежними змінними виступали показник статі та показник вікових категорій, а залежною сумарний бал за адаптованою шкалою у повній та скороченій версіях.

Показано, що резильєнтність, що визначається є адаптованою шкалою у повній та скороченій версіях, не залежить від статі (відповідно $F = 0,061$; $p = 0,806$ та $F = 0,149$; $p = 0,700$), проте залежить від віку (відповідно $F = 8,452$; $p < 0,001$ та $F = 9,747$; $p < 0,001$). Як свідчать описові статистики найбільшим рівень резильєнтності виявлено у групі осіб старше ніж 40 років (відповідно $M = 41,785$; $SD = 4,916$ та $M = 37,738$; $SD = 4,323$), меншим – у групі осіб 26-40 років (відповідно $M = 39,095$; $SD = 4,729$ та

$M = 35,164$; $SD = 4,177$) і найменшим в групі 17-25 років (відповідно $M = 37,646$; $SD = 4,884$ та $M = 33,812$; $SD = 4,345$). Розподіл рівню резильєнтності за адаптованою шкалою у вікових групах, наведений на рисунку 2.7 у вигляді стовпчикової діаграми.

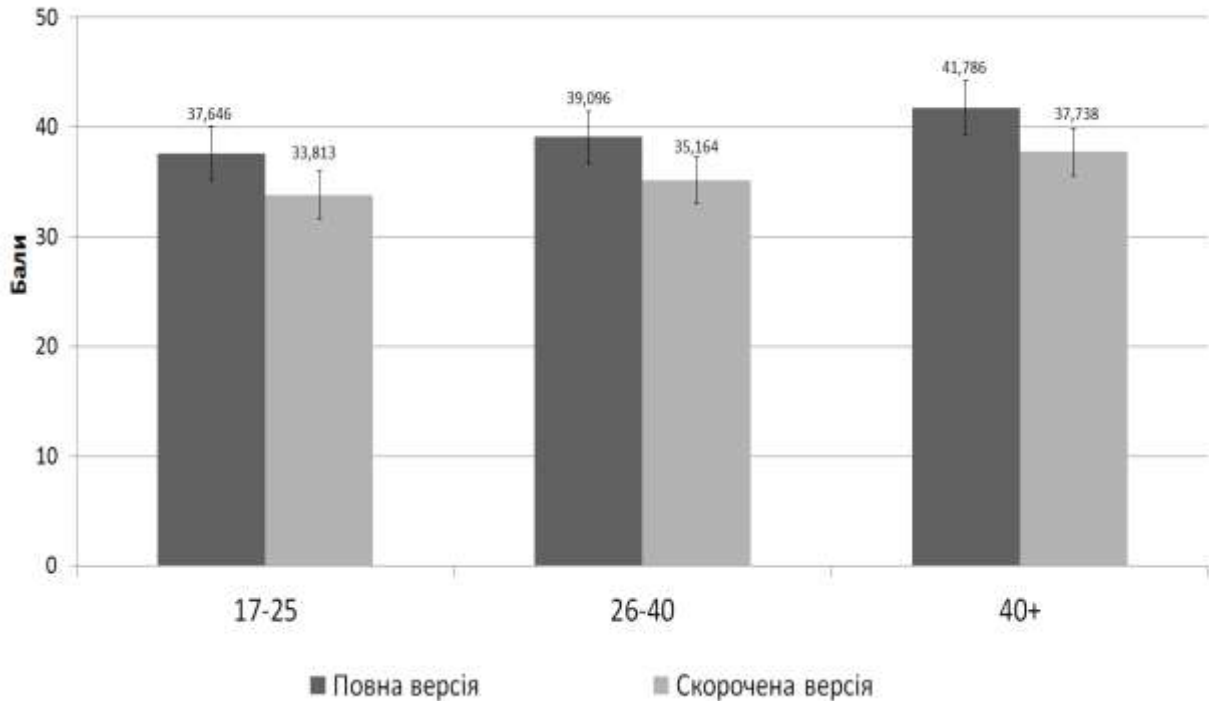


Рис. 2.7. Рівень резильєнтності за адаптованою шкалою у вікових групах

Примітка: висота стовпчика – середнє значення за шкалою, довжина відрізка – стандартне відхилення

На етапі перевірки конвергентної валідності було обчислено коефіцієнти кореляції, що характеризували взаємозв'язки між резильєнтністю та близькими за змістом психологічними конструктами. В таблиці наведено матрицю інтеркореляцій між отриманими шкалами резильєнтності та показниками оптимізму та мети. В зазначеній таблиці 2.1 сумарне значення за шкалою резильєнтності, що сформована десятьма пунктами, позначено як R-10 (повний набір), а за шкалою, що сформована дев'ятьма пунктами – як R-9 (скорочений набір).

Таблиця 2.1

**Матриця інтеркореляцій між шкалами резильєнтності та показниками
оптимізму та мети**

		R-10	R-9
R-10	r	1	0,988**
	p		<0,001
R-9	r	0,988**	1
	p	<0,001	
Оптимізм	τ_b	0,459**	0,466**
	p	<0,001	<0,001
Мета	r_{pb}	0,204**	0,199*
	p	0,009	0,011

Примітка 1. r – коефіцієнт кореляції Пірсона, τ_b – коефіцієнт рангової кореляції Кендалла, r_{pb} – точечно-бісеріальний коефіцієнт кореляції

Примітка 2: знаком * позначені коефіцієнти кореляції статистично значущі на рівні $p < 0,05$, знаком ** позначені коефіцієнти кореляції статистично значущі на рівні $p < 0,01$.

Шкала резильєнтності у повному та скороченому наборі пунктів виявила статистично значущі кореляції з іншими шкалами, що вимірюють оптимізм та мету. Слід зазначити, що якщо порівнювати значення коефіцієнтів кореляції шкал резильєнтності, що сформована десятима та дев'ятьма пунктами, то вони були майже однаковими. Це свідчить, що вони є практично ідентичними психодіагностичними інструментами.

Отже, існуюча адаптація шкали резильєнтності підтвердила високу конструктну валідність для скороченої версії та конвергентну валідність та надійність за внутрішньою узгодженістю для скороченої та повної версії. Перспективами подальших дослідження може виступати переформулювання пункту 8.

Таким чином, адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом. Рекомендується використання скороченої версії, як більш узгодженого варіанту. Проте у практичній діяльності різницею між альтернативними версіями можна знехтувати.

Висновки до розділу 2

1. Приведено етапи дослідження, що здійснювалося з 2017 по 2020 роки, згідно традиційної моделі організації дослідження. На першому, гіпотетико-дедуктивному етапі вивчено стан проблеми, з'ясовано її актуальність, цілі і завдання, визначено предмет і об'єкт дослідження і його методичне забезпечення. На другому індуктивному етапі - визначено контингент дослідження, здійснено збір емпіричних даних, їх обробку, інтерпретацію результатів, формулювання загальних висновків і оцінювання перспектив подальшої розробки проблеми.

2. Надано результати адаптації та апробації психодіагностичної методики CD-RISC-10. Встановлено, що шкала резильєнтності адаптованої методики виявила статистично значущі кореляції з іншими шкалами, що вимірюють оптимізм та мету. Зазначено, що адаптація шкали резильєнтності підтвердила високу конструктну валідність для скороченої версії (9 запитань) та конвергентну валідність і надійність за внутрішньою узгодженістю для скороченої та повної версії. Продемонстровано, що адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується у вигляді використання скороченої версії(9 запитань), як більш узгодженого варіанту.

3. Надано характеристику психодіагностичному інструментарію, що використовувався в дослідженні. Показано, що серед процедур кількісного аналізу були використані: описова статистика, кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), конфірматорний аналіз, тест сферичності Бартлетта, критерій U - Манна – Вітні, коефіцієнт кореляції Пірсона, τ_b – коефіцієнт рангової кореляції Кендалла, r_{pb} – точечно-бісеріальний коефіцієнт кореляції, α Кронбаха.

У другому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [4; 63; 81; 82; 94; 100; 111; 179; 180; 183; 193; 204; 205; 223; 228].

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [3; 6].

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕСУРСІВ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СКЛАДНИХ ТА НЕТИПОВИХ СИТУАЦІЙ ЖИТТЯ

У розділі узагальнено й інтерпретовано результати представленості ресурсів стійкості в залежності від сприйняття нетипової ситуації, віку і статі досліджуваних та простежено особливості проявів ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації.

3.1. Особливості ресурсів особистості в залежності від сприйняття ситуації

Психологічна ситуація є суб'єктивною і включає світ досвіду, тобто згідно Л.Г. Іоніну, "все, що нам відомо про світ, ми знаємо з нашого досвіду" [67, с. 45] Психологічна ситуація є когнітивним конструктом результатом взаємодії особи і середовища, в ході якої те, що відбувається організовується, сприймається, типізується, оцінюється і наділяється певним соціальним значенням і особистісним сенсом. Ситуаційна парадигма в останній час займає одне з ведучих місць у психологічних дослідженнях. Вивчення особистості поза ситуаційним контекстом є неможливим, оскільки між людиною і умовами її життя існує нерозривний зв'язок. Різного роду складні/екстремальні/нетипові ситуації (проблеми зі здоров'ям, економічна нестабільність, нормативні кризи, природні катастрофи, пандемії), призводять до мобілізації ресурсів особистості.

Переживання карантину у зв'язку з епідемією SARS ми відносимо за якісними особливостями і своєрідності до нетипових і складних, оскільки зазначили, що складна життєва ситуація порушує баланс між внутрішньою структурою системи і зовнішніми силами, приводить до змінення

життєдіяльності та пред'являє різного рівня вимоги до адаптаційних ресурсів в залежності від суб'єктивного ставлення до ситуації, а нетипова ситуація є видом складної життєвої ситуації, в якій людина не має суб'єктивного досвіду переживання і перевіреного готового способу реагування.

В дослідженні взяло участь 146 особи різного віку періоду дорослості від 17 до старші за 40, що переживають нетипову ситуацію і якій надають різну суб'єктивну складність. В процесі переживання і категоризації в них сформувалися репрезентації за якими ми розподілили їх на дві групи: «Психологічно складна ситуація» і «Середня, нічого особливого». Порівняння за статтю і віком цих груп представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Представленість за статтю і віком у групах досліджуваних

Стать/вік	Групи за суб'єктивними репрезентаціями	
	«Психологічно складна»	«Середня, нічого особливого»
Чоловіки	32,1	45,3
Жінки	67,9	54,7
17-25	33	20
26-40	49,4	46,3
Старші за 40	17,3	33,7

В групі «Психологічно складна» представлено 67,9% жінок, 32,1% чоловіків, майже половина 49,4% досліджуваних знаходяться у віці середньої дорослості. В групі «Середня, нічого особливого» жінок - 54,7% , чоловіків - 45,3%. І також майже половина досліджуваних знаходиться у віці 26-40 років. «Психологічно складною» вважають ситуацію 33% віком 17-25 років, 49,4% досліджуваних віком 26-40 років, і 17,3% віком старші за 40. Ситуацію «Середня, нічого особливого» вважає відповідно: 20%, 46,3% і 33,7%.

Порівняння двох груп за U-критерієм Манна-Вітні показало, що статистичні розбіжності між групами репрезентації «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого» встановлено тільки за змінною «Вік» ($p < 0,034$).

В групі «Психологічно складна» 54,3% досліджувані констатують, що в них «хвилювання середнього рівня», 21% «практично не хвилюється» і 18,5% «дуже хвилюються». В групі «Середня, нічого особливого» 37,9% досліджуваних констатують, що в них «хвилювання середнього рівня», 37,9% «практично не хвилюються», 24,2% «це усього лише хвороба» і 0 % «дуже хвилюються». Статистичних розбіжностей за змінною тривожність в двох групах не встановлено ($p < 0,5$).

Додаткове опитування, щодо стурбованості власним здоров'ям і здоров'ям близьких у ситуації переживання пандемії зображено на (рис.3.1).

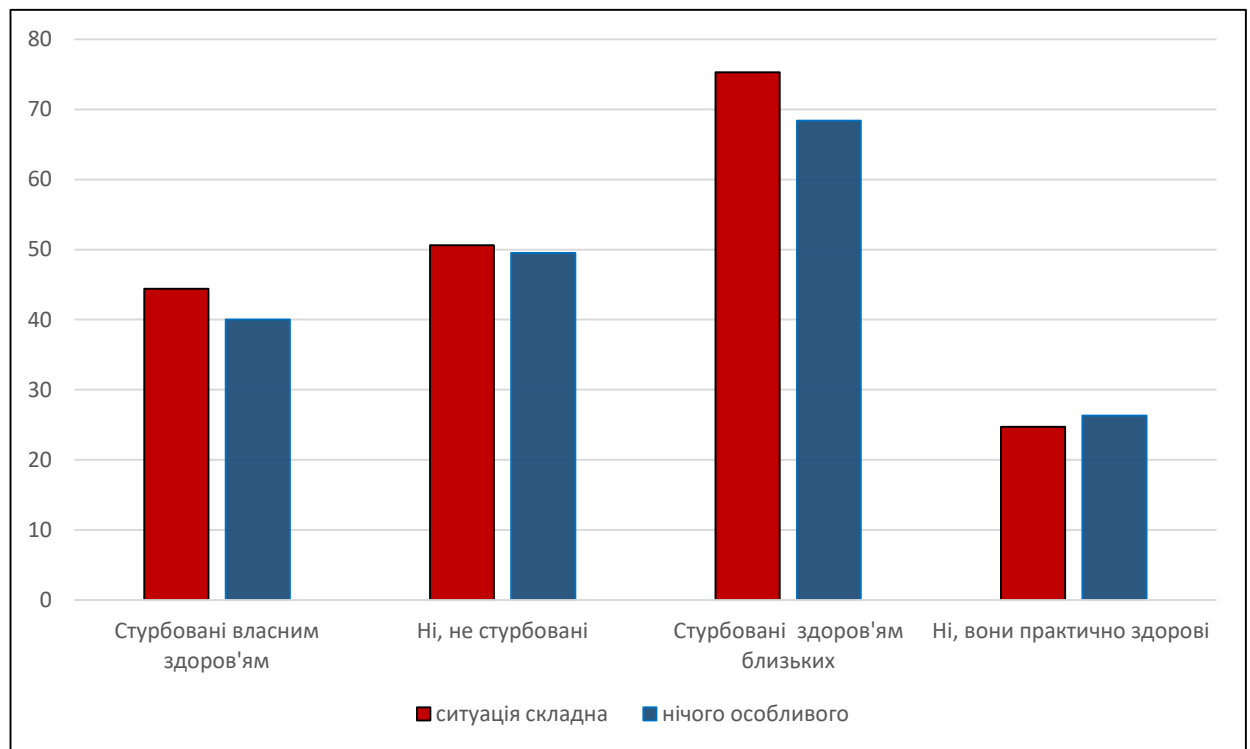


Рис.3.1. Показники стурбованості здоров'ям у досліджуваних різних груп

Отже, не зважаючи на суб'єктивне сприйняття ситуації в групах не має статистичних розбіжностей. Досліджувані 44,4% і 40 % відповідних груп «Ситуація психологічно складна» або «Середня, нічого особливого»

стурбовані власним здоров'ям і 75,3% і 68,4% відповідно - здоров'ям близьких.

Далі ми вивчали рівень оптимізму за методикою LOT-R у досліджуваних. Результати продемонстровано у таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Представленість рівнів оптимізму у досліджуваних різних груп

Рівень	Групи за суб'єктивними репрезентаціями	
	«Психологічно складна»	«Середня, нічого особливого»
Крайня ступінь песимізму	8,6	2,1
Песимісти	14,8	24,2
Оптимісти	58	42,1
Крайня ступінь оптимізму	18,5	31,6

Згідно з таблицею 3.2. 58 % і 42,1% досліджуваних груп відповідно «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого» є оптимістами, у яких, як відомо, неприємності тимчасові, причиною яких є зовнішні обставини. Інтересним є факт, що більша кількість оптимістів розташована у групі «Психологічно складна». Імовірно, що досліджувані цієї групи сприймають її тимчасово складною і застосовують переживання стресу за типом "стрес лева". Тобто репрезентуючи собі ситуацію як психологічно складну, вони мобілізують себе до боротьби, дій, протистояння.

У групі «Середня, нічого особливого» крайня ступінь оптимізму представлена у 31,6% досліджуваних, а у групі «Психологічно складна» їх - 18,5%.

Інтерпретація може бути пов'язана з ознаками феномену «нереалістичного оптимізму» (N.D. Weinstein) [230] або показного оптимізму (З.О. Кіреєва). Досліджувані обох груп не усвідомлюють реальних обставин і більш високо оцінюють свої особистісні шанси щодо позитивних

життєвих подій і значно нижче щодо негативних. Так, і імовірно репрезентація ситуації як звичайної робить людину з крайнім ступенем оптимізму легковажною, такою, що не визнає або невідповідно зменшує проблему.

Щодо песимістів, у групі «Психологічно складна» їх 14, 8% і 8,6% досліджуваних з крайнім ступенем песимізму, у групі «Середня, нічого особливого» відповідно - 24,2% і 2,1%.

За М.Селігманом визначальною рисою песимістів є їх віра в те, що невдачі триватимуть довго, згублять все, що б вони не робили, і винні в них вони самі [151]. Песимістів з крайнім ступенем у групі «Психологічно складна» більше їх атрибутивний стиль і ставлення до ситуації передбачає використання неконструктивних засобів її подолання.

Аналіз результатів адаптованої нами методики CD-RISC-10, спрямованої на вивчення резильєнтності зображено на рис.3.2.

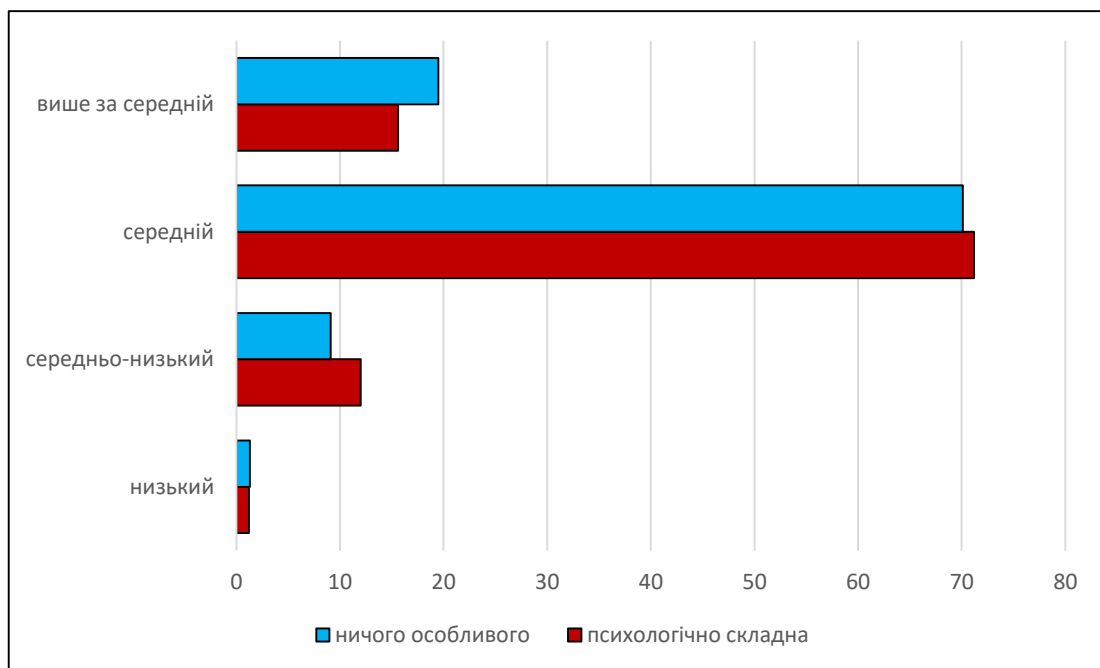


Рис.3.2. Порівняння рівня резильєнтності у групах за сформованими репрезентаціями «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого»

У двох групах представлений середній рівень резильєнтності відповідно 71,2% і 70,1%. Цим досліджуваним властиво прийняття ситуації, орієнтація на потенційні рішення, вони можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції і ресурси.

Вище за середній рівень є у 15,6% досліджуваних групи «Психологічно складна» і у 19,5 % «Середня, нічого особливого». Вони готові до подолання будь-якої складної ситуації, вони вміють розподіляти і використовувати ресурси, вони активні, наполегливі, винахідливі, розробляють гнучку стратегію поведінки, вміють «тримати удар».

У 12% досліджуваних групи «Психологічно складна» і 9,1% «Середня, нічого особливого» представлений середньо-низький рівень резильєнтності. Ці досліджувані мають низький рівень здатності особи впливати на стресову / нетипову ситуацію. Можуть втрачати власні ресурси, складно вирішувати нові виклики і питання життя.

Відомо, що майбутнє В.В. Знаков [66], Т.М. Титаренко [158], Ю.М. Швалб [172] вважають невідомим, імовірним і відкритим. Особистість живе з майбутнього, її цілі «детермінують майбутнє» (В.Є. Ключко [78]), тому цілепокладання, як інтегральне утворення є для особистості "сенсом життя" (Л.Н. Коган) [79], «власною картою життя» (В.М. Мазурик, З.О. Кіреєва [115]) ведучою до самопізнання, самостворення, самоусвідомлення, самоздійснення і самореалізації а також є причиною для щастя (В. Франкл [163]).

Рівень усвідомлення цілей М.М.Копотун [83] називає «когнітивним рівнем життєвого цілепокладання». Д.О. Леонтьєв [94] цілі відносять до мотиваційних ресурсів особистості, що відбивають енергетичне забезпечення дій індивіда у подоланні складної ситуації.

Отже, наявність глобальної цілі або головної мети життя (за Ч. Черчменом і Р. Акофф) у досліджуваних різних груп представлено в таблиці 3.3).

Таблиця 3.3

Наявність глобальної цілі у досліджуваних різних груп

Наявність цілі	Групи за суб'єктивними репрезентаціями	
	«Психологічно складна»	«Середня, нічого особливого»
Да, існує	63	72,6
Не має	37	27,4

Наявність цілей спостерігається у 63% і 72,6% досліджуваних відповідно по групах «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого», що є потужним чинником, що підвищує стійкість особи до дії несприятливих обставин. Навпаки майже третина досліджуваних – 37% і 27,4% в двох групах не мають цілей, що згідно В.Франклу, підвищує уразливість людини, позбавляє життя вектору і цінності.

Далі у дослідженні ми запропонували досліджуваним проєктивну методику «Не дай людині впасти», яка дозволяє виявити особливості поведінки в складних ситуаціях життя.

Аналізуючи таблицю 3.4 можна зазначити, що 47,9% і 48,5% досліджуваних відповідно по групах: «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого» добровільно стрибає з обриву. Вони є рішучими і активними, віддають перевагу дії над роздумами, є практиками. Віддавати себе у владу стихії та не бути продуманими і передбачливими можуть 21% і 14,7% досліджуваних в групах «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого», що «стрибають в воду». Частіше вони не діють в ті моменти, коли треба бути активним і рішучими. 12,3% досліджуваних групи «Психологічно складна» і 11,6% «Середня, нічого особливого», спостерігають, як людина на малюнку падає. Вони не є діяльними, їм притаманно чекати, поки все утрясється само собою. Найменше у досліджуваних цих груп малюнок асоціюється зі стрибанням на батуті. Ці 2,5 і 3,2% є передбачливими і у них завжди є «запасний план». Майже 6,2% і

7,2 % досліджуваних двох груп вважають, що можуть змінити ситуацію і зроблять її безпечною. В критичних умовах вони не розгубляться. Щодо крил, які побачили на малюнку, то 3,7% і 7,4% досліджуваних груп «Психологічно складна» і «Середня, нічого особливого» вміють знайти дотепний вихід зі складного становища. Вони є як креативними, так і можливо віддаленими від реальних ситуацій. Ці результати кореспондують з дослідженням рівня оптимізму.

Таблиця 3.4

Особливості поведінки в складних ситуаціях життя

Ситуація (Що робить людина?)	Групи за суб'єктивними репрезентаціями	
	«Психологічно складна»	«Середня, нічого особливого»
Стрибає з обриву	47,9	48,5
Стрибає в воду	21,0	14,7
Стрибає на батут	2,5	3,2
Падає	12,3	11,6
Стрибає з горбка	6,2	7,4
У людини є крила	3,7	7,4
Інше	7,4	7,4

Відомо, що людина приймаючи виклики життя використовує ресурси, які розділяють на психологічні і соціальні. Перші включають навички, здібності, індивідуальні властивості, а соціальні – доступність наступних видів підтримки з боку оточення: інструментальної (допомога справою), матеріальної, оцінної (забезпечення людини зворотним зв'язком з метою підвищення його самооцінки), інформаційної (отримання корисної інформації, ради) і емоційної (співчуття, розуміння) (S.Cohen, H. Sek, N.A.Wills).

Наступним кроком було вивчення ресурсів соціальної підтримки (рис.3.3.).

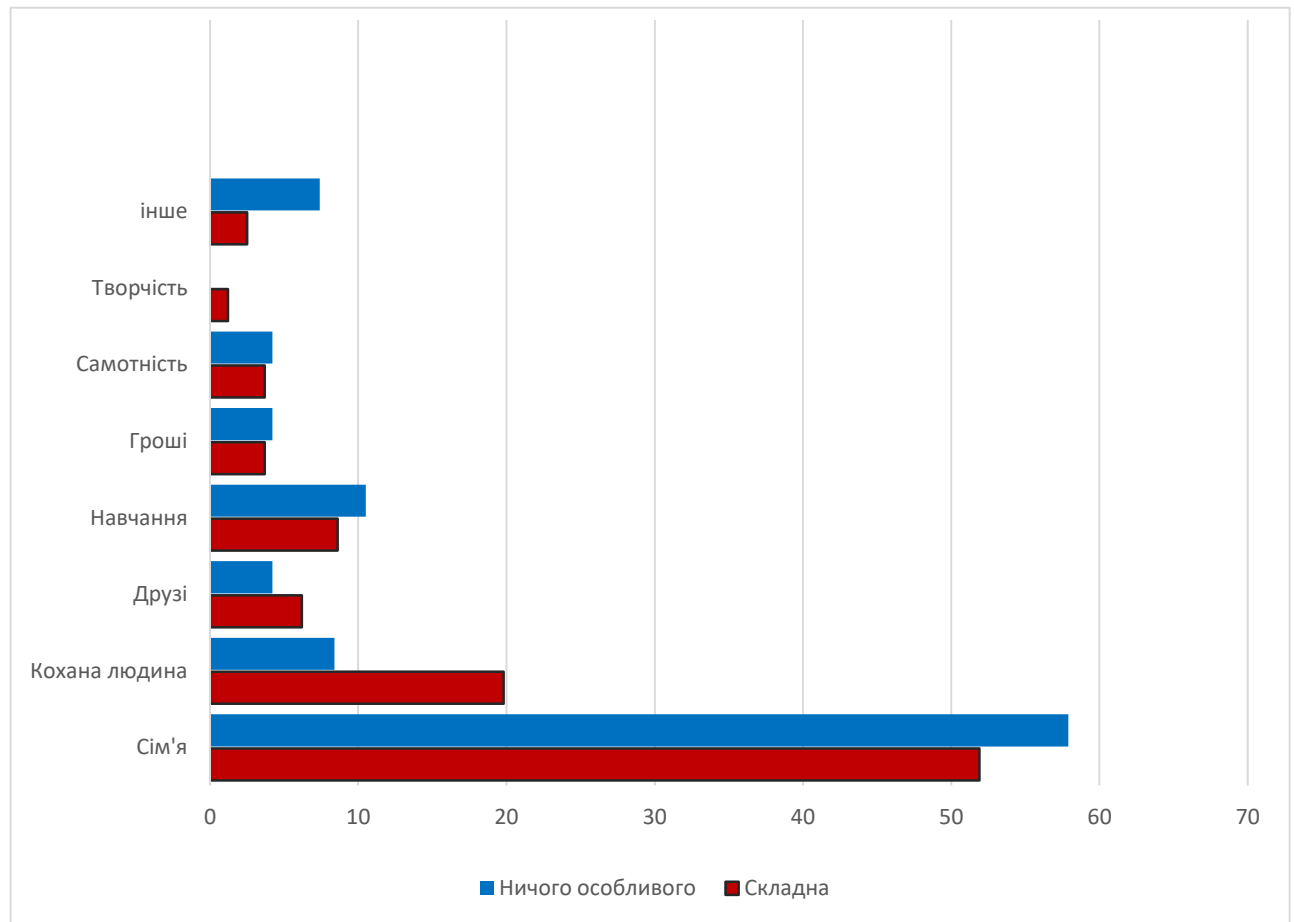


Рис.3.3. Види соціальних ресурсів у досліджуваних двох груп

Як ми бачимо, в ієрархії видів соціальної підтримки перші три позиції займають: сім'я, кохані, освіта (розвиток). Так, сім'я є головним ресурсом для 51,9% досліджуваних групи «Психологічно складна» і 57,9% досліджуваних групи «Середня, нічого особливого».

Отримані дані є закономірними, оскільки сім'я, згідно Р. Леванту, має психотерапевтичний потенціал, задовольняючи потреби в симпатії, повазі, визнанні; в приналежності до групи; в інтимному спілкуванні з близькими людьми; в самотності і відпочинку від соціальних контактів; в емоційній підтримці, взаєморозумінні і співчутті; в психологічному захисті в кризових ситуаціях; в самовираженні і самоактуалізації, в особистісному зростанні. До коханих звертається відповідно 19,8% і 8,4% досліджуваних відповідних груп. Отримані дані частково кореспондують з даними К.І.Корнева і А.С.Агалакової [84].

В дослідженнях С.Е. Cutrona, D.W. Russel, Р.А. Thoits встановлено, що саме підтримка членів сім'ї і друзів (enactedsupport) підвищує ефективність когнітивної оцінки і долаючої поведінки, що сприяє захисту від негативних наслідків переживання стресових ситуацій ("буферна" гіпотеза). Це частково кореспондує з результатами нашого дослідження в якому продемонстровано, що сім'я – це головний ресурс підтримки, а до друзів звертаються лише 6,2% досліджуваних групи «Психологічно складна» і 4,2% досліджуваних групи «Середня, нічого особливого».

Взагалі соціальна підтримка не однозначно розглядається вченими. З одного боку звернення до інших може сприяти перетворенню ситуації і покращувати емоційний стан, а з іншого - може привести до відмови від розв'язання проблем. Ми вважаємо, що у більшості випадків соціальна підтримка сім'ї, коханих та друзів сприяє ефективному подоланню нетипової ситуації. Ми відносимо респондентів, що звертаються за підтримкою до сім'ї і коханих до соціально спрямованого типу подолання складної ситуації за О. Ayalon[177].

С. Е. Hobfoll [202; 203] у теорії збереження ресурсів розрізняв чотири види ресурсів: властивості особистості, об'єктивні, соціальні і енергетичні ресурси. До останніх відносив: час, гроші і знання. Знання є також основними інвестиційними ресурсами.

В нетипових ситуаціях життя досліджувані розташовують «отримання нових знань», «розвиток» на третю сходинку, відповідно 8,6% досліджуваних групи «Психологічно складна» та 10,5% групи «Середня, нічого особливого». Гроші, як енергетичний ресурс, виступають підтримкою тільки для 3,7% та 4,2% досліджуваних груп.

Таким чином, сім'я є найважливішим ресурсом в соціальній підтримці у нетипових обставинах.

Статистичне порівняння за U-критерієм Манна-Вітні двох груп представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Статистичне порівняння за U-критерієм Манна-Вітні і Т-критерієм

Змінна	U-критерієм Манна-Вітні	Т-критерій
Стать	,164	,282
Вік	,007	,034
Оптимізм	,388	,290
Здоров'є власне	,216	,192
Здоров'є близьких	,196	,148
Резильєнтність	,143	,142
Наявність цілі	,259	,295
Соціальна підтримка	,837	,841
Особливості поведінки в складних/нетипових ситуаціях життя	,457	,454

Аналіз таблиці 3.5 показує, що існують статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні між групами тільки за змінною «Вік» ($p < ,037$).

Таким чином, ситуація, що переживається досліджуваними має різну суб'єктивну складність. Ця складність зафіксована в репрезентаціях: «Психологічно складна» або «Середня, нічого особливого». В цих двох групах більшість оптимістів і таких, що мають середній та вище-за середній рівень резильєнтності, в поведінці в складній / нетиповій ситуації вони є рішучими і активними, віддають перевагу дії над роздумами. Тобто в досліджуваних представлені і розвинуті ресурси стійкості і саморегуляції, ресурси соціальної підтримки, але у групи, що репрезентують ситуацію як психологічно складну превалює емоційне відображення ситуації та ігнорування рефлексії власних особливостей і досвіду. Відомо, що емоційний спосіб подолання проблемної ситуації полягає в прояві емоційних почуттів, наприклад, в плачі або сміху, а також в оповіданні про пережитих почуттях іншим людям. Людина демонструє свої почуття і розповідає про них, він також може використовувати і інші невербальні засоби, такі як малювання, музикування або танець.

3.2. Особливості ресурсів стійкості у досліджуваних різного віку, що переживають нетипову ситуацію життя

Як ми встановили досліджувані переживають нетипову ситуацію і формують репрезентації, що показують її суб'єктивну складність.

Встановлено розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні між групами тільки за змінною «Вік» ($p < ,037$), тому на наступному етапі дослідження ми вивчали ресурси стійкості у досліджуваних різного віку.

Усіх досліджуваних було розподілено на три групи: 17-25 років (юність, рання дорослість), 26-40 років (середня дорослість) і старші за 40 (пізня дорослість).

Порівняння за статтю представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Порівняння за статтю у групах досліджуваних

Стать	Досліджувані віком, в %		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Чоловіки	31,9	43,7	29,3
Жінки	68,1	56,3	70,7

Як бачимо з таблиці 3.6 у групі ранньої дорослості представлено 31,9% чоловіків і 68,1% жінок, у групі середньої дорослості - представлено 43,7% чоловіків і 56,3% жінок, у групі пізньої дорослості відповідно 29,3% і 70,7%.

Статистичні розбіжності за статтю між групами не встановлено.

За U-критерієм Манна-Вітні розбіжності між групами 17-25 і 26-40 років дорівнюють $p < ,202$, за T-критерієм - $p < ,203$; між групами 26-40 років і старші за 40 відповідно: $p < ,193$ і $p < ,192$; між групами старші за 40 і 17- 25 років відповідно: $p < ,895$ і $p < ,896$.

Далі ми з'ясовували особливості репрезентації нетипової ситуації, що переживають досліджувані (Табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Особливості суб'єктивного сприймання ситуації у групах досліджуваних

Репрезентація ситуації	Досліджувані віком, в %		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Психологічно складна	55,3	49,4	34,1
Середня, нічого особливого	29,8	28,2	36,6
Екстремальна	7,6	5,6	-
Інше	7,3	4,2	2,4

Згідно з таблицею 3.7 «Психологічно складною» вважають ситуацію 55,3% віком 17-25 років, 49,4% досліджуваних віком 26-40 років, і 34,1% віком старші за 40. Ситуацію «Середня, нічого особливого» відповідно: 29,8%, 28,2% і 36,6%. У свідомості 7,6% юнаків і 5,6% індивідів у віці середньої дорослості ситуація репрезентується як екстремальна. Статистичні розбіжності встановлено між групами 17-25 і старші за 40 ($p < ,049$).

Здоров'я є індивідуальною і соціальною цінністю, ресурсом для повноцінного життя. Згідно з ресурсним підходом, бути здоровим - це означає мати ресурси, які розширюють поле діяльності особистості, роблять більше досяжними значущі цілі в житті, підвищують цінність людини в очах оточення і в його власній думці про саму себе, роблять його сильнішим, значнішим і продуктивнішим [цит. за 89]. Більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли воно знаходиться під загрозою, згідно О. О. Лобковській [101]. Відомо, що ставлення до свого здоров'я включає безліч мір і рівнів, що варіюють від адекватного до неадекватного, яка може бути оцінена в когнітивному аспекті (міра компетентності людини у сфері здоров'я, розуміння ролі здоров'я в забезпеченні довголіття і якості життя, знання чинників ризику); в емоційному аспекті (прояв помірного і обґрунтованого занепокоєння з приводу свого здоров'я); в мотиваційно-поведінковому аспекті (сформованість мотивації діяльності, спрямованої на підтримку здоров'я, наслідування принципів і правил здорового способу життя); в аспекті самооцінки (міра відповідності самооцінки здоров'я

об'єктивному фізичному і психологічному стану людини). В нашому дослідженні ми звернулися до емоційного та самоцінного аспектів ставлення до свого здоров'я і з'ясували, що 48,9% віком 17-25 років, 39,4% віком 26-40 років і 41,5% стурбовані власним здоров'ям, але значно більша кількість респондентів піклується про здоров'я близьких відповідно 66%, 76,1% і 75,6% (табл. 3.8). Зіставлення досліджуваних, що стурбовані/не стурбовані власним здоров'ям не говорить про гіпертрофоване почуття самозбереження, яке не має позитивно-ціннісного змісту.

Таблиця 3.8

Особливості ставлення до здоров'я у групах досліджуваних

Ставлення до здоров'я	Досліджувані віком, в %		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Стурбовані своїм здоров'ям	48,9	39,4	41,5
Ні, не стурбовані	46,8	57,7	36,6
Стурбовані здоров'ям близьких	66	76,1	75,6
Ні, не стурбовані	31,9	22,5	17,1

За U-критерієм Манна-Вітні розбіжності стурбованістю власним здоров'ям і здоров'ям близьких між групою 17-25 і 26-40 років дорівнюють $p < ,381$ і $p < ,234$, між групою 26-40 і старші за 40 відповідно: $p < ,347$ і $p < ,827$, між групами старші за 40 і 17- 25 років відповідно: $p < ,152$ і $p < ,437$. Так, стурбованість власним здоров'ям і здоров'ям близьких не змінюється впродовж періоду дорослості.

Оптимізм або "почуття життя», згідно І.І. Мечникову, упродовж онтогенезу може мати відмінності розвитку. Вчений писав, що еволюція почуття життя в розвитку людини складає справжню основу філософії оптимізму [121, с.220]. У деяких людей воно розвинене дуже слабо. Більшою частиною воно виявляється пізно; але іноді з'являється і раніше під впливом хвороби або іншої смертельної небезпеки. За сучасними поглядами вчених оптимізм відносять до ресурсів стійкості і саморегуляції. Наступним кроком

у дослідженні було вивчення рівню оптимізму у досліджуваних різного віку, від якого залежать сприйняття світу і вектор поведінки.

У дослідженні виявилось, що найбільша кількість песимістів представлена у віці ранньої дорослості (це кореспондує з дослідженнями А. Бека), в групі «Старші за 40» таких не було встановлено. Так, найбільша кількість песимістів з крайнім ступенем (10,6%) і песимістів(29,8%) в групі віком 17-25 років (табл. 3.9.), що підтверджує вислів І.І.Мечникова «.. молоді люди, повні сил і здоров'я, стають меланхоліками і вдаються до крайнього песимізму» [121, с. 214].

Таблиця 3.9

Представленість рівнів оптимізму у досліджуваних

Рівень	Досліджувані віком, в%		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Крайня ступінь песимізму	10,6	5,6	-
Песимісти	29,8	23,9	4,5
Оптимісти	51,1	46,5	52,3
Крайня ступінь оптимізму	8,5	23,9	36,4

Вчений пояснював це тим, що «...молода людина розуміє жах смерті, але далеко не так сильно боїться її, як літня людина ... молоді люди звичайно ставляться байдуже або навіть вороже до усіх заходів гігієни, тоді як старі охоче підкоряються її вимогам. Ця різниця в розвитку «почуття життя», поза сумнівом і складає одну з причин песимізму серед молодих людей... песимізм є ступінь юнацького віку, що поступається пізніше місцем світлішому світогляду» [121, с. 214]. Ми вважаємо, що відсутність життєвого досвіду, наявність юнацького максималізму, що проявляється у схильності до крайнощів у судженнях і точках зору часто призводить юнаків до невірної оцінки своїх можливостей. Так, песимісти, як відомо, не помічають навколо себе позитивного, світ і навколишні люди сприймаються крізь призму негативного, у них пригнічений настрій, відштовхують від себе оточення, а негативні емоції виснажують їх енергетичний потенціал. Песимістам складно

знайти сили для досягнення поставленої мети, розв'язання складної задачі. Їм властиве ригідне застрягання на єдиній причині того, що відбувається, в мисленні представлені викривлення, деструктивні думки, логічні помилки при оцінці світу і інших людей. При зустрічі з перешкодою песимісти схильні до сумнівів і коливань, уповільненої вольової активності, почуття смутку і негативних думок. На думку М.С.Замишляєвої [64], песимізм сприяє емоційно-фокусованому копінг-стратегіям стилю долаючої поведінки, орієнтованої на вирішення проблеми.

Майже половина досліджуваних є оптимістами: 51,1% у групі «Рання дорослість», 46,5% у групі «Середня дорослість», 52,3% у групі «Пізня дорослість». Їм властиво ініціативність, енергійність, життєрадісність, вони рідше впадають в депресію, результати діяльності виглядають вагоміше. Оптимісти розраховують на особисті (інтрасуб'єктні) ресурси. Оптимісти більше покладаються на свій професійний і особистий досвід, свою активність, гнучкість. Установка на позитивне призводить до високої пошукової активності. Оптимісти бачать в невдачі виклик, тобто цікаве і важке завдання, яке можна вирішити. Для оптимістів поразка - це тимчасова невдача, вони сподіваються на краще в майбутньому і вважають, що оточення хорошої думки про них. Вони більше щасливі чим песимісти. Транслюють позитивне ставлення до світу і оточення. Оптимістичний стиль за М.Селігманом [221] є предиктором психічного і фізичного здоров'я. Оптимісти сприймають життя як виклик, отримуючи задоволення від рішення важких завдань і подолання труднощів. Оптимізм є диспозиційним предиктором проблемно - фокусованого стилю долаючої поведінки особистості, що лежить в основі позитивної переоцінки ситуацій, негативно пов'язаний стратегіями, що відносяться до непродуктивного копінг-стратегіями [64].

Крайня ступінь оптимізму виражена у групі «Старші за 40» у 36,4%. Їх «почуття життя» досягає повного розвитку, як зазначав в «Етюдах оптимізму» І.І.Мечников. Досвід переживання та подолання складних

ситуацій життя дає досліджуваним цієї групи можливість більш високо оцінювати свої особистісні шанси щодо позитивних життєвих подій і значно нижче щодо негативних, таку крайню міру оптимізму можна було б назвати "нереалістичним оптимізмом" (N.D. Weinstein) або викривленим/неправдивим оптимізмом (З.О. Кіреєва). Такі позитивні переконання є афірмаційними атитюдями, які можуть виступати ресурсом, що активізується у нових, складних ситуаціях життя.

Аналіз таблиці 3.10 показує, що існують статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні між групами. Досліджувані віком 17-25 років відрізняються від досліджуваних середньої дорослості на $p < ,048$ і пізньої дорослості на $p < ,000$. Досліджувані віком 26-40 років відрізняються від досліджуваних старші за 40 на $p < ,005$.

Таблиця 3.10

Порівняння вираженості оптимізму/песимізму в групах досліджуваних

Групи	U-критерій Манна-Вітні		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Рання дорослість(17- 25)			,000
Середня дорослість(26 - 40)	,048		
Пізня дорослість (Старші за 40)		,005	

Таким чином, у майже половини досліджуваних представлені позитивні очікування відносно майбутнього, невдачі в сьогоденні розглядаються як тимчасові, а успіхи як стабільні і залежні від зусиль людини. З віком оптимістів стає статистично більше. Старші за 40 досліджувані реагують на труднощі активно, мають наполегливість в досягненні мети, якщо розуміють що виправити ситуацію неможливо, то направляють свої зусилля на адаптацію до неї. Песимістів значно більше в групі віком від 17 до 25 років, що пов'язане з реагуванням на труднощі пасивною і уникаючою поведінкою, недостатнім досвідом і феноменом «юнацького максималізму».

В часи нової невизначеності (Ю.Хабермас) або "плинної сучасності" (З.Бауман) здатність людини, зберігати стійкість під впливом зовнішніх і внутрішніх загроз, не втрачаючи темпів розвитку є вирішальною конкурентною перевагою. Аналіз результатів методики CD-RISC-10, спрямованої на вивчення резильєнтності зображено на рис.3.4.

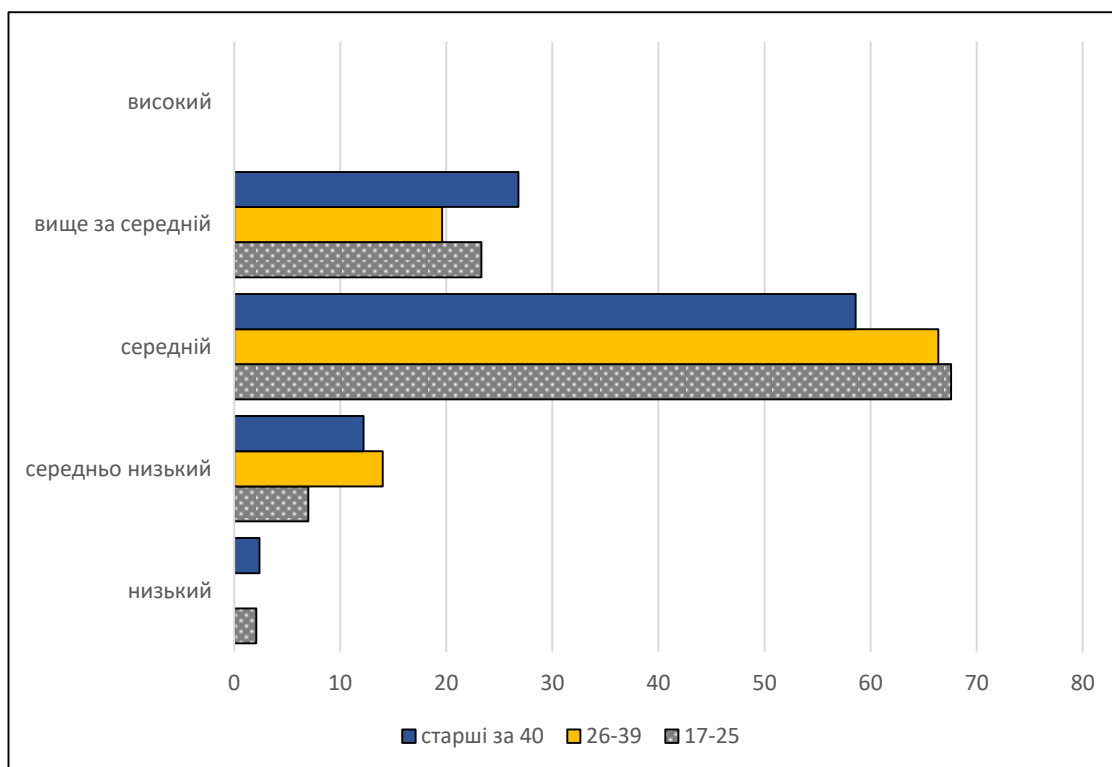


Рис.3.4 Рівні резильєнтності у досліджуваних різних вікових груп

В трьох групах представлений середній рівень резильєнтності: у 67,6% досліджуваних віком 17-25 років, у 66,4% досліджуваних віком 26-40 років і у 58,6% досліджуваних віком старші за 40. Вони приймають ситуацію, орієнтуються на потенційні рішення, можуть взяти на себе відповідальність за власне життя, активні, регулюють емоції і ресурси. Вище за середній рівень представлений у 23,3% досліджуваних групи «Рання дорослість», 19,6% «Середня дорослість» і у 26,8% «Пізня дорослість». Їх відрізняє вміння розподіляти і використовувати ресурси, наполегливість, винахідливість, розробляють гнучку стратегію поведінки. У 7% досліджуваних 17-25 років,

14% досліджуваних віком 26-40 років і 12,2% досліджуваних віком старші за 40 представлений середньо-низький рівень резильєнтності. Ці досліджувані мають низький рівень здатності особи впливати на стресову / нетипову ситуацію. Можуть втрачати власні ресурси, складно вирішувати нові виклики і питання життя. Статистичне порівняння за t - критерієм (порівняння середніх) між групами встановило наступні розбіжності за змінною «резильєнтність»: «Пізня дорослість» і «Середня дорослість» на $p < ,012$, «Пізня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,000$, «Середня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,052$.

Таким чином, згідно з описовими статистиками середньо-високий рівень резильєнтності спостерігається у 26,8% досліджуваних групи «Пізня дорослість», 23,3% групи «Рання дорослість» і 19,6% досліджуваних групи «Середня дорослість». Низький рівень резильєнтності не представлений у групі віком 26-39 років. Середній рівень резильєнтності виражений у 67,6% юнаків, 66,4% досліджуваних середньої дорослості і у 58,5% старше за 40 років.

Відомо, що люди можуть формувати очікування відносно майбутнього. Е. А. Locke і G. P. Latham [210] створили Goal - setting theory в якій показали, що люди можуть себе мотивувати, коли намічають мету на майбутнє. Цілі призводять до поліпшення самоефективності та ефективності, оскільки управляють увагою, мобілізують сили людини, посилюють його наполегливість і допомагають виробити стратегію дій. Постановка цілей є вираженням в точних формулюваннях потреб і бажань. Вивчення наявності цілей зображено в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Представленість наявності цілі у досліджуваних

Наявність цілей	Досліджувані віком		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Да, існує	57,4	62	82,9
Ні	42,6	38	17,1

Наявність цілі спостерігається у 57,4% досліджуваних групи «Рання дорослість», 62% в групі «Середня дорослість» і 82,9% у групі «Пізня дорослість» (старші за 40). Попри те, що з віком збільшується досвід людини в тому числі і негативний, збільшується кількість складних ситуацій життя, переживання особистісних криз під час яких втрачаються і народжуються сенси, зменшується життєвий ресурс, але досліджувані мають бажання, сформульовані у вигляді цілей, що мотивує людину на дії і активність, це підсилює орієнтацію людини: від минулого через сьогодення до майбутнього. Ми вважаємо, що розвинута внутрішня мотивація старших за 40, їх цілепокладання, оптимізм і навіть «викривлений» оптимізм є тією спонукальною силою, що робить їх стійкими перед труднощами і невдачами.

Найбільша кількість досліджуваних, які не мають цілей представлена у групі «Рання дорослість» їх - 42,6%. Відомо, що основний життєвий задум, як початкова форма цілепокладання (Є.І.Головаха [51], О.О.Кронік [51], Ю.М. Швалб [172]) проектується особистістю в періоді юнацтва і раннього дорослого віку, але у 42,6% досліджуваних не сформована спрямованість особистості на перспективу. Отримані нами результати кореспондують з результатами В.М.Мазурика [115], який вивчав ієрархію цілей у самосвідомості в віці ранньої дорослості і зазначив, що досліджувані у віці ранньої дорослості ще не усвідомлюють стратегічну мету або головну мету життя (за Ч. Черчменом і Р. Акофф). Їх цілі упорядковані, але ілюзорні, в досліджуваних не завжди є бажання їх реалізувати, деякі з досліджуваних готови до перешкод, але більшість – навіть не замислюється про їх наявність [115].

Порівняння груп продемонструвало, що існують статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні між групами: «Пізня дорослість» і «Середня дорослість» на $p < ,021$, «Пізня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,010$. Між групами «Рання дорослість» і «Середня дорослість» розбіжностей не встановлено ($p < ,625$).

Далі у дослідженні ми запропонували респондентам проєктивну методику «Не дай людині впасти», яка дозволяє виявити особливості поведінки в складних ситуаціях життя.

Аналізуючи таблицю 3.12. можна зазначити, що 46,5% усіх досліджуваних і відповідно по групах «Рання дорослість», «Середня дорослість», «Пізня дорослість»: 48,9%, 49,3% і 39,1% обрали варіант «добровільно стрибає з обриву».

Таблиця 3.12

**Особливості поведінки в складних ситуаціях життя досліджуваних
різного віку**

Ситуація (Що робить людина?)	Досліджувані в %		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Стрибає з обриву	48,9	49,3	39,1
Стрибає в воду	10,6	22,5	24,4
Стрибає на батут	-	1,4	7,3
Падає	19,1	11,3	4,9
Стрибає з горбка	10,6	2,8	7,3
У людини є крила	-	4,2	12,2
Інше	10,6	8,5	4,9

Згідно з інтерпретацією вони є рішучими та активними, віддають перевагу діям над роздумами, є практиками. «Стрибають в воду» 10,6% досліджуваних віком 17-25, 22,5% віком 26-40 років та 24,4% віком старше за 40, це свідчить як про безініціативність і бездіяльність до врегулювання критичного стану, так і про їх недалекоглядність і кореспондує з отриманими нами даними щодо планування психологічного майбутнього – у 42,6% юнаків не має глобальної мети. Досліджуваним групи «Рання дорослість» (19,1%), групи «Середня дорослість»(11,3%), групи «Пізня дорослість» (4,9%) здається, що людина на малюнку падає. Вони є нерішучими і терплячими, готовими чекати, поки все утрясється само собою. Вони не є прихильниками активних дій. Найменше це властиво досліджуваним у віці старше за 40.

Досліджувані, що старші за 40 (7,3%) і віком 26-40 років (1,4%) - «стрибають на батуті». Вони вміють передбачати у критичних ситуаціях і взагалі рідко потрапляють в них тому, що завжди ретельно прораховують усі можливі варіанти розвитку подій і намагаються припустити все, що може статися. Але навіть якщо досліджуваний чогось не врахує, то у нього завжди виявиться готовий засіб по порятунку ситуації. На таку людину можна покластися, вона не підведе. Ця стратегія є стратегією переможців, тому що будь-яка перемога - це добре побудована система підготовки і досягнення результатів. Ця якість, як ми бачимо, не притаманна юнакам.

У 10,6%, 2,8% і 7,3% досліджуваних відповідно до груп перетворюють обрив на невеликий горбок, тим самим сприяють притриманню або припиненню падіння людини. Це, згідно з інтерпретацією, свідчить про використання можливостей до зміни ситуації, у безпечний бік. У досліджуваних розвинуті лідерські якості та вони здатні вести людей за собою. У критичній ситуації вони не розгубляться і зроблять все, що треба, щоб виправити подію або йти новим шляхом.

Досліджувані віком середньої дорослості та пізньої дорослості, відповідно 4,2% і 12,2% домальовують людині крила, що інтерпретується як спроможність знайти дотепний вихід зі складного становища. Використання крил або килима, літака є проявом креативності, яке іноді може допомогти, і іноді - віддалити людину від реальних ситуацій. Це кореспондує з нашими дослідженнями рівня оптимізму, в якому оптимістами з крайнім ступенем є 36,4% досліджуваних віком пізньої дорослості, які безперечно вірять в себе при доланні будь-яких проблем.

Таким чином, 48,9% досліджуваним групи «Рання дорослість» притаманно рішучість, схильність до дій в складних ситуаціях життя, 19,1% є боязкими, вони можуть чекати, коли все перетвориться, 10,6% - вважають що можуть змінити ситуацію, зробити її безпечною і далі йти новим шляхом, 10,6% не є передбачливими, не вміють планувати та розраховувати свої дії.

Майже половина досліджуваних віком від 26 до 40 років є активними, наполегливими та діяльними в складних ситуаціях життя, 22,5% плывуть за течією, 11,3% - не є прихильниками активних дій і 4,2% можуть знайти оригінальний вихід зі складного становища. 39,1% старших за 40 енергійно приймають рішення, є впевненими, 24,9% не вміють прораховувати свої кроки, 12,3% в складних ситуаціях життя готові запропонувати не типові рішення виходу з неї та по 7,3% мають лідерські якості та вміють передбачувати наслідки.

Попри кількісні та якісні відмінності особливостей поведінки в складних умовах життя, статистичне порівняння за U-критерієм Манна-Вітні між групами не встановило розбіжностей: «Пізня дорослість» і «Середня дорослість» на $p < ,362$, «Пізня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,50$. Між групами «Рання дорослість» і «Середня дорослість» розбіжностей також не встановлено ($p < ,949$).

Згідно з загальною класифікацією ресурсів вони бувають індивідуальні і середовищні. Дж.Вотсон говорив, що "Існують тільки дві речі, які викликають реакцію страху, - це гучний звук і втрата підтримки" [160]. В навколишньому світі людина може знайти ресурси опору. Згідно з думкою засновників вивчення долаючої поведінки R.S. Lazarus і S. Folkman, все те, що допомагає людині впоратися з складними життєвими ситуаціями, може вважатися психологічним ресурсом [194]. Далі ми вивчали досвід соціальної взаємодії, який виступає у досліджуваних ресурсом.

Згідно з таблицею 3.13, досвід соціальної взаємодії досліджуваних дозволив виділити наступні ресурси соціальної підтримки. Головним ресурсом в процесі переживання і подолання складної / нетипової ситуації в усіх вікових групах виступає сім'я, причому з віком її цінність зростає. Так, для 38,3% досліджуваних 17-25 років, 54,9% досліджуваних 26-40 років і 73,2% досліджуваних старших за 40 підтримка сім'ї дає можливість знайти сили для адаптації в ситуації, що змінюється. Людина, що стає старше і

набуває життєвого досвіду все більше чекає / шукає / отримує базисне почуття безпеки в сім'ї.

Таблиця 3.13

Види соціальних ресурсів, що представлені у різному віці

Соціальна підтримка	Досліджувані в %		
	17- 25	26 - 40	Старші за 40
Сім'я	38,3	54,9	73,2
Кохана людина	19,1	16,9	2,4
Друзі	17	4,2	-
Нові знання, навчання	10,6	7	12,2
Гроші	2,1	7	-
Творчість	2,1	-	-
Я сам	-	2,8	2,4
Самотність	4,3	4,2	-
Інше	6,4	2,8	9,8

Так, для багатьох сім'я є сильною («сильні сім'ї» (Н.Стіннет)), яко в ній наявні: функціональна компетентність, гармонійність, егалітарний принцип внутрішньосімейної взаємодії, позитивний соціалізуючий ресурс, здатність сприймати нове у взаємовідносинах, міжпоколінна толерантність, відсутність викривлених дитячо-батьківських стосунків, відкрита позитивна комунікація, душевне благополуччя. Чим вище ресурс, тим більш високий рівень компетентності сім'ї в самозабезпеченні життєдіяльності.

Сім'я є тим ресурсом, що підтримує персональні ресурси: з одного боку стабільну картину світу членів родини і з іншого – навчає гнучко реагувати, пристосовуватися до умов, що змінюються. Це R. Beavers називав терміном "компетентність" в системній моделі сімейного функціонування.

Проте, для частини людей – сім'я, в якій непроникні зовнішні межі, незмінні ритуали та традиції може бути нечутливою до змін зовнішнього світу. В таких випадках сім'я перестає бути для людини ресурсною, про що зазначали досліджувані в віці ранньої дорослості.

Протягом життя, згідно З. Рубіна, компоненти статевої індивідуальної любові, якими є прив'язаність, турбота та інтимність (довіра), у своєму поєднанні забезпечують всебічний душевний, інтелектуальний, фізичний комфорт. Кохана людина, може виступати підтримкою для 19,1% молодих людей і для 16,9% людей в віці середньої дорослості і тільки для 2,4% в віці пізньої дорослості.

Згідно з цими результатами можна зазначити, що роль коханої людини як ресурсу в складних ситуаціях життя з віком знижується. Це можна інтерпретувати так. У ранній дорослості любов є важливою стороною життя і молодь здатна жертвувати собою заради любові, повністю занурюватися в любов. Але позитивно вирішать основний конфлікт цього періоду життя "близькість - ізоляція" за Е.Еріксоном ті, хто зможе віддавати частину себе іншій людині будь-якої статі, не боячись втратити власну ідентичність, з віком любов стає більш зрілою, ґрунтованою на дружбі і припускає гармонійні стосунки. У чомусь можна погодитися з Джоном Аланом Лі, який писав про «Любов без лихоманки або дурості». Як зазначає вчений, типовий сторгик – коханець розглядає партнера як «старого друга», не відчуває інтенсивних емоцій і фізичного потягу до партнера, вважає за краще говорити і брати участь у спільних інтересах з партнером. Для сторгик-коханця, любов є продовженням дружби і важливою частиною життя [цит за 209]. Це кореспондує в ролі сім'ї в подоланні життєвих складнощів у віці старші за 40.

Друзі, як ресурс до якого можна звернутися в нетиповій/складній ситуації життя більш важливі для досліджуваних віком 17-25 років. 17% респондентів вважають, що друзі це ті, з якими маєш позитивні безкорисливі взаємини, засновані на взаємній відкритості і взаєморозумінні, повній довірі, спільності інтересів, відданості людей один одному, їх постійній готовності в будь-який момент прийти один одному на допомогу.

Старші за 40, вірогідно маючи власний досвід, не внесли друзів до важливих ресурсів соціальної підтримки, це підтверджує вислів Е.Даувана і Д. Адельсона, які писали, що доросла людина втрачає юнацьку відкритість, емоційну чуйність, тому дружба між дорослими - часто лише "спільна втеча від нудьги, пакт проти самотності, з обмовкою проти інтимності [цит за 80]. Ми частково поділяємо цю точку зору, оскільки доросла дружба часто поєднується з іншими соціальними ролями, наприклад сімейними а, також існує різні види дружби між дорослими людьми (дружба на основі загальних інтелектуальних інтересів, на основі спогадів молодості, естетичних переживань тощо).

Нові знання, навчання, розвиток займає четверту сходинку у ранній дорослості і третю сходинку у середній і пізній дорослості в ієрархії ресурсів. У 12,2% досліджуваних в віці пізньої дорослості є готовність до навчання в складній ситуації життя, у віці 17-25 років – 10,6% і у віці 26-40 - 7%. Ми вважаємо, що ці досліджувані знаходяться в процесі пошуку нових форм підтримки себе самого: когнітивних, емоційних, соціальних, матеріальних. Трансформація інтелектуальних активів, набутих здібностей, навичок, знань та досвіду можуть скласти конкурентоспроможність у постіндустріальному суспільстві і стати економічним ресурсом в новій життєвій ситуації та стосунках.

Відхід в область досвіду самотності характерний для 4,3% і 4,2% досліджуваних в віці 17-25 років і 26-40 років, досліджувані старших за 40 не обрали цей вид підтримки.

В такому випадку не йдеться про вибудовування бар'єрів між світом і людиною, про ізоляцію, швидше про стабілізацію психофізичного стану, розвиток індивідуальності, через занурення в рефлексію, роздуми про сенсожиттєві питання, що сприяє як саморозвитку особистості, так і формуванню нових відповідей на виклики життя. На думку К.Мустакаса,

самотність має глибокий позитивний сенс, вона активізує творчі сили і створює основу для оновлення особистості [123].

Попри те, що у багатьох дослідженнях підтверджено, що творчість допомагає знімати стрес, справлятися з негативними емоціями й може сприяти релаксації, а мова образів діє сильніше на людину ніж слова, творчість як ресурс обрали тільки 2,1% досліджуваних у віці ранньої дорослості. Залучаючись до мистецтва і творчості, вони можуть розширювати свій емоційний і духовний досвід, збагатити його, вчаться точніше і глибше сприймати світ, людей і події.

Зміни внутрішнього емоційного стану ведуть до зміни психологічних установок, появи нових поглядів на світ, на життя, на себе самого, на оточення.

Порівняння груп за U-критерієм Манна-Вітні встановило, що розбіжностей між групами «Рання дорослість» і «Середня дорослість», «Середня дорослість» і «Пізня дорослість» не встановлено відповідно: $p < ,142$, $p < ,141$. Розбіжності встановлено між групами «Рання дорослість» і «Пізня дорослість» $p < ,039$.

В нашому дослідженні проходило вивчення декількох змінних, вимірюваних в кількісній шкалі, далі ми провели кореляційний аналіз, результати якого відбилися в кореляційній матриці. Як відомо, кореляційна матриця - це квадратна таблиця, в якій на перетині рядка і стовпця знаходиться коефіцієнт кореляції між відповідними параметрами. Коефіцієнт кореляції зручний тим, що це стандартизована міра взаємозв'язку, не залежна ні від одиниць виміру, ні від діапазону зміни змінних..."[111].

Результати кореляційного аналізу у групі віком 17-25 років.

Змінна «Оптимізм» пов'язана позитивно зі змінними: Репрезентація ситуації ($p < 0,05$), Резильєнтність ($p < 0,01$) і навпаки;

Змінна «Наявність цілі» пов'язана позитивно зі змінними: Підтримка ($p < 0,05$), Здоров'я близьких ($p < 0,01$) і навпаки;

Змінна «Здоров'я власне» пов'язана позитивно зі змінною: Здоров'я близьких ($p < 0,01$) і навпаки.

Ці кореляційні зв'язки у групі можна інтерпретувати так: позитивна оцінка ситуації збільшує ресурси стійкості (оптимізм і резильєнтність), наявність глобальної мети в житті підвищує соціальну підтримку, стурбованість власним здоров'ям підвищує стурбованість здоров'ям близьких.

Результати кореляційного аналізу у групі віком 26-40 років:

Змінна «Оптимізм» пов'язана позитивно зі змінними: Резильєнтність ($p < 0,01$) і негативно з «Наявність цілі» ($p < 0,01$) та навпаки;

Змінна «Резильєнтність» пов'язана позитивно зі змінними: Оптимізм ($p < 0,01$) і негативно з «Наявність цілі» ($p < 0,01$) та навпаки;

Змінна «Здоров'я власне» пов'язана позитивно зі змінною: Здоров'я близьких ($p < 0,01$) і навпаки.

Всі ці кореляційні зв'язки у групі можна інтерпретувати так: стурбованість власним здоров'ям підвищує стурбованість здоров'ям близьких, ресурси стійкості є комплексом, але чим вище ресурси стійкості в сьогоденні тим менше спрямованість на майбутнє (глобальну мету).

Результати кореляційного аналізу у групі старші за 40:

Змінна «Оптимізм» пов'язана позитивно зі змінною: Резильєнтність ($p < 0,01$) і з і негативно з «Наявність цілі» ($p < 0,01$) та навпаки;

Змінна «Резильєнтність» пов'язана позитивно зі змінними: Оптимізм ($p < 0,01$) і з «Здоров'я власне» ($p < 0,01$) та навпаки;

Змінна «Наявність цілі» пов'язана негативно з змінними «Оптимізм» ($p < 0,01$) і «Поведінка»

Змінна «Соціальна підтримка» пов'язана позитивно з змінними «Здоров'я власне» ($p < 0,01$) і 18

Змінна «Здоров'я власне» пов'язана позитивно зі змінними: Резильєнтність ($p < 0,01$), «Соціальна підтримка» ($p < 0,01$), Здоров'я близьких ($p < 0,05$) і навпаки.

Всі ці кореляційні зв'язки у групі можна інтерпретувати так: ресурси стійкості є комплексом і чим вище оптимізм в сьогоденні тим менше спрямованість на майбутнє, при збільшенні турботи про власне здоров'я збільшуються стійкість, турбота про здоров'я близьких і отримання соціальної підтримки. Наявність цілі не узгоджується з поведінкою у сьогоденні.

Далі ми провели факторний аналіз, який призначений для переходу від початкового простору змінних до факторного простору значно меншої розмірності без істотної втрати інформації.

Взагалі в основі парадигми використання факторного аналізу, як відмічають О.В.Мітіна і І.Б.Михайловська [109], лежить припущення про те, що чинники, що виділяються, відбивають глибинні процеси (латентні, не спостережувані, не вимірювані), що є причиною кореляцій первинних (спостережуваних, вимірюваних) змінних.

Чинники (глибинні параметри) детермінують первинні спостережувані змінні і можуть бути використані для пояснення комплексних явищ. Спостережувані кореляції між первинними змінними виникають через те, що їх детермінують одні і ті ж чинники.

Таким чином, проведений експлораторний факторний аналіз встановив 2 чинники, які дозволяє описати матрицю кореляційних зв'язків (у назві факторів відбита конкретна комбінація змінних). Перший фактор складає 21,69% дисперсії загального масиву даних, другий - 19,4%.

Методом головних компонент, з обертанням варімакс з нормалізацією Кайзера ми виявили 2 фактори, що відбивають ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя у групі віком 17-25 років (таблиця 3.14):

Таблиця 3.14

Результати факторного аналізу в групі досліджуваних віком 17-25 років

Змінні	Фактор 1	Фактор 2
Оптимізм	-,027	,876
Репрезентація ситуації	-,002	,446
Резильєнтність	,209	,621
Наявність цілі	,661	,221
Соціальна підтримка	,550	-,453
Здоров'я власне	,635	,081
Здоров'я близьких	,791	,085
Поведінка	,341	-,349

1 фактор «Здоров'я» (Здоров'я близьких (, 791), Здоров'я власне (,635), Наявність цілі (,661);

2 фактор «Ресурси стійкості» (Оптимізм (,876), Резильєнтність (,621)).

Проведений експлораторний факторний аналіз встановив 2 чинники, які дозволяє описати матрицю кореляційних зв'язків (у назві факторів відбита конкретна комбінація змінних) у групі досліджуваних 26-40 років, табл. 3.15.

Перший фактор складає 22,1% дисперсії, другий -17,42%.

Таблиця 3.15

Результати факторного аналізу в групі досліджуваних 26-40 років

Змінні	Фактор 1	Фактор 2
Оптимізм	,837	-,142
Репрезентація ситуації	-,330	-,225
Резильєнтність	,790	-,021
Наявність цілі	-,716	,044
Соціальна підтримка	-,046	,508
Здоров'я власне	,007	,579
Здоров'я близьких	-,032	,752
Поведінка	-,015	-,378

1 фактор «Ресурси стійкості у теперішньому» (Оптимізм (, 837), Резильєнтність (,790), Наявність цілі (-,716);

2 фактор «Здоров'я близьких» (Здоров'я близьких (,752), Здоров'я власне (,579), Соціальна підтримка(, 508)).

Проведений експлораторний факторний аналіз встановив 2 чинники, які дозволяє описати матрицю кореляційних у групі досліджуваних старших за сорок, табл. 3.16. Перший фактор складає 27,65% дисперсії, другий - 19,70%.

Таблиця 3.16

Результати факторного аналізу в групі досліджуваних старші за 40

Змінні	Фактор 1	Фактор 2
Оптимізм	,176	,810
Репрезентація ситуації	,236	,212
Резильєнтність	,471	,637
Наявність цілі	,181	-,800
Соціальна підтримка	,591	-,107
Здоров'я власне	,710	,033
Здоров'я близьких	,676	,046
Поведінка	-,309	,392

1 фактор «Здоров'я власне» (Здоров'я власне (,710), Здоров'я близьких (,676));

2 фактор «Стійкість у теперішньому» (Наявність цілі (-,800), Оптимізм (, 810), Резильєнтність(,637)).

Таким чином, у всіх вікових групах у нетиповій ситуації життя, ресурси стійкості (оптимізм і резильєнтність) представлені комплексно, власне здоров'я і здоров'я близьких також усвідомлюється невиокремленими. Але існують наступні розбіжності: у групах 26-40 років і старші за 40 досліджувані так зосереджені на ресурсах стійкості у теперішньому, що не спрямовані у майбутнє; досліджувані 26-40 років більш хвилюються за здоров'я близьких, а старші за 40 – за власне здоров'я; у старших за 40 в ресурсах стійкості головнішим є афірмаційний атитюд (оптимізм); тільки досліджуваним 26-40 важливою є соціальна підтримка; досліджуваним 17-25 років відчуття здоров'я в сьогоденні пов'язано с майбутніми цілями.

3.3. Особливості статево-вікових розбіжностей у ресурсах стійкості

А.Анастасі відмічала, що статеві відмінності чоловіків і жінок описані майже для кожної фізичної змінної, включаючи будову тіла, анатомічні особливості, фізіологічне функціонування і біохімічний склад крові [12]. Л.Г.Доцюк вважає, що суттєвою основою статевих відмінностей чоловіків і жінок є різний функціональний стан нейроендокринної системи [62]. Б.Г. Ананьєв вивчав статевий диморфізм і встановив перевагу жінок за рухливістю процесу збудження і перевагу чоловіків за силою нервової системи, але наступні дослідження показали, що відмінності за властивостями нейродинаміки не настільки очевидні [10].

Сучасні дослідження за допомогою ядерного магнітного резонансу показали, що у чоловіків емоційна активність більш латералізована, тобто в основному проявляється в одній півкулі, а у жінок більш симетрична. Щодо сприйняття, то більшою диференціальною чутливістю до звукових і світлових стимулів, відрізняються жінки, перевага в лінгвістичних функціях належить жінкам, а просторова орієнтація переважає у чоловіків, також у них визначена перевага в проблемах, які потребують відмови від початкового підходу і організації фактів по-новому. Це статева відмінність зберігалася навіть у групах, зрівняних із загальних розумових здібностей, вербальним і математичним нахилом, відповідних знань і факторинговим компаніям підготовки [12, с.626]. За А.Анастасі існують статеві відмінності в інтересах і установах, розбіжності в змісті розмов і іншому. На думку вчених, відмінностей між чоловіками і жінками на психофізіологічному рівні не є провідними у формуванні вищих психічних функцій і особистісних особливостей індивідів, показано, що стиль поведінки має соціокультурну детермінацію [77]. На цьому етапі дослідження ми вивчали вікові та статеві розбіжності ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя. Згідно з таблицею 3.17 розбіжності за параметрами, що

вивчаються між чоловіками і жінками існують у досліджуваних віком 17-25 років і 26-40 років за змінною «Соціальна підтримка».

Таблиця 3.17

Статеві-вікові розбіжності досліджуваних

	Вік		
Змінна	17-25	26-40	Старші за 40
Оптимізм	,455	,15	,279
Резильєнтність	,647	,706	,795
Наявність цілі	,699	,381	,965
Соціальна підтримка	,003	,04	,606
Здоров'я власне	,245	,124	,461
Здоров'я близьких	,890	,166	,789
Оцінка ситуації	,949	,730	,448
Особливості поведінки	,448	,772	,09

Розглянемо ці розбіжності детальніше (рис.3.5).

Як ми бачимо з рис.3.5. жінки у віці 17-25 років розраховують в більшому ступеню ніж чоловіки на сім'ю (53,1%), творчість(3,1%), а чоловіки на друзів (35,7%), гроші (7,1%) та на самотність(14,3%). Приблизно однаково досліджувані обох статей на кохану людину (18,8% жінок і 21,4% чоловіків) та отримання нових знань (9,4% жінок і 7,1% чоловіків).

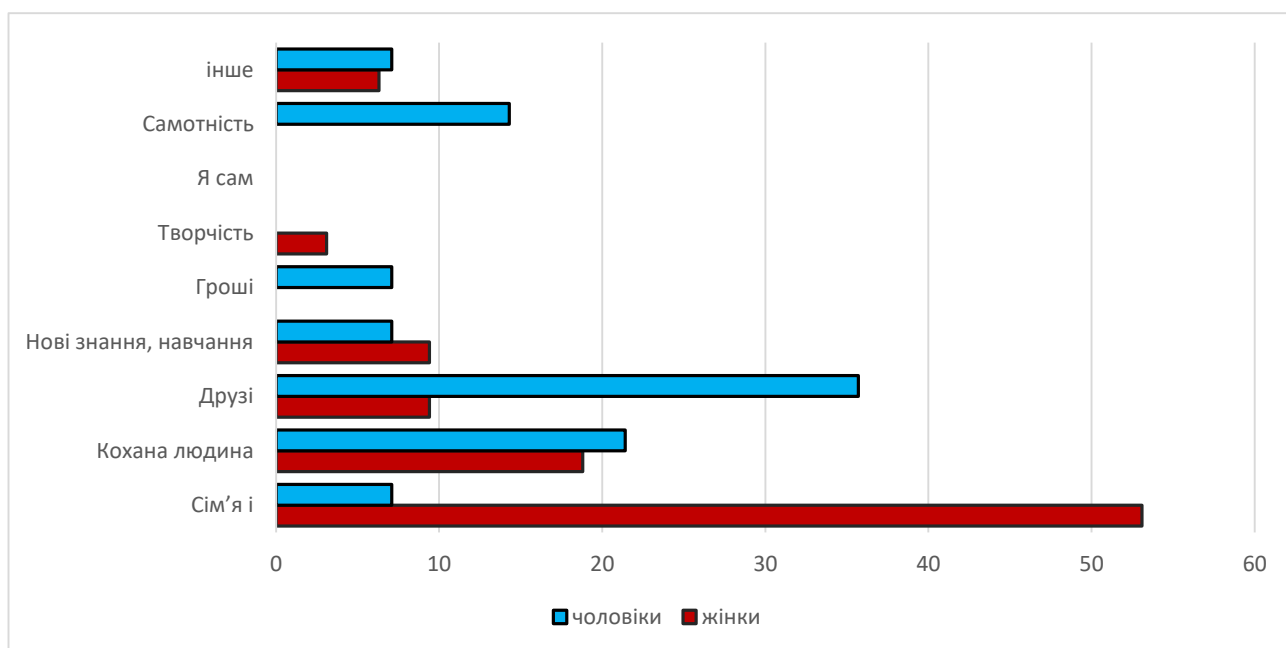


Рис.3.5. Порівняння видів соціальної підтримки, на яку розраховують чоловіки і жінки у віці 17-25 років

На рис.3.6 продемонстровано статеві розбіжності – схожість видів соціальної підтримки. Жінки у віці 26-40 років розраховують в більшому ступеню ніж чоловіки на сім'ю (63,4%), самотійність (4,9%), а чоловіки на: отримання нових знань (12,9%), гроші (9,7%), на самотність (9,7%) і друзів (6,5%). Приблизно однаково досліджувані обох статей розраховують на: кохану людину (19,5% жінок і 16,1% чоловіків).

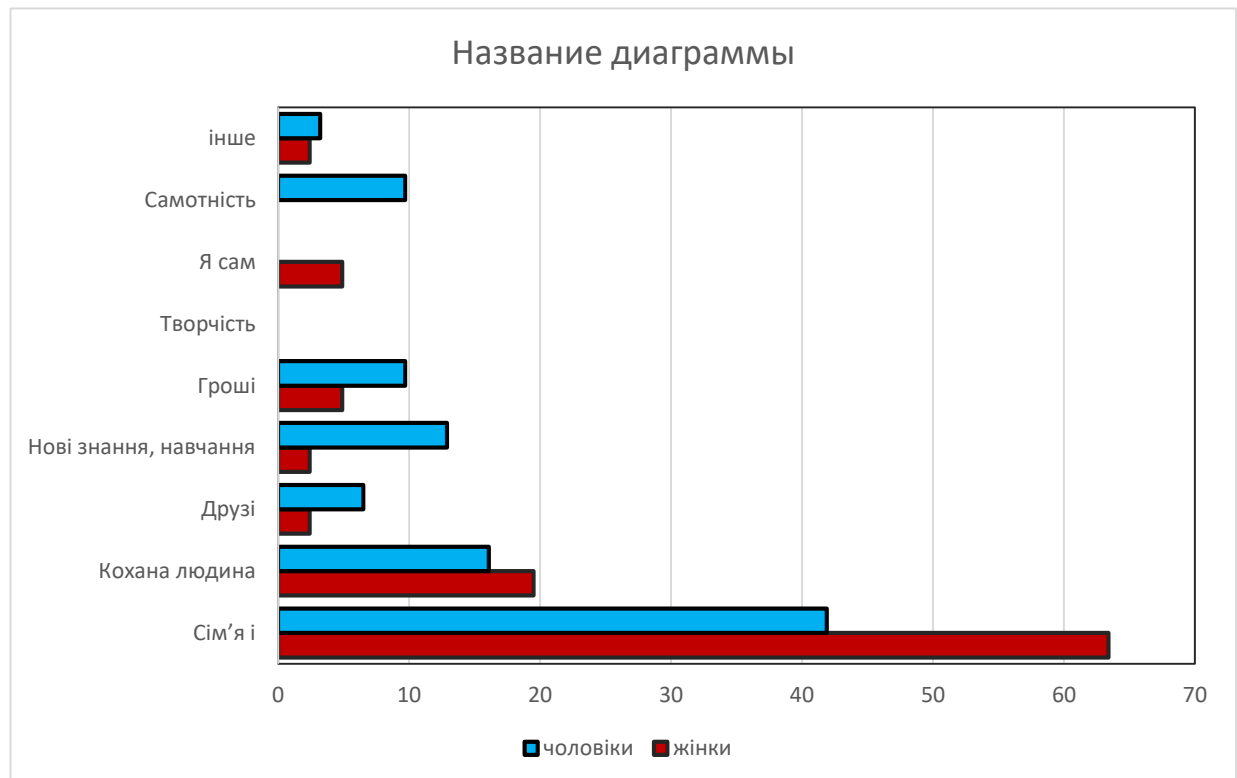


Рис.3.6. Порівняння видів підтримки, на яку розраховують чоловіки і жінки у віці 26-40 років

Далі ми провели порівняння жінок і чоловіків у різних вікових групах. Згідно з таблицею 3.18 досліджувані жінки ранньої дорослості і середньої дорослості не відрізняються за змінними, що досліджуються. Статистичні розбіжності існують між жінками груп 26-40 років і старші за 40 за наступними змінними: Оптимізм($p < 0,007$), Резильєнтність($p < 0,005$), Наявність цілі ($p < 0,033$). За описовими статистиками 41,5 % жінок віком 26-40 років і 58,6 % жінок старші за 40 є оптимістами. Крайня ступінь оптимізму представлена у 34,5% старші за 40 і у 19,5% жінок віком 26-40

років. Щодо песимістів, у групі досліджуваних середньої дорослості 4,9% жінок-песимістів з крайнім ступенем і не встановлено таких в віці пізньої дорослості, а песимістів – 34,1% і 6,9% відповідно.

Таблиця 3.18

Порівняння жінок різних вікових періодів

Змінна	Жінки, віком		
	17-25/26-40	26-40/ Старші за 40	Старші за 40/17-25
Оптимізм	,690	,007	,003
Резильєнтність	,227	,005	,001
Наявність цілі	,876	,033	,031
Соціальна підтримка	,538	,473	,296
Здоров'я власне	,536	,473	,283
Здоров'я близьких	,707	,667	,460
Оцінка ситуації	,738	,397	,313
Особливості поведінки	,895	,402	,335

За описовими статистиками за змінною резильєнтність низький рівень представлений у 16,6% жінок віком 17-25 років, 14,6% жінок в віці середньої дорослості і 10,3% старші за 40; середній рівень відповідно: 59%, 61% і 52%. Високий рівень стійкості в наявності у 24,4% жінок віком ранньої і середньої дорослості і у 37,7% жінок пізньої дорослості.

За описовими статистиками 58,5 % жінок віком 26-40 років і 82,8 % жінок старші за 40 мають мету.

Статистичні розбіжності існують між жінками Старші за 40 і жінками 17-25 років за наступними змінними: Оптимізм($p<0,003$), Резильєнтність ($p<0,001$), Наявність цілі($p<0,031$). За описовими статистиками 46,7 % жінок віком 17-25 років і 58,6 % жінок Старші за 40 є оптимістами. Крайня ступень оптимізму представлена у 13,3% жінок віком 17-25 років у 34,5% старших за 40. Щодо песимістів, у групі досліджуваних ранньої дорослості песимістів з крайнім ступенем 6,7% і не встановлено в віці пізньої дорослості, песимістів – 33,3% і 6,9% відповідно. За описовими статистиками 58,5 % жінок віком 26-40 років і 82,8 % жінок старші за 40 мають мету.

Таким чином, до періоду пізньої дорослості кількість жінок-оптимістів збільшується, включаючи 34,5% досліджуваних з крайнім ступенем оптимізму, тобто вони оцінюють ймовірність позитивної події, яка має статися з ними особисто, на рівні вище середнього, а ймовірність негативної події у їхньому житті з дуже низькою. Наявність цілі і цілеспрямована поведінка притаманно також жінкам, які старші за 40. З віком збільшується резильєнтність жінок, у 37,7% старших за 40 представлений високий рівень резильєнтності. Переживання різних ситуацій в житті і набуття досвіду сприяє збільшенню ресурсів стійкості у жінок, а віра в чудеса оптимізм у 34,5% досягає крайнього ступеня. Порівняння чоловіків різних вікових груп представлено в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

Порівняння чоловіків різних вікових періодів

Змінна	Чоловіки, віком		
	17-25/26-40	26-40/ Старші за 40	Старші за 40/17-25
Оптимізм	,018	,089	,001
Резильєнтність	,488	,266	,105
Наявність цілі	,348	,312	,107
Соціальна підтримка	,087	,231	,015
Здоров'я власне	,465	,691	,407
Здоров'я близьких	,190	,390	,879
Оцінка ситуації	,422	,308	,093
Особливості поведінки	,227	,486	,186

Згідно з таблицею 3.19 досліджувані чоловіки ранньої дорослості та середньої дорослості відрізняються за змінною «Оптимізм» ($p < 0,018$). За описовими статистиками 20 % чоловіків віком 17-25 років є песимістами з крайнім ступенем, 20% песимістами і 60% є оптимістами, крайня ступінь оптимізму не представлена. У чоловіків середньої дорослості відповідно: 6,5%, 12,9%, 51,6% і крайня ступінь оптимізму представлена у 29% чоловіків віком 26-40 років.

Статистичні розбіжності існують між чоловіками старші за 40 і 17-25 років за наступними змінними: Оптимізм ($p<0,001$), Соціальна підтримка ($p<0,015$). За описовими статистиками 50 % чоловіків віком старші за 40 є оптимістами і у 50% встановлена крайній ступінь оптимізму. Навпаки, 20 % чоловіків віком 17-25 років є песимістами з крайнім степенем, 20% песимістами і 60% є оптимістами, крайня ступінь оптимізму не представлена.

Щодо розбіжностей за змінною «Соціальна підтримка», головним ресурсом для переживання і подолання складної/ нетипової ситуації для 33,3% чоловіків віком 17-25 років виступають друзі, а для чоловіків в віці старші за 40 – сім'я. Кохана людина, може виступати підтримкою для 20% молодих чоловіків і для 8,3% чоловіків в віці пізньої дорослості. Нові знання, навчання, розвиток і самотність представлена як ресурс у юнаків (по 13,3% відповідно), у чоловіків старших за 40 отримання нових знань є ресурсом для 8,3%, а самотність, ресурсом не вважає ніхто. Сім'я та гроші є важливими для 6,7% молодих чоловіків, для 66,7% і 0% у зрілих чоловіків відповідно(рис.3.7).

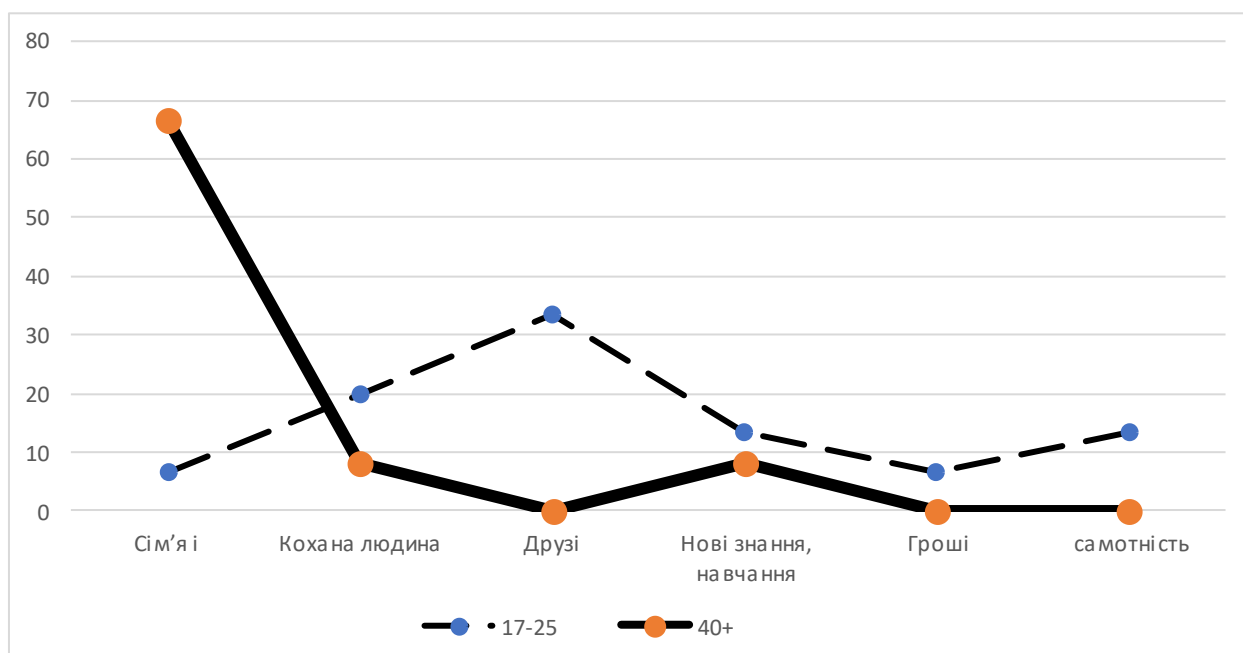


Рис.3.7. Порівняння видів соціальної підтримки у чоловіків 17-25 років і старших за 40

Таким чином, з віком чоловіки стають більш оптимістичними, причому 50% чоловіків старше за 40 мають крайню ступінь оптимізму. Життєвий досвід змінює погляд на соціальні ресурси практично повністю. У віці пізньої дорослості чоловіки розраховують в першу чергу на сім'ю, і не розраховують на друзів і гроші. Їх цілеспрямованість, резильєнтність не змінюються.

3.4. Особливості ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації

Згідно з адаптаційним підходом, переживання нетипової ситуації розглядається як здатність індивіда витримувати психічну і фізичну напругу, необхідну для подолання проблемної ситуації. Переживання здійснює афективну мобілізацію ресурсів психіки індивіда, заради виживання в проблемній ситуації і підвищення вірогідності виживання в подальших подібних ситуаціях [32]. Ресурси стійкості як і ресурси саморегулювання є фізичними і духовними можливостями людини, мобілізація яких "забезпечує виконання її програми і способів (стратегій) поведінки для відвертання або купірування стресу» [30]. Більшість дослідників відмічають, що значною мірою вплив різних чинників, що протистоять стресу має виражений індивідуальний характер, обумовлений поєднанням внутрішніх, індивідно - особистісних ресурсів людини і зовнішніх, середовищних умов його життєдіяльності (В.А. Бодров [30], Н.Е. Водопьянова [46], Л.И. Дементий [59], О.Г. Носкова [112], Б.А. Ясько [175] та ін.).

В цій частині дослідження взяло участь 45 респондентів, що пережили нетипову ситуацію, яка мала різну суб'єктивну складність. З них 97,8 % досліджуваних були жінками, 11,1% віком 17-25 років, 53,3% віком 26-40 років і 35,6% старших за 40.

В 37,8% досліджуваних констатують, що в них були «хвилювання середнього рівня», 33,3% «практично не хвилювалося» і 28,9% вважали ситуацію з SARS як «це усього лише хвороба».

Взагалі досвід переживання ситуації карантину суб'єктивно оцінили як: «психологічно складну» (51,1%), «середню» (20%), «нічого особливого» (6,7%).

Додаткове опитування, щодо стурбованості власним здоров'ям і здоров'ям близьких у постситуації переживання пандемії зображено на рис.3.8.

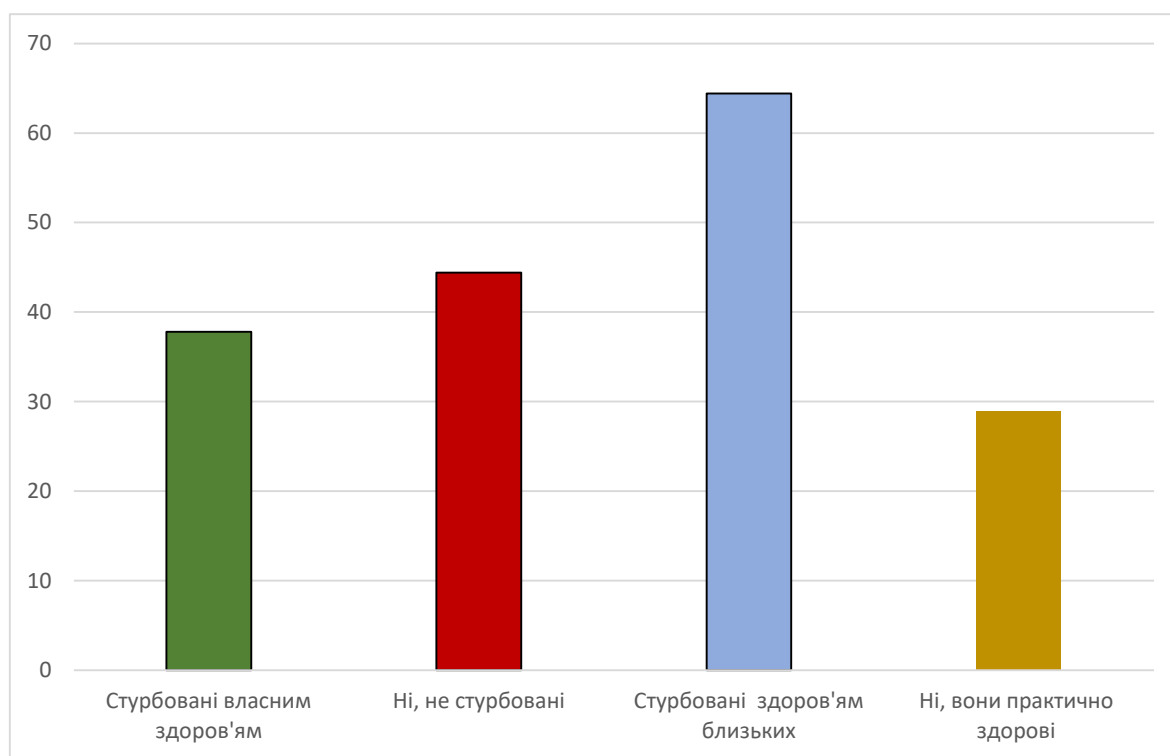


Рис.3.8. Показники стурбованості здоров'ям у постситуації переживання нетипової ситуації

Отже, у постситуації переживання нетипової ситуації 37,8% стурбовані власним здоров'ям і 64,4% здоров'ям близьких, не стурбовані відповідно: 44,4% і 28,9%.

Далі ми вивчали ресурси стійкості. Так, рівень оптимізму за методикою LOT-R у досліджуваних продемонстровано у таблиці 3. 21.

Таблиця 3.21

Представленість рівнів оптимізму у постситуації переживання нетипової ситуації

Рівень	Кількість у %
Крайня ступінь песимізму	2,2
Песимісти	13,3
Оптимісти	48,9
Крайня ступінь оптимізму	35,6

Згідно з таблицею 3.21, у постситуації переживання нетипової ситуації 48,9% досліджуваних є оптимістами, крайня ступінь оптимізму представлена у 35,6% досліджуваних, 13,3% мають песимістичний атрибутивний стиль і тільки у 2,2% представлена крайня ступінь песимізму.

Аналіз результатів методики CD-RISC-10, спрямованої на вивчення резильєнтності зображено на рис.3.9

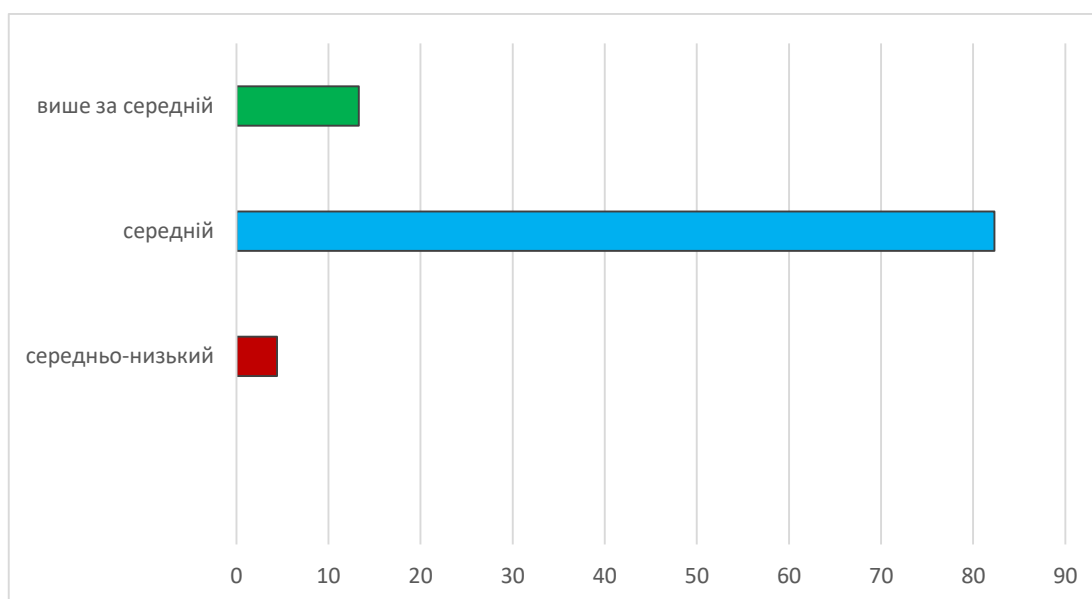


Рис.3.9. Рівень резильєнтності у досліджуваних у постситуації переживання нетипової ситуації

У 82,3% досліджуваних представлений середній рівень резильєнтності. Цим досліджуваним властиво прийняття ситуації, орієнтація на потенційні рішення, вони можуть взяти на себе відповідальність за власне життя,

активні, регулюють емоції і ресурси. Вище за середній рівень встановлено у 4,4% досліджуваних і у 13,3% визначено середньо-низький рівень резильєнтності. Ці досліджувані мають низький рівень здатності впливати на складну / нетипову ситуацію. Вони втрачають власні ресурси, складно вирішують нові виклики та питання життя, їх адаптація є утрудненою.

Цілепокладання є мотиваційним ресурсом особистості, що відбиває енергетичне забезпечення дій індивіда у подоланні складної / нетипової ситуації. Отже, головна мета життя у постситуації переживання нетипової ситуації представлена у 75,6% досліджуваних і у 24,4% - вона є відсутньою.

Далі у дослідженні, згідно з його дизайном, ми запропонували проєктивну методику «Не дай людині впасти», яка дозволяє виявити особливості поведінки в складних ситуаціях життя, табл. 3.22.

Таблиця 3.22

Особливості поведінки досліджуваних у постпереживанні нетипової ситуації

Ситуація (Що робить людина?)	Кількість у %
Стрибає	17,8
Стрибає з обриву	13,3
Стрибає у воду	26,7
Стрибає на батуті	15,6
Падає	2,2
Стрибає з горбка	2,2
У людини є крила	13,3
Інше	8,9

Аналізуючи таблицю 3.22 можна зазначити, що 17,8% та 13,3% досліджуваних обирають наступні види поведінки: «стрибає» та «стрибає з обриву». Вони є рішучими і активними, віддають перевагу дії над роздумами, є практиками. Не є передбачливими та пускають все на самоплив - 26,7% досліджуваних, що обирають поведінку «стрибає у воду». 15,6% «стрибає на батуті», тобто є передбачливими і у них завжди є «запасний план». Крила у

людини побачили 13,3% досліджуваних, вони є креативними і вміють знайти дотепний вихід зі складного становища.

Респонденти, що пережили нетипову ситуацію вважають, що можуть розраховувати на наступні види підтримки з боку оточення (рис.3.10.).

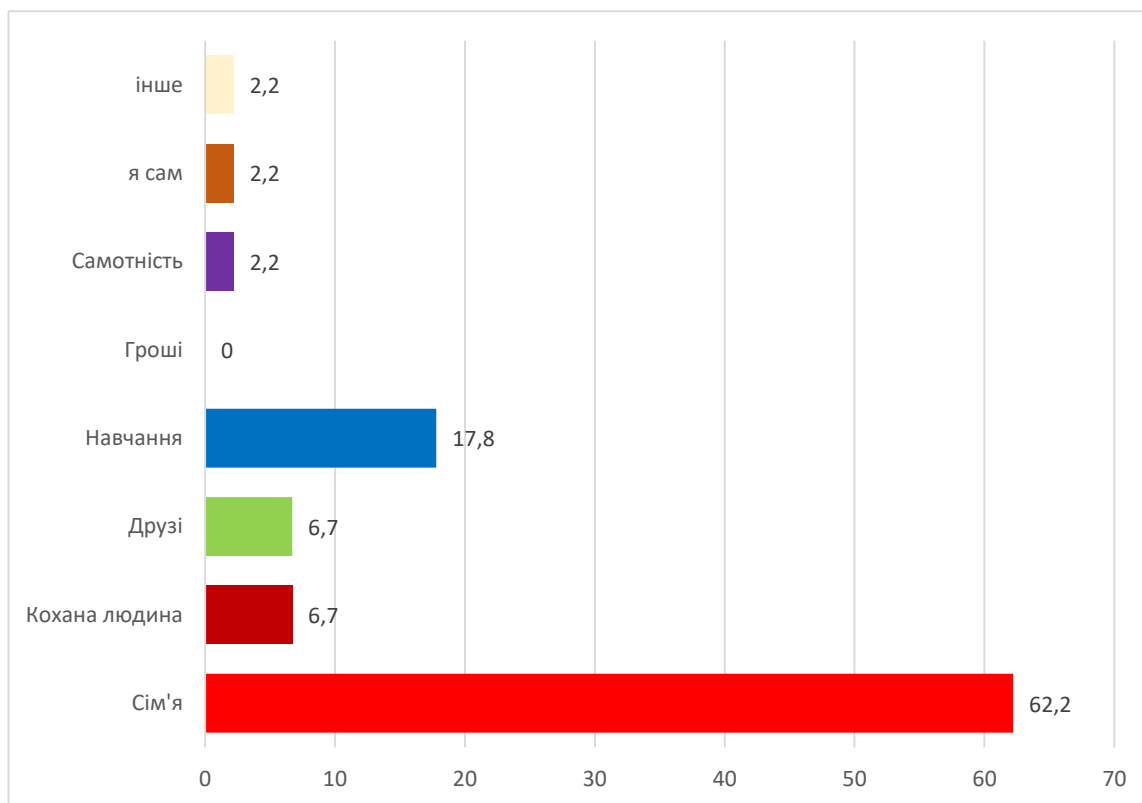


Рис.3.10. Види соціальних ресурсів, що наявні у досліджуваних після переживання нетиповій ситуації

Як ми бачимо, в ієрархії видів соціальної підтримки перші дві позиції займають: сім'я, нові знання (розвиток). Так, сім'я є головним ресурсом для 62,2% досліджуваних, що пережили нетипову ситуацію життя і 17,8% розраховують на нові знання, які були отримано і які за S. E. Hobfoll є енергетичними та інвестиційними ресурсами [204].

На допомогу коханих та друзів можуть розраховувати по 6,7% досліджуваних. Гроші, як ресурс, не обрав ніхто з тих, що пережили нетипову ситуацію карантину.

Експлораторний факторний аналіз встановив 2 чинники, які дозволяють описати матрицю кореляційних зв'язків. Перший фактор складає 29,01% дисперсії, другий -19,37%.

Таблиця 3.23

Результати факторного аналізу в досліджуваних, що пережили нетипову ситуацію життя

Змінні	Фактор 1	Фактор 2
Оптимізм	,830	,091
Резильєнтність	,757	,358
Наявність цілі	-,513	,181
Соціальна підтримка	-,210	,603
Здоров'я власне	,684	-,025
Здоров'я близьких	,277	,627
Сприйняття ситуації	,099	,667
Поведінка	,410	-,461

Методом головних компонент, з обертанням Варимакс з нормалізацією Кайзера ми виявили 2 фактори, що відбивають складові ресурсів стійкості у пост переживанні нетиповій ситуації життя:

1 фактор «Ресурси стійкості» (Оптимізм (, 830), Резильєнтність (,757), Здоров'я власне (,684);

2 фактор «Сприйняття ситуації» (Сприйняття ситуації (,667), Здоров'я близьких (,627), Соціальна підтримка(, 603).

Таким чином, ресурси стійкості (оптимізм і резильєнтність) у постпереживанні нетиповій ситуації життя представлені комплексно з власним здоров'ям і сприйняття ситуації віднесено до ресурсів

Статистичне порівняння середніх за критерієм віку досліджуваних, що знаходяться у постпереживанні нетипової ситуації не встановлено між групами 17-25 років і 26-40 років, а встановлено між 26-40 років і старшими за 40 за змінними: «Власне здоров'я» ($p < 0,002$) та «Особливостями поведінки в складних ситуаціях життя» ($p < 0,029$). Досліджувані 26-40 років (52,2%) більше стурбовані власним здоров'ям ніж досліджувані старші за 40 (18,8%),

але у відповідях старших за 40 більш часто зустрічаються такі, що віднесено до категорії «інше», наприклад: "намагаюся стежити за його підтримкою на робочому рівні", "турбуюся коли щось болить", " періодично, коли трапляються проблеми". Щодо поведінки у нетипових ситуаціях життя, то досліджувані 26-40 років є рішучими і активними («стрибає у воду»(47,8%) та «стрибає» (17,4%)), досліджувані старші за 40 є передбачливими (зовсім не обирають «стрибає у воду») і креативними (частіше обирають «у людини є крила»(18,8%)).

Статистично значущі відмінності за порівнянням середніх встановлено між групами 17-25 років і старшими за 40 за змінними «Наявність цілі» ($p<0,050$) та за «Особливостями поведінки в складних ситуаціях життя» ($p<0,025$). Досліджувані 17-25 років частіше обирають «стрибає» (40%) і «стрибає з обриву»(40%) та у 60% не має глобальної мети, в той час у 100% старших за 40 мета в наявності.

Порівняння найбільшої групи досліджуваних у постситуації сприйняття нетипової ситуації життя 26-40 років з досліджуваними, що переживали пандемію SARS 26-40 років представлено в таблиці 3.24.

Таблиця 3.24

Розбіжності у досліджуваних, що знаходилися в нетиповій ситуації і постнетиповій ситуації у віці 26-40 років

Змінна	Т-критерій
Оптимізм	,249
Резильєнтність	,050
Наявність цілі	,783
Соціальна підтримка	,431
Здоров'є власне	,218
Здоров'є близьких	,189
Оцінка ситуації	,880
Особливості поведінки	,852

Аналіз таблиці показує, що існують розбіжності за змінною Резильєнтність ($p<0,05$). У 82,3% досліджуваних в постситуації переживання

нетиповій ситуації представлений середній рівень резильєнтності, цей рівень наявний у 66,4% досліджуваних, що переживають карантин. Низький рівень представлений майже однаково, а вище за середній виражений у 19,6% досліджуваних, що переживають пандемію і у 4,4% досліджуваних у постситуації переживання пандемії.

Таким чином, вивчено особливості ресурсів стійкості в постпереживанні нетиповій ситуації життя. Зазначено, що існує 10-13% досліджуваних, які не здатні протистояти складній / нетиповій ситуації, їх адаптація ускладнена. Встановлено, що в процесі переживання нетиповій ситуації є тенденція зменшення ресурсу стійкості – резильєнтності у тих, хто мав його високий рівень. Кількість досліджуваних, що мають низький рівень стійкості майже не змінилося. В постпереживанні нетиповій ситуації життя до ресурсів стійкості віднесено власне здоров'я і сприйняття ситуації.

3.5. Досвід переживання складних ситуацій життя у рамках нарративного опису

На наступному етапі дослідження використано нарративний опис «Особиста історія». Теоретичною базою використання цієї методики виступили наступні обґрунтування вчених. Так, згідно М.М. Копотун «особливу увагу заслуговує нарративний підхід, основна ідея якого полягає в тому, що ідентичність «Я» – не фіксована і не автономна, а еволюціонує у формі незакінченої історії. Через розповідь людина об'єднує розрізнені життєві події в певну послідовність і систему стосунків, уявляючи своє життя як процес, що розвивається» [83].

На думку М. Й. Боришевського [32] нарративний метод використовується як оповідь особистості про психічне життя, її свідомі і неусвідомлювані проблеми, в якій використовується минулий досвід. Це

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

М.Кросслі вважав, що наративний підхід дозволяє зрозуміти специфічні переживання через які проходять люди [88, с.76]. У сучасності існує два найпоширеніші способи ідентифікації особистих наративів: психотерапія та автобіографія. Останній являє собою ефективний метод, як вважає Мак Адамсон[цит. за 88]. В історії життя, на думку Carr, об'єднуються окремі історії, які сприймаються як «мої» і між ними встановлюється зв'язок. За допомогою темпорального підходу, об'єднуються всі етапи феномена життя, збережується їх цілісність і послідовність [цит. за 88, с.91].

А. Б. Богдановська вважає, що мова є основним засобом моделювання суб'єктивної реальності, в тому числі і автобіографічного досвіду людини.

Вивчення наративу надає можливість глибше вивчити простір відносин людини з різними сторонами об'єктивної дійсності, яке визначає її дії, переживання [29]. Не менш важливим виявляється вивчення наративу на рівні індивідуального автобіографічного оповідання, в якому події життя зв'язуються в упорядковану послідовність за допомогою сюжету, формуючи структуру суб'єктивної картини життєвого шляху. Так, розповідаючи про події свого життя, людина самовизначається як особистість, суб'єкт діяльності в конкретному соціально - історичному контексті. Знаковий образ власної біографії задає структуру індивідуальної самосвідомості особистості і відповідає за стабілізацію особистісної ідентичності, мотивацію розвитку.

Відомо, що ключовим принципом наративу є включення в нього тільки «реальних» подій (Спенс, Ігл), що дійсно відбулися у минулому і реалістичну оцінку майбутнього.

Відомо, що Мак Адамс робив особливий акцент на протоколі інтерв'ю. Ми використали полуструктуроване інтерв'ю, завдяки якому є можливість «увійти в психологічний і соціальний світ респондента» (Smith) [цит. за 88, с.120]. М.Кросслі пропонує розглядати вісім ключових подій: кульмінація розвитку (найбільш прекрасний момент в житті), момент спаду, поворотний момент, найраніший спогад, важливий спогад з дитинства, важливий спогад з юності, важливий спогад зрілого віку; інші важливі спогади. Використання напівструктурованого інтерв'ю веде до «повторного проживання» людиною подій та ситуацій через спогади із метою полегшення травматичних почуттів, надання іншого смислу події, її прийняття та задля інших, усвідомлених чи неусвідомлених цілей. Як наслідок, може змінитися емоційний аспект події, її переживання, з'являється нове бачення, формуються нові смисли, змінюється досвід особистості [86] Т.М. Титаренко називає цей процес «редагуванням спогадів» відповідно до актуальних життєвих цінностей та особистісних смислів [157; 159].

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

Наведемо спогади досліджуваних

Позитивні спогади дитинства:

- «у дитинстві їздили на море»;
- *«тато вчив кататися на велосипеді»; «поїздка перший раз за кордон»;*
- *«пізній вечір, темно, тато палить на маленькому ганочку, а я обіймаю його ззаду за шию і вишу у нього на спині. Ми разом дивимося на море і розглядаємо вогники - тато говорить що це кораблі на рейді. навкруги темно, тільки вогник цигарки поруч і вогні кораблів на рейді скільки вже років пройшло, і на місці дерев'яного куреня вже стоїть симпатичний будиночок зі усіма зручностями, і ніби того вечора нічого такого особливого не сталося, а я пам'ятаю той вечір і пам'ятаю свій стан заспокоєння до найдрібнішої подробиці»;*
- *«величезна червона калюжа з пуголовками і ми бродимо по цій калюжі з сестрою і іншими дітьми і виловлюємо цих пуголовків у банку, в надії, що побачимо, як вони перетворюються на жаб. Це мама придумала, і, здається, ніхто з дітей так більше не робить.*
- Ще барбі-наречена, подарована на день народження. Я на неї дивилася і мріяла, як сама буду нареченою. Вона була найкрасивішою і бажанішою. Як тато будив шоколадками, коли мама поїхала, і уранці вставати несподівано було радісне, а не осоружно».*
- «канікули влітку у бабусі»;

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

- «тато доглядав за мною, коли я хворіла»

- «ігри з татом в чарівника».

Позитивні спогади юнацтва.

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

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

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

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

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

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

- «перша любов».

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

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

Наприклад,

- *«це розлучення і скандали батьків»;*
- *«мені доводилося збігати з дому. Коли я вимушена була слухати критику на свою адресу від мого тата та коли помер мій дідусь»;*
- *«життя з батьками, коли батько випивав і ображав маму»;*
- *«останній подих батька був на моїх руках»;*
- *«смерть моєї бабусі. Батьки поїхали на дачу і залишили мене з бабусею. У неї несподівано відірвався тромб... писати багато не буду, але це не то що негативне - цей дуже страшний спогад»;*
- *«мене згвалтували у дитинстві»;*
- *«я досі пам'ятаю, як в дитинстві (4 класі) міні образили старшокласники, а мій брат не заступився за мене»*
- *«мене забули забрати з дитячого саду. Вихователька відвела мене в цілодобову групу і повинна була залишитися в садку на ніч. Було дуже страшно».*

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

- *«сварка з батьком, коли 9 місяців з ним не розмовляли»;*
- *«служба в армії. Її вплив на формування мене як особистості має, безумовно, як позитивні сторони, так і, звичайно, негативні, проте загалом це була значна перешкода, для подолання якої в мені на той час ледве вистачило ресурсів»;*
- *«відчуття виснажливого душевного болю від розуміння того, що я виявилася непотрібною людині, яку дуже кохала»;*

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

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

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

Загальні негативні спогади:

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

- *«негативний спогад в житті, їх немало і забарвлені в різні тони.*

Життя, яке мені виклало безліч уроків»;

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

- *«зупинка будівництва будинку, купленого в кредит»;*

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

Як ми бачимо, позитивні і негативні спогади характеризуються виникненням у свідомості цілісної сюжетно-динамічної ситуації. Кадр із минулого життя в усій його повноті та реальності «постає перед очима». Важливі події існують у свідомості як осмислені наслідки та результати певних подій. Це «погляд на минуле з сьогодення». Вони включаються через ситуативний контекст, у смисловий контекст історії життя [88].

Ймовірно, що більшість негативних життєвих спогадів описують події, що мали характер психологічної травми, в доланні якої досліджувані використали: "долаюче переживання" як особливу форму внутрішньої активності (В.Ф.Василюк [42]), механізми психологічного захисту, актуалізували внутрішні ресурси людини (терпіння, стійкість, мужність, почуття гумору і ін.), звернення до психологічної допомоги що дозволило ввести травму в контекст життя.

Як ми зазначали у розділі 1 суб'єктивно різні ситуації можуть мати психотравмуючу дію для особистості, але згідно Ф.Є.Василюку [42], А.О.

Прохорову [132], Т.М. Титаренко [157], В.Dohrenwend [192] до переліку життєвих подій, які найчастіше мають травматичний характер і призводять до негативних наслідків вчені відносять: смерть близької людини, втрату здоров'я, коханого, роботи; міжособистісний конфлікт, внутрішньоособистісний конфлікт, розлучення, ситуації, що виходять за рамки звичайного людського досвіду, участь у бойових діях, насильство, стихійні лиха і катастрофи.

Досліджувані в напівструктурованому інтерв'ю до складних ситуацій життя віднесли:

а) смерть близької людини і так їх описали :

- *«Важка ситуація для мене це смерть мого батька. Це сталося під час моєї відсутності (я була в діловій поїздки, на іншому кінці світу). Я не могла бути присутньою, щоб проводити його. Близько року я відмовлялася приймати те, що його більше немає. Зараз тяжкості і болю немає, залишилися тільки світлі і радісні почуття, пов'язані з ним»;*

- *«втрата трьох вагітностей та втрата батька»;*

- *«це переживання смерті матері, яка сталася два роки тому. Почуття розгубленості, самотності, депресії..»;*

-- *«смерть батьків була в один рік»;*

- *« складною ситуацією для мене є смерть власної дитини і смерть батьків чоловіка».*

б) розрив відносин

- *зараз - це розлучення, неможливість налагодити комунікацію з дітьми.*

-- *для мене це ситуація розлучення з чоловіком після 8 років браку. У нас є син, на той момент 7 років. Пережила складнощі розлучення, сепарації, переїзду і пошуку нового способу побудови свого життя*

-- для мене це розрив стосунків з чоловіком, прожили 15 років, розрив для мене був несподіваним. Я не працювала, тільки вчилася, змінилося матеріальне становище. Виховую двох синів.

в) хвороби

-- хворіють близькі люди і ти не в змозі їм допомогти;

- втрата функціональної здатності організму, внаслідок оперативного втручання/ отримання травми;

-це була ситуація, в якій була небезпека для мого фізичного здоров'я, яка прийшла несподівано, з незрозумілих для мене причин. Хворобу треба було лікувати терміново, що вимагало великих фінансових витрат і дисциплінарного прийняття медикаментів;

- це точка, що розділяє "до і після". Наприклад, в моєму житті, такою ситуацією була важка і невиліковна хвороба дитини, коли далі, з цим можна тільки жити і жити зовсім не так, як звично або хотілося б;

- батько отримав ЧМТ, потрапив в лікарню, йому зробили трепанацію черепа. Лікарі попередили маму, що шансів на те, що він буде адекватною людиною дуже мало. Так і сталося, наше життя перетворилося на пекло - батько продовжував вживати алкоголь, був дуже агресивним і усі ці роки я жила в страху, що він може завдати шкоди (убити).

г) узагальнення складних ситуацій життя

- це розлучення з чоловіком, звільнення з роботи за власним бажанням, переїзд, смерть близьких, у тому числі домашніх тварин, невдалі фінансові вкладення;

- розрив стосунків з коханою людиною, це розрив з другом, смерть близької людини, хвороба близької людини, нездатність знайти себе, стан самотності.

Досліджувані підтвердили факт того, що втрата (близьких, стосунків, роботи, здоров'я) є комплексним феноменом, що охоплює емоційну і

соматичну сфери, а також сферу повсякденної діяльності і спілкування, де горе створює труднощі адаптації, ізоляцію, втрату працездатності.

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

Ресурсами подолання для досліджуваних були, згідно з відповідями у напівструктурованому інтерв'ю були:

- *саморозвиток і допомога психотерапевта (сеанси бесіди і гіпнозу), відходу в діяльність (робота), читанню літератури, віра;*

- *я пережив складну ситуацію завдяки підтримці дружини, друзів і зайняттям спорту;*

- *Я пережила складну ситуацію завдяки підтримці мого сина, інших дітей і чоловіка, а також позитивному мисленню і вірі в прекрасне майбутнє;*

- *Я пережила важку ситуацію завдяки моїй сім'ї*

- *своїм внутрішнім ресурсам і бажанню не застрягати в негативних переживаннях.*

- *Я пережив тяжку ситуацію завдяки високій мотивації щодо досягнення мети, стратегії аналізу ситуації та побудови плану подолання її, що полягав у максимальному скороченню витрат матеріальних ресурсів, мобілізації усіх особистісних психологічних ресурсів*

- *завдяки близьким людям, їх підтримці, власній вірі і оптимізму, дисципліні, бажанню здолати ситуацію, аналізу причин події;*

- *Я пережив важку ситуацію завдяки спілкуванню з друзями, відвідування заходів, алкоголю, спілкуванню з протилежною статтю, був зосередженим на роботі, спорті, кіно, музиці, подорожам.*

- Я пережила важку ситуацію завдяки прийняттю себе, такою яка є. Дозволила собі "бути слабкою". Виключила "неможливість" попросити про допомогу і прийняти її.

- Я пережила важку ситуацію завдяки тому, що Господь підтримував мене через моїх близьких, а також притаманних мені оптимізму та вітальності. Взагалі в мене дуже надійно вишите розуміння того, що будь-яка ситуація дана нам не тільки через щось, але і для чогось;

- я вирішила всю увагу приділити навчанню;

- Я пережила важку ситуацію завдяки тому, що поруч була кохана людина, яка мене підтримувала. А взагалі не було варіанту її не пережити;

- Завдяки проявленому співчуттю мого чоловіка, завдяки любові моєї сім'ї. Завдяки своєму бажанню жити і перебудувати свої життєві установки;

- Я активно все змінила у своєму житті і помінялося коло мого спілкування. Головним було усвідомлення і розуміння що все що не відбувається, - робиться до кращого;

-Я пережила важку ситуацію завдяки власній завзятості, складу свого характеру, вірі в себе і кращі можливості. І завдяки тому, що можу заморозитися усередині себе - понизити переживання інтенсивності болю. Пережила його завдяки правильному балансу самотності, турботи про себе і отримання підтримки від інших;

- Я пережив складну ситуацію завдяки підтримці близьких, в деяких ситуаціях, і завдяки просто впливу часу і самотійному "зализуванню ран";

-Я пережила складну ситуацію завдяки самовладанню, самоорганізації і дисципліні, чіткому дотриманню плану, підтримці близьких, переосмисленню ситуації і прийняттю випробування;

- мені допомогло доскональне вивчення проблематики питання: варіантів організації побутових питань, реабілітації, наукових досліджень (причин і перспектив) і т. д. Ще однією точкою опори були мої принципи і

цінності, що все має дві сторони, і, кожна складна ситуація має і позитивне значення, віра в те, що все налагодиться;

- завдяки аналізу усіх "за і проти", побудова моделі нового життя;

- Я пережила важку ситуацію завдяки шоківому рішенню «Я - виживу на зло».

Отже, як ми бачимо з наведених прикладів досліджувані застосовували різні ресурси: конструктивні зовнішні (соціальну підтримку сім'ї, коханої людини, друзів; роботу, навчання, час) і внутрішні (оптимізм, віру, досягнення мети, наполегливість, впевненість, самотність, самоорганізацію і дисципліну) і деструктивні – алкоголь, нерозбірливі статеві зв'язки.

Усі досліджувані проектують власне майбутнє, що в їх наративних описах відображено:

- я хочу: прийти до балансу і гармонії усередині своєї особи, цілком прийняти себе і увесь свій досвід;

- я хочу більше подорожувати і менше працювати;

- у майбутньому я хочу просто бути щасливою і робити щасливими інших людей. Життя різноманітне і прекрасне, треба тільки утримати цей стан!

- я хочу навчитися чути себе, свої власні бажання, хочу навчитися любити і цінувати себе;

- я хочу бути причетним до методу, який допомагає людям мінятися і жити;

- майбутнє для мене, як і сьогодні, можливість не «тільки існувати», а розвиватися, доповнювати і застосовувати досвід, що мається. Відкривати в собі нові здібності, не давати собі застрягти в рутині;

- я хочу досягнути поставлених цілей, а також стати щасливою дружиною та мамою;

- я хочу - переїхати у власний будинок; почати свою практику у сфері консультування; реалізувати свої ідеї і задуми в плані професії; багато подорожувати;

- в майбутньому я хочу залишатися відкритою до світу, бути здатною вчитися новому, дивуватися і відчувати свободу;

-у майбутньому я хочу бути упевненою в собі людиною, щасливою і такою, що вміє будувати гармонійні стосунки . Хочу бути потрібною і цікавою.

Отже, як ми бачимо з наведених прикладів в проектуваннях майбутнього у досліджуваних не присутні ситуативні і короточасні цілі, а представлені віддалені цілі, ми назвали їх «абстрактний сенс життя». В цій узагальненій назві, відображується ідеальна картинка, яка не пов'язана з чіткими засобами її досягнення. До них відносяться наступні проектування (*прийти до балансу і гармонії, просто бути щасливою і робити щасливими інших, залишатися відкритою до світу, прийняття себе і свій досвід*).

В досліджуваних існують матеріальні цілі (*переїхати у власний будинок, більше подорожувати і менше працювати*), цілі професійного вдосконалення (*вчитися новому, почати свою практику у сфері консультування; бути причетним до методу, який допомагає людям мінятися*) і цілі – цінності, що пов'язані з власним здоров'ям і щастям (*бути щасливою, статі щасливою дружиною та мамою*).

Проектування майбутнього досліджуваними в деякій мірі співпадає з виділеними К.О.Альбухановою компонентами психологічного майбутнього: професіональне майбутнє, сімейне майбутнє, особистісне майбутнє (усе що пов'язано з саморозвитком); матеріальне майбутнє. Але у більшості досліджуваних проектування майбутнього має розмитий і невиразний характер, наявність таких цілей може привести до нечіткості в усіх сферах життя людини, зумовлювати фрустрації і депресії.

Підсумовуючи «Особисті історії», які ми отримали завдяки напівструктурованому інтерв'ю можна представити важливі концепти відповідно до критеріїв у вигляді таблиці 3.25.

Таблиця 3.25

Важливі концепти у наративах досліджуваних, що пережили складну ситуацію життя

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

Таким чином, наративний опис «Особиста історія» продемонстрував, що в описах присутній темпоральний компонент з акцентом на спогади з минулого; на то, як складався життєвий досвід досліджуваних з позитивними і негативними ситуаціями життя. Тон більшості історій негативно -

позитивний. Щодо планування майбутнього, то воно відображено у загальному погляді з переважанням афірмаційної установки ("все буде добре"), що створює оптимістичний психоемоційний фон і стимулює позитивні зміни в житті.

Згідно системного підходу, психологічне явище необхідно розглядати в процесі його розвитку (Б.Ф. Ломов) і наслідуючи сучасні тенденції ми пропонуємо розглянути стадії індивідуального проходження складної ситуації використовуючи ідеографічний підхід з метафоричним описом.

Останній використовувалися з урахуванням того, що метафора є засобом обміну, розширення, поглиблення сенсу (В.П. Зинченко) або потоком образів, породжених сенсом (П. Рікер). У результаті ми отримали наступні один за одним метафоричні оповідання, що складаються з наступних частин і відображують етапи переживання складної ситуації життя:

1. *"Фортеця". Добре побудована - товсті стіни, є захисні комунікації - неглибокий рів і вікна по фасаду невеликі за розміром (бійниці). Фортеця не погано захищена, але ворота фортеці завжди відкриті. Жителі, що живуть в ній працездатні, енергійні, упевнені в завтрашньому дні, позитивні, доброзичливі, гостинні. Усередині фортеці налагоджена робота і порядок: все і усе на своїх місцях. У фортеці панують мир, благополуччя, щастя, здоров'я. Над фортецею завжди сонячно. Життя у фортеці активне, продуктивне і прекрасне. Люди, що живуть поруч, відчують захищеність, охоче взаємодіють з жителями фортеці. Вороги є, але ворожість більшості з них не проявляється у відкритій формі.*

2. *«Раптовий напад». Ворота фортеці закриті наглухо. Фортеця розраховує на свої сили, але залишається віра, що хтось/щось допоможе. Супротивник усіма доступними засобами намагається проникнути у фортецю. Стріли, вогонь, штурм стін. Брудні від пожеж обличчя і тіла тих, що обороняються, чіткі рухи, попри те, що таку облогу фортеця*

витримує уперше. Паніка відсутня. Напруга на лицах, втома, але девіз жителів фортеці: "Не здаватися ні за яких обставин". Перший штурм витриманий, фортеця не здалася, але сильно пошкоджена. Оточення випробовує шок від того, що відбувається і не знає чи можливо відвідування фортеці. Вибирають вичікувальну стратегію поведінки. Супротивник не задоволений результатами, фортеця мала бути порівняна із землею, а вона - існує.

3. "Облога". Ми витримали натиск, нас не зломали і не знищили, але ми зазнали втрат. Стіни фортеці і вежі напівзруйновані. Залишки пожеж, чорний дим, розбиті вулиці, розкидані камені. Фронтальні вікна закриті наглухо. Чітке усвідомлення події. Жах. У фортецю допускаються тільки перевірені і близькі люди. Очікування допомоги із зовні. Сіре небо. Ворог продовжує діяти: не активно, але цілеспрямовано. У країні усі знають про набіг ворога і про те, що фортеця сильно пошкоджена, ворог по можливості використовує цей факт.

4. "Облога триває з набігами ворога". Набіги злого і напористого супротивника і його оточення, незадоволених результатами штурму і облоги, обмежені пострілами стріл по закритих вікнах; криками, що знижують імідж фортеці, закликають здатися і устрашають навколишні поселення. Все в руках жителів фортеці і найвідданіших з тих, що живуть поруч. Слабкі відповіді ворогові у вигляді розплавлених смол і залишку стріл, випущених втомленими лучниками з бійниць. Сил, у захисників фортеці, здається не залишилося, але основний девіз: "Не здаватися ні за яких обставин" примушує не падати духом. З допомогою із зовні з'являється віра в можливість реконструкції фортеці.

5. "Реконструкція при облозі". Ворог проявляє мінімальну активність і ворожість, але він є. Небо стає блакитним і починає світити сонце. Фортеця самотійно починає реконструкцію. Виробляє стратегію і тактику. Деяка допомога із зовні додає оптимізму жителям фортеці.

Настрій жителів коливається від оптимістичного до песимістичного і навпаки. Їх ресурси виснажені, але вона активні по змозі.

Підсумовуючи особисту історію переживання складної ситуації можна представити важливі концепти відповідно до вищевикладених критеріїв, прийнятих для наративів. Так, тон особистого оповідання в цілому оптимістичний. Він передається і в змісті історії і через форму ("Над фортецею завжди сонячно", "Небо стає блакитним і починає світити сонце"). Образи, які використав випробовуваний говорять про те, як він структурує самого себе і усвідомлює свої риси характеру/особистісні особливості ("працездатні, енергійні, упевнені в завтрашньому дні, позитивні, доброзичливі, гостинні", "налагоджена робота і порядок", "відповіді ворогові", "не падати духом"). Згідно з нашими спостереженням випробовуваний є енергійним, компетентним, упевненим в собі, наполегливим, з високою активністю в діяльності, комунікабельним, доброзичливим, йому властива переконаність у власному високому рівні "людської сили", нестриманість, пряmolінійність, внутрішня свобода, соціальна сміливість, стресостійкість, високий рівень життєстійкості, оптимізм і мотивація на успіх. У нього гучний голос. Виражена вітальність, як показник благополуччя. Нестриманість. Сформовані цінності з пріоритетом на роботу і сім'ю. Розвинене почуття гумору. Час тече швидко. Сформовані цілі на майбутнє. Виражена майбутня часова перспектива і позитивне минуле. Висока самооцінка. Тип темпераменту: холерічно - сангвінічний. Рівень інтелекту - високий. Розвинені вольові якості. Виражено прагнення до справедливості. Життєвий сценарій – "Переможець". Демократичний стиль виховання (за Д. Баумрінд).

Ключовою подією для випробовуваного є деяка подія (у нашому, авторському розумінні "Crash-точка"), яку випробовуваний називає "Раптовий напад", що змінила життя випробовуваного і людей, що оточували його. Проте і в цій ситуації випробовуваний презентує себе (self -

presentation) в ході оповідання. У нього виражені компоненти життєстійкості («чіткі рухи, попри те, що таку облогу фортеця витримує уперше. Паніка відсутня», «Ми витримали натиск, нас не зломали і не знищили»), резильєнтність («Сил, у захисників фортеці, здається не залишилося, але основний девіз: "Не здаватися ні за яких обставин" примушує не падати духом») і порушені соціальні контакти («Оточення випробовує шок від того, що відбувається і не знає чи можливо відвідування фортеці. Обирають очікувальну стратегію поведінки»). Щодо випробуваного, то в бесіді з ним ми з'ясували, що поведінка і когнітивні функції відповідали швидко прийнятому рішення про щонайповніший самоконтроль і гідну поведінку. Психічні процеси і властивості особистості, були обумовлені резильєнтністю як домінуючим вольовим компонентом психічного стану. Вивірені слова і дії. Прорахунок варіантів. Внутрішня напруга при психологічному насильстві дуже висока і компоненти "життєстійкості" не перешкоджають їй, що суперечить Д.О.Леонтьєву і О.І.Рассказовій [94], які писали: «вираженість компонентів (залученість, контроль, прийняття ризику) в життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях шляхом стійкого подолання ("hardy coping") із стресами і сприйняття їх як менш значущих [94, с. 179]). Зовнішня урівноваженість, при украй негативних переживаннях. Страх. Жах. Відчуття кінця життя і кар'єри. Глобальна майбутня часова перспектива відсутня. У короткостроковій майбутній перспективі пошук відповіді на питання: "Що буде завтра?" Час йде повільно. Неможлива соціальна підтримка, тільки спостереження. Порушення інформаційної безпеки.

Після визначальної події настає пост-стадія у нашому розумінні. В ній випробовуваний передає свої переживання, які свідчать про виражене відокремлення компонентів життєстійкості: гостре відчуття себе поза життям ("включеність"), слабкий вплив на результати стресогенних змін, незначна активність ("контроль"), неприйняття ризику, при в міру відкритості

довкіллю і суспільству ("виклик"). У нього знижена самооцінка і рівень оптимізму, спостерігається погіршення емоційного стану. Випробовуваний усвідомлює мінімальність емоційної соціальної підтримки, при високій її цінності. В наявності власна мотивація "вистояти" під впливом психологічного аб'юзу. Усвідомлення того, що неможлива швидка адаптація до ситуації і трансформація (за Z.Bauman). Працездатність зберігається, але включеність в діяльність мінімізована. Час тече повільно. Часова перспектива звужена до сьогодення і негативного близького минулого. Включення проблемно-орієнтованого копінгу. Активність в діяльності знижена. Бажання самоти. Обвал соціальних контактів. Мотивація боротьба за "виживання", що супроводжується станом резильєнтності. Повнота життєвих сил понижена. Цінності з орієнтацією на благополуччя сім'ї. Підвищення релігійності. Перемикання на іншу діяльність, допитливість.

Згідно історії випробовуваного, складна життєва ситуація майже закінчилася, проте є вірогідність, що підсумок її проживання буде вираженим у зберігаючому/підтримувальному самоідентичності функціонуванні ("Фортеця самотійно починає реконструкцію. Виробляє нову стратегію і тактику").

В результаті аналізу наукової літератури і нашого дослідження ми запропонували використовувати замість терміну складної життєвої ситуації, авторський термін "Crash-етап". "Crash-етап", це стресогенна/складна ситуація, це певний вид травматичного стресу, який не перевантажує адаптаційні можливості, а концентрує і напружує їх. До "crash-етапу" ми відносимо ситуації, що пов'язані з важкою хворобою, інвалідністю, крахом кар'єри і бізнесу, репутації і статусу, зривом життєвих цілей і втратою сенсів, руйнуванням працездатності і соціальних стосунків. Характеристики і стадії психологічної травми не повністю співпадають з характеристиками проживання "crash-етапу". У "crash-етапі" представлені: до-стадія, "crash-точка"; пост-стадії і результат-стадія. Кожній стадії властиві особливості

проживання. Результат - стадія припускає декілька варіантів: 1) функціонування, що зберігає/що підтримує самоідентичність або "мужність продовжувати" (У. Черчіль); 2) функціонування, що помилково підтримує, з негативним результатом (наприклад, запропоновані Е. Кюблер - Рос емоційні стадії (заперечення, злість, торг, депресія. прийняття)); 3) функціонування, що руйнує (вживання транквілізаторів, алкоголю, наркотиків, суїцидальної поведінки).

Людина як система, що самоорганізується, проживаючи "crash-етап" зазнає зміни з результатом, згідно з яким розвиватиметься її подальша особиста життєва історія. Наприклад, при зберігаючому/підтримувальному самоідентичності функціонуванні найімовірніше з'являється нове визначення самого себе, своїх сенсів, цілей і цінностей, що може вести до розвитку і самодетермінації. Ми вважаємо, що залежно від періоду онтогенезу відношення до "crash-етапу" є різним, у дітей відстрочено до моменту його усвідомлення. Ми вважаємо, що на процес проживання "crash-етапу" зі зберігаючим/підтримувальним самоідентичності функціонуванням впливають «взаємосприяння» (П.К.Анохін) компонентів функціонування системи людини "пораненої, але не переможної" у напрямі отримання корисного результату. У систему входять індивідуально-типологічні і особистісні риси, життєстійкість, оптимізм, локус контролю, резильєнтність, мотивація, інтелект, воля, рефлексія, самооцінка, цінності і сенси, психологічні захисти, копінг-стратегії, диспозиції, вибори, досвід, сценарії життя, дитячо-батьківські стосунки, саморегуляція, персональна позиція "Так" по відношенню до власного життя (А.Ленгле), поняття людської сили як здатність, що витримує будь які знегоди(Ч.Карвер і М.Шейер), психічні стани (резилентність) і інш.

Таким чином, "Crash-етап" визначено як стресогенний/травматичний період на життєвому шляху людини в якому зруйновані життєдіяльність та соціальні стосунки, порушена суб'єктивна течія часу та транспектива

(майбутнє майже не оглядається), який концентрує і напружує адаптаційні ресурси у теперішньому і веде до різного результату у майбутньому.

Висновки до розділу 3

1. Досліджено представленість ресурсів стійкості в залежності від сприйняття нетипової ситуації, віку і статі та простежено особливості проявів ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації.

2. Продемонстровано, що незалежно від репрезентації ситуації у більшості досліджуваних у віці дорослості представлени оптимізм на середньому і високому рівні, резильєнтність на середньому рівні, наявна глобальна мета, орієнтація на потенційні рішення, рішучість і активність; ресурси соціальної підтримки (сім'я, кохані, освіта (розвиток)). Статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні встановлено між групами за змінною «Вік» ($p < 0,034$).

3. Показано, що попри встановлені факти у досліджуваних групи, що репрезентують ситуацію як «психологічно складну» превалює емоційне відображення ситуації та ігнорування рефлексії власних ресурсних особливостей і досвіду. Продемонстровано, що не зважаючи на різне суб'єктивне сприйняття ситуації досліджувані двох груп однаково стурбовані власним здоров'ям (відповідно до груп 44,4% і 40 %) і здоров'ям близьких (75,3% і 68,4%).

4. Зафіксовано, що більша кількість оптимістів розташована у групі «Психологічно складна». Припущено, що репрезентація ситуації як звичайної робить людину з крайнім ступенем оптимізму легковажною, такою, що не визнає або невідповідно зменшує проблему та що досліджувані з крайнім ступенем песимізму схильні до використання неконструктивних засобів її подолання.

5. Вивчено ресурси стійкості у складних та нетипових ситуаціях життя в залежності від віку. Розподілено досліджуваних на три групи: 17-25 років (юність, рання дорослість), 26-40 років (середня дорослість) і старші за 40 (пізня дорослість). Встановлено статистичні розбіжності за U-критерієм Манна-Вітні між групами за ступенем оптимізму: досліджувані віком 17-25 років відрізняються від досліджуваних середньої дорослості на $p < ,048$ і пізньої дорослості на $p < ,000$, досліджувані віком 26-40 років відрізняються від досліджуваних старші за 40 на $p < ,005$; за резильєнтністю між групами «Пізня дорослість» і «Середня дорослість» на $p < ,012$, «Пізня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,000$, «Середня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,052$; за наявністю цілі між групами: «Пізня дорослість» і «Середня дорослість» на $p < ,021$, «Пізня дорослість» і «Рання дорослість» на $p < ,010$; за соціальною підтримкою між групами «Рання дорослість» і «Пізня дорослість» ($p < ,039$).

6. Встановлено, що у всіх вікових групах у нетиповій ситуації життя, ресурси стійкості (оптимізм і резильєнтність) представлені комплексно, власне здоров'я і здоров'я близьких також усвідомлюється невиокремленими. Зафіксовано розбіжності: у групах 26-40 років і старші за 40 досліджувані так зосереджені на ресурсах стійкості у теперішньому, що не спрямовані у майбутнє; досліджувані 26-40 років більш хвилюються за здоров'я близьких, а старші за 40 – за власне здоров'я; у старших за 40 в ресурсах стійкості головнішим є афірмаційний атитюд (оптимізм); тільки досліджуваним 26-40 років важливою є соціальна підтримка; досліджуваним 17-25 років формування майбутніх цілей пов'язано з відчуттям здоров'я в сьогоденні.

7. Вивчено розбіжності за ресурсами стійкості у складних і нетипових ситуаціях життя за статтю. Порівняно жінок і чоловіків усіх вікових груп. Статистичні розбіжності встановлено між жінками груп 26-40 років і старші за 40 за наступними змінними: Оптимізм ($p < 0,007$),

Резильєнтність ($p < 0,005$), Наявність цілі ($p < 0,033$). Встановлено, що чоловіки в ранній дорослості і середній дорослості відрізняються за змінною «Оптимізм» ($p < 0,018$). Встановлено статистичні розбіжності між чоловіками старші за 40 і 17-25 років за наступними змінними: Оптимізм ($p < 0,001$), Соціальна підтримка ($p < 0,015$). Продемонстровано, що головним зовнішнім ресурсом для переживання і подолання складної/ нетипової ситуації для 33,3% чоловіків віком 17-25 років виступають друзі, а для чоловіків в віці старші за 40 – сім'я.

8. Вивчено особливості ресурсів стійкості в пост - переживанні нетиповій ситуації життя. До ресурсів стійкості віднесено власне здоров'я і сприйняття ситуації. Встановлено статистичні розбіжності за порівнянням середніх між групами досліджуваних, що знаходяться у постпереживанні нетиповій ситуації 26-40 років і старшими за 40 за змінними: «Власне здоров'я» ($p < 0,002$) та за «Особливості поведінки в складних ситуаціях життя» ($p < 0,029$).

9. Встановлено, що в процесі переживання нетиповій ситуації є тенденція зменшення ресурсу стійкості – резильєнтності у тих, хто мав його високий рівень. Кількість досліджуваних, що мають низький рівень стійкості майже не змінилося. Припущено, що в популяції існує близько 10 - 13% індивідів, що мають низку резильєнтність, яка утруднює процес адаптації.

10. Використано наративний опис «Особиста історія» у вигляді напівструктурованого інтерв'ю. Проаналізовано описи досліджуваних і кваліфіковано їх на: позитивні спогади дитинства та юнацтва, негативні спогади в дитячому віці і власних дорослих стосунках. Більшість негативних життєвих спогадів описують події, що відносяться до складних ситуацій життя (смерть близької людини, розрив відносин, розлучення, хвороби, зґвалтування).

11. Встановлено ресурси, які використали досліджувані для їх подолання: конструктивні зовнішні (соціальну підтримку сім'ї, коханої

людини, друзів; роботу, навчання, час) і внутрішні (оптимізм, віра, досягнення мети, наполегливість, впевненість, самотність, самоорганізація і дисципліна) і деструктивні – алкоголь, нерозбірливі статеві зв'язки.

12. Розглянуто на основі нарративного підходу за допомогою метафоричного опису динаміку суб'єктивного проживання складної ситуації життя. Запропоновано використання терміну "Crash-етап". До якого віднесено ситуації життя, що пов'язані з негативними подіями (важка хвороба, інвалідність, крах кар'єри, бізнесу, репутації і статусу). У "crash-етапі" представлені: до-стадія, "crash-точка"; пост-стадія і результат-стадія. Ключовою подією є "Crash-точка", що розділила життя особи і людей, що оточували її на до-стадію і пост-стадію. Кожній стадії властиві особливості проживання та рівень усвідомлення. Результат - стадія припускає декілька варіантів, згідно з яким буде розвиватися подальша особиста життєва історія: 1 "Crash-етап" визначено як стресогенний/травматичний період на життєвому шляху людини в якому зруйновані життєдіяльність та соціальні стосунки, порушена суб'єктивна течія часу та транспектива (майбутнє майже не оглядається), який концентрує і напружує адаптаційні ресурси у теперішньому і веде до різного результату у майбутньому.

У третьому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [10; 12; 29; 30; 32; 33; 42; 46; 51; 59; 62; 64; 65; 66; 67; 78; 80; 83; 84; 86; 88; 89; 94; 101; 109; 111; 112; 115; 121; 123; 132; 151; 157; 158; 159; 160; 163; 172; 175; 194; 202; 203; 204; 209; 210; 221; 230].

Матеріали третього розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [4; 5; 7].

ВИСНОВКИ

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

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

2. Здійснено адаптацію і апробацію психодіагностичної методики, що спрямована на вивчення резильєнтності як ресурсу стійкості. Вивчено психометричні властивості адаптованої версії шкали резильєнтності засобами конфірматорного аналізу. Встановлено, що шкала резильєнтності адаптованої методики виявила статистично значущі кореляції зі шкалами, що вимірюють оптимізм та мету. Продемонстровано, що адаптована шкала резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується для використання в скороченій версії як більш узгоджений варіант методики.

3. Досліджено й порівняно ресурси стійкості особистості залежно від сприйняття нетипової ситуації, віку і статі та простежено особливості проявів ресурсів стійкості в постсприйнятті нетипової ситуації.

Продemonстровано, що незалежно від репрезентації ситуації в більшості досліджуваних у віці дорослості представлені оптимізм на середньому і високому рівнях, резильєнтність на середньому рівні, глобальна мета, орієнтація на потенційні рішення, рішучість і активність, а також ресурси соціальної підтримки (сім'я, кохані, освіта (розвиток)). Показано, що попри встановлені факти в досліджуваних групи, що репрезентують ситуацію як «психологічно складну», превалює емоційне відображення ситуації та ігнорування рефлексії власних ресурсних особливостей і досвіду. Констатовано розбіжності в представленості ресурсів стійкості за віком. Зазначено, що з віком накопичуються ресурси оптимізму, резильєнтності, цілепокладання. В ранній, середній та пізній дорослості в нетиповій ситуації життя оптимізм і резильєнтність представлені комплексно, власне здоров'я і здоров'я близьких також усвідомлюються інтегровано, але окремо від ресурсів стійкості. Встановлено такі розбіжності: в процесі проживання нетипової ситуації досліджувані середньої і пізньої дорослості зосереджені на ресурсах стійкості в теперішньому і не спрямовані в майбутнє; досліджувані 26-40 років більше хвилюються за здоров'я близьких, а старші за 40 років особи – за власне здоров'я; в осіб, які старші за 40 років, з ресурсів стійкості головнішим є афірмаційний атитюд (оптимізм); для досліджуваних 26-40 років важливою є соціальна підтримка; у 17-25-річних відчуття здоров'я в сьогоденні пов'язане з майбутніми цілями. Вивчення розбіжностей за ресурсами стійкості в складних і нетипових ситуаціях життя за статтю дало змогу порівняти результати осіб усіх вікових груп і продемонструвало, що в жінок з віком збільшуються ресурси стійкості; до періоду середньої дорослості збільшується кількість чоловіків з крайнім ступенем оптимізму; існують розбіжності в ресурсах соціальної підтримки і готовності до отримання нових знань. Вивчено особливості ресурсів стійкості в постпереживанні нетипової ситуації життя: зазначено, що існує 10-13 % осіб, які не здатні протистояти складній / нетиповій ситуації і їх

адаптація ускладнена; встановлено тенденцію зменшення такого ресурсу стійкості, як резильєнтність, в осіб з високим його рівнем; до ресурсів стійкості в постпереживанні нетипової ситуації життя віднесено власне здоров'я і сприйняття ситуації.

4. Вивчено досвід переживання складних ситуацій життя за допомогою напівструктурованого інтерв'ю в межах наративного опису. Встановлено ресурси, які використовували досліджувані для їх подолання: конструктивні зовнішні (соціальну підтримку сім'ї, коханої людини, друзів; роботу, навчання, час) і внутрішні (оптимізм, віру, досягнення мети, наполегливість, впертість, самотність, самоорганізацію і дисципліну) і деструктивні – алкоголь. Розглянуто на основі наративного підходу за допомогою метафоричного опису (ідеографічний підхід) динаміку суб'єктивного проживання складної ситуації життя. Запропоновано використання терміну «Crash-етап» як стресогенного / травматичного періоду в житті людини, в якому зруйновані життєдіяльність та соціальні стосунки, порушена суб'єктивна течія часу та транспектива (майбутнє майже не проглядається), який концентрує і напружує адаптаційні ресурси в теперішньому і веде до різного результату в майбутньому. Розглянуто стадії «crash-етапу»: до-стадію, «crash-точку», пост-стадію і результат-стадію, ключовою подією з яких є «crash-точка».

Перспективою подальших досліджень вважаємо вивчення резильєнтності у невиліковних (важкохворих) пацієнтів, військовослужбовців, що мали досвід бойових дій, осіб третього віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 165 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Личность в процессе деятельности и общения /Психология личности. Т.2. Хрестоматия. Самара: «БАХРАХ», 1999. 544. 301-317.
3. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург : Речь, 2003. 271. 183 с.
4. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма. Москва, 1979. 144 с.
5. Александрова О.В., Дерманова И.Б. Психосемантический подход к оценке сложной жизненной ситуации (на примере ситуации, связанной с заболеванием, угрожающим жизни ребенка). *Вестник СПбГУ. Серия 16. Психология. Педагогика.* 2016. Вып. 4. 40–50. DOI: 10.21638/11701/spbu16.2016.403.
6. Александрова Л.А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. *Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета.* 2005. Т. 51. №7. 83 – 84.
7. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии. URL: http://hpsy.ru/public/x_2636.htm.
8. Александрова О.В. Дифференциально-психологические факторы переживания и копинг поведения взрослых в трудной жизненной ситуации дис. ... канд. психол. наук, Санкт-Петербург, 2019. Режим доступа: <https://disser.spbu.ru/files/disser2/disser/VvNqFbfqLh.pdf>

9. Андреева В.А. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 1998. № 2.
10. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. Москва, 1977.
11. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. 126-130.
12. Анастаси А. Дифференциальная психология. Москва : 2001.
13. Андреева Я. Ф. Професійний розвиток особистості: пошук ресурсів Режим доступу:
http://psytir.org.ua/upload/journals/2.20/authors/2018/Andreeva_Y_F_Litovchenko_N_F_Profesijnyj_rozvytok_osobystosti_poshuk.pdf
14. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. Т. 15. № 1. 3–18.
15. Амінева Я.Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ*. Серія: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9. Електроний ресурс: <file:///C:/Users/Home/Downloads/22-41-1-PB.pdf>
16. Арестова Л.В. Психологические подходы к пониманию экстремальной ситуации Режим доступу:
<https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-podhody-k-ponimaniyu-ekstremalnoy-situatsii/viewer>.
17. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ: РВВ ДНУ, 2006. 336 с.
18. Аршава І.Ф., Рєпіна О. Г. Саногенетична парадигма у дослідженні особистості. *Медицинская психология*. 2010. № 2. 16–21.

19. Апресян Ю.Д. и др. Англо-русский синонимический словарь. Москва : Русский язык, 1979.
20. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности. *Вопросы психологии*. 1989. № 1. 119-122.
21. Балезин Д. Смысл жизни и конкретные жизненные цели. Как преодолеть замешательство [Электронный ресурс]. *Психология жизни* : [сайт]. — URL: http://www.psyllive.ru/articles/8008_smisl-zhizni-i-konkretnie-zhiznennye-celi-kak-preodolet-zameshatelstvo.aspx (11.11.10)
22. Бауман З. Текущая современность [Текст] / З. Бауман ; [пер. с англ. С. А. Комарова под ред. Ю. В. Асочакова]. Москва [и др.] : Питер, 2008. 238 с.
23. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Москва, 1988г. 270 с.
24. Березин Ф.Б. Психическая адаптация и тревога. Психология мотивации и эмоций : учебное пособие / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. — Издание 2-е, стереотипное. Москва : ЧеРо : Омега-Л : МПСИ, 2006. 350-357. (Хрестоматия по психологии).
25. Битюцкая Е.В. Трудная жизненная ситуация: критерии когнитивного оценивания. *Психологическое консультирование*. 2007. № 4. 87–93.
26. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации с позиций деятельностного подхода А.Н. Леонтьева. *Вестник Московского университета*. Сер. 14. Психология. 2013. № 2. 40–56.
27. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. Т. 27. № 2. 2006. 113 – 122.
28. Богомолов А.М. Личностный адаптационный потенциал в контексте системного анализа. *Психологическая наука и образование*. 2008. № 1. 67-73.

29. Богдановская А.Б. Автобиографический нарратив как метод анализа представлений подростков о семье. *Письма в Эмиссия. Оффлайн* (The Emissia.Offline Letters): электронный научный журнал. 2013. №11 (ноябрь). ART 2102. - URL: <http://www.emissia.org/offline/2013/2102.htm>.
30. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27. № 2. 113 – 122., 115-116.
31. Бондырева С.К., Колесов Д.В. «Выживание (факторы и механизмы)». Москва, 2005.
32. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]. Суми : Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
33. Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2011/3.pdf
34. Бохонкова Ю.О. Проблема адаптивних можливостей особистості та стратегії її поведінки. Режим доступу: <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/566/1/056-058.pdf>
35. Братусь Б.С. Опыт обоснования гуманитарной психологии. *Вопр. психол.* 1990. № 6. 9–17.
36. Брушлинский А.В. Деятельность субъекта как единство теории и практики. *Психологический журнал*. 2000. № 6. 5 - 11.
37. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю., Введение в психологию жизненных ситуаций. Москва, 1998.
38. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 351с: ил. (серия «Учебник нового века»).
39. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации. *Психологический журнал*. 2002. Т. 23. № 1. 5-17. Портал психологических изданий PsyJournals.ru Режим доступу: https://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30270.shtml

40. Бюллер Ш. Пять стадий жизни. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/3568047/page:2/>
41. Ваништендаль С. «Резильентность» или оправданные надежды. Раненный, но не побежденный. Женева : Бисе, 1998. 80 с.
42. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Издательство Московского университета, 1984. 200 с.
43. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки Режим доступу: <http://journals.urau/index.php/2227-6246/article/view/185695/185277>
44. Величко С.В. Про розвиток адаптаційних можливостей особистості. Таганрог : Вид-во ТРТУ. 2004. № 1 (36). 145.
45. Величко С.В. Роль личностного потенциала в процессах социальной реадaptации. *Перспективные информационные технологии и интеллектуальные системы*. №1 (17). 2004. 17-28. Режим доступа: <http://izv-tn.tti.sfedu.ru/wp-content/uploads/2010/10/32.pdf>
46. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 336 с.
47. Водопьянова Н.Е., Штейн М.В. Оценка оптимизма и активности личности. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург, 2005.
48. Волобуева Н.М., Сережко Т.А. Жизнестойкость и религиозность как ресурсы современного человека в трудных жизненных ситуациях. Белгород : Белгородский государственный университет. Научные ведомости, Серия: Гуманитарные науки. 2015. № 24 (221). 151–158 с.
49. Василенко Т.Д. Трудная жизненная ситуация: методологический анализ Режим доступа: http://medpsy.ru/mpmj/archiv_global/2014_6_29/nomer/nomer05.php

50. Ганзен В.А., Юрьев В.Н. Системное описание психических состояний, возникающих в процессе восприятия информации. *Вестн. ЛГУ*. Сер. 6. 1987. Вып. 1. № 6. 50–60.
51. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. 2-е изд., испр. и дополн. Москва : Смысл, 2008. 267 с.
52. Гордеев Т.О., Сычев О.А., Осин Е.Н. Разработка русскоязычной версии теста диспозиционного оптимизма (lot). *Психологическая диагностика*. №2. 2010. 36-64.
53. Гошовський Я. Ревіталізація депривованої особистості: концептуальні засади. Ревіталізація психогенези депривованої особистості: монографія / за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. 10–41.
54. Гошовська Д.Т., Гошовський Я.О. Основні типологічні параметри феномену психічної депривації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1. 2016. 218 -226.
55. Горбатов С.В., Лысков Б.Д. Концепции собственного будущего как фактор регуляции социального поведения. *Вестник Санкт-Петербургского университета*. 1992. Серия № 6. Вып. 1. 16–21.
56. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва, 2008. 478 с.
57. Гречкосій М.С., Ружицька М.С. Зв'язок часової перспективи і цілепокладання у осіб різного віку. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Київ : Фенікс. 2014. Т.11. Вип.10. 268–280.
58. Гуцол С.Ю. Наратив як провідна дискурсивна практика самопроекування особистості : [Електронний ресурс]. *Наука і освіта*. №11. 2016. 38. Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/11_2016/8.pdf

59. Дементий Л.И., Ашрапова Р.Р. Волевой субъективный контроль и самоконтроль как ресурсы адаптации личности. *Психологическое, физическое, информационное насилие и пути его преодоления в современном обществе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции* / Отв. ред. Л. И. Дементий. Омск. 2015. 37–42.

60. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.

61. Дикая Л.Г., Махнач А.В. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования. *Психологический журнал*. 1996. Т.17. №3.

62. Дмитрук Н., Падалка Г., Кірсєв С., Мостова І., Бікла О., В.Шелепа Цінності української молоді. Київ : ПП«СКД», 2016. 90 с.

63. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры. 2-е изд., доп. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 386 с. (Авторский учебник). ISBN 978-5-534-09236-3. Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/427494>

64. Замышляева М.С. Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. ...канд.психол. наук: 19.00.13. Москва, 2005.234 с.

65. Зинченко В.П., Смирнов С.Д. Методологические вопросы психологи. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1983. 164 с.

66. Знаков В.В. От психологии субъекта - к психологии человеческого бытия. Теория и методология психологии: Постнеклассическая перспектива. Москва, 2007. 330–351. Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/narrativnyy-podhod-k-izucheniyu-vazhnyh-zhiznennyh-sobytiy/viewer>

67. Ионин Л.Г. Социология культуры. Москва, 1996.

68. Іваницький А.В. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика особистості. *Современные проблемы науки и образования*. 2015. № 2-3.
69. Калашникова С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности. *Молодой ученый*. 2011. №8. Т.2. С. 84-87. URL <https://moluch.ru/archive/31/3534>
70. Калитеевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптація як розвиток: вибір психотерапевтичної стратегії. *Психологічний журнал*, 1995. Т.16. №1. 115-121.
71. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості. Київ : ТОВ "Міжнар. фін. агенція", 1998. 220 с.
72. Карпинская О. Н. Механізми формування акмеологічних ресурсів представників пожилого віку. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. 232-244. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_33_22
73. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь : учебное пособие / Р. В. Кадыров. Санкт-Петербург : Речь, 2012. 448 с.
74. Кіреєва З. О. Осягнення часу як ресурсу. *Соціальна психологія*. №4 (54). 2012. 3-9.
75. Кіреєва З.О. Проявлення феномену "нереалістичного оптимізму" в студентських репрезентаціях-проектуваннях життєвого шляху. *Вісник Одеського національного університету*. Т.17. Випуск 5. Серія Психологія. 2012. 48-57.
76. Киреева З.А., Односталко Е.С. Трансформація компонентів стану резилентності в складній життєвій ситуації. *Вісник ХДУ* Серія Психологічні науки. №.2. Том 1. 2018. 52-57.

77. Клецина И.С. Психология гендерных отношений: теория и практика : Монография. Санкт-Петербург : Алтейя, 2004.
78. Ключко В.Е. Человек как психологическая система. *Сибирский психологический журнал*. 1996. № 2. 23-27.
79. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. Москва : 1984.
80. Кон И. С. Психология юношеского возраста. Москва, 1979. 175 с.
81. Константинов В.В. Экспериментальная психология : курс для практического психолога. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 272 с.:ил.
82. Корнилова Т. В. Общий практикум по психологии. *Психологический эксперимент*. Ч. IV. Москва : МГУ, 1987.
83. Копотун М. М. Наратив як засіб дослідження особливостей життєвого ціле покладання. *Соціальна психологія*. 2008. №5(31). 170-79.
84. Корнеев К.И., Агалакова А.С. Роль социальной поддержки как стратегии преодоления личностью трудных жизненных ситуаций. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-sotsialnoy-podderzhki-kak-strategii-preodoleniya-lichnostyu-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy>.
85. Кочарян А.С., Лисеня А.М. Психология переживаний. Харьков : ХНУ имени В.Н. Каразина, 2011. 240 с.
86. Кресан О.Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій. Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya_kresan_1497813937.pdf
87. Кривоконь Н.І. Соціально-психологічна підтримка як чинник подолання скрутних життєвих ситуацій. Режим доступа: <file:///C:/Users/home/Downloads/158333-345805-1-SM.pdf>
88. Кроссли М.Л. Нарративная психология. Самость, психологическая травма и конструирование смыслов. Харьков : «Гуманитарный Центр», 2013. 284 с.

89. Кузнецов М.А., Зотова Л.М. Психологічні механізми та детермінанти підтримки здоров'я людини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. 102-125. Режим доступу: <file:///C:/Users/home/Downloads/777-1530-1-SM.pdf>
90. Кузнецова Е.В., Петровская В.Г., Рязанцева С.А. Психология стресса и эмоционального выгорания. Режим доступа: http://www.academy.edu.by/files/prof%20em%20vigorania%202019/kuznetsov_a_e_v_petrovskaya_v_g_ryazantseva_s_a_psikhologiya.pdf
91. Лазос Г.П., Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Режим доступу: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v3/i14/4.pdf>
92. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая депривация в детском возрасте. Прага : Авиценум, 1984. 334 с.
93. Левин К. Теория поля в социальных науках. Санкт-Петербург : Речь, 2000.
94. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. *Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова* ; под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. Вып. 1. Москва : Смысл, 2002. 56-65.
95. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика ; под ред. Д.А. Леонтьева. Москва : Смысл, 2011. 300–329.
96. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2017. Т.1, Вип. 5. 83-88.
97. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як система адаптивностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного*

університету. Серія :Психологічні науки. Херсон : Гельветика, 2018. Т.1. Вип. 2. 74- 81.

98. Либина А.В. Совладающий интеллект. Москва, 2008.

99. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. Москва, 1984.

100. Ломов Б. Ф. О системном подходе в психологии. *Вопр. психол.* 1975. № 2. 31-45.

101. Лобковская О.О. Здоровье как жизненная ценность Режим доступа:

<http://rep.barsu.by/bitstream/handle/data/962/Zdorov%27e%20kak%20zhiznennaja%20cennost%27.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

102. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии. 2-е изд. перераб. и доп. Москва : Изд-во «Эксмо», 2010. 368 с.

103. Николаева Ю.В. Психологические факторы адаптации одаренных подростков в условиях школы-интерната : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.13. Москва, 2003. 188 с.

104. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал.* 1994. Т. 15. № 1. 3-18.

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

106. Максименко С.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии). Москва : Рефл-бук; К.: Ваклер, 2000. 320 с.

107. Маклаков А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. *Психологический журнал.* 2001. № 1. 16–24. 22.

108. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. Санкт-Петербург : Изд-во Рус. Христиан. гуманитар. ин-та, 1997.

109. Митина О.В., Михайловская И.Б. Факторный анализ для психологов. Москва : Учебно-методический коллектор «Психология», 2001.
110. Мудзыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. Т. 1. № 2. 1998. 100-111.
111. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : [Учебное пособие]. 3-е изд., стер. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 392 с.
112. Носкова О.Г. Эффективность труда работников и способы ее оценки. Психология труда, инженерная психология и эргономика: учебник для академического бакалавриата / под ред. Е.А. Климова, О.Г. Носковой, Г.Н. Солнцевой. Москва : Издательство Юрайт, 2015. 265-270.
113. Нуркова В.В. Свершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности. Москва, Изд-во Университета РАО, 2000.
114. Мазлумянова Н.Я. К методологии исследования проблемных ситуаций. Режим доступа: <http://www.nir.ru/socio/scipubl/sj/sj1-2-00mazl.html>
115. Мазурик В.М., Кіреєва З.О. Особливості проектування життєвого шляху жінками. // Теоретичні і прикладні проблеми психології № 1(42), 2017 –С.100-108.
116. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. Москва : Изд-во Эксмо, 2005. 960 с. (Справочник практического психолога).
117. Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 111 с.
118. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник МГУ*. Сер. 14. Психология. 1996. №4. 26-35.
119. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности. Москва : Психологическая Ассоциация, 1998. М.Ш. Магомед-

Емінов <https://cyberleninka.ru/article/n/opredelenie-ekstremalnoy-situatsii/viewer>.

120. Москаленко В.В. Психологія соціального впливу : Навч.посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 448 с.

121. Мечников И.И. Этюды опимизма. Москва : Наука, Главная редакция литературы на ин. яз., 1988. 328 с.

122. Мудзыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 1998. Т. 1. № 2. 100-111.

123. Мустакас К. Одиночество. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989.

124. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебник для вузов. 2-е изд. Москва : Издат. центр «Академия», 2007. 288 с.

125. Односталко О.С., Кіреєва З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації ("crash-етапу") за допомогою наративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 32. Київ. 2018 42-49. Режим доступу file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf

126. Павелків Р.В. Вікова психологія Режим доступу: <http://westudents.com.ua/glavy/75350-103-zagalna-harakteristika-perodu-ranno-doroslost.html>

127. Парфенова Н. Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций. *Вестник Псковского гос. ун-та*. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2009. № 9. 109–117.

128. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка. Москва, 2008.

129. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. Ростов н/Д. «Феникс», 1996. 512 с.

130. Посохова С.Т. Личностная регуляция адаптации в изменяющейся социальной среде. Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Г. С. Никифорова, Л. А. Коростылевой. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2001. 111–121.
131. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С.Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 351 с.
132. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний : Учебное пособие / под ред. А.О. Прохорова. Москва : Изд-во «Когито-Центр», 2011. 624 с. (Университетское психологическое образование).
133. Психические состояния:хрестоматия / сост. Л.В. Куликов. Санкт-Петербург, 2000.
134. Роменец В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: Навч. посібник. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
135. Петрова Е., Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения: дис... канд. психол. н. Москва, 2009. 249 с.
136. Платонов К.К. Структура и развитие личности/ К.К.Платонов. Москва : Наука, 1986. 255 с.
137. Потанін С.П. Отражение трудных жизненных ситуаций в жизненных мирах личности. Режим доступа: http://www.spsl.nsc.ru/Fulltext/CAT/CAT_CD/2020_01
138. Прошутинский Ю.С. Ресурсное направление психологической помощи. Режим доступа: <http://www.prip.idnk.ru/index.php/4-2011/246-2011-12-12-10-00-44.html>
139. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях. *Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции.* Часть 1. Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. 100-103.

140. Райхерт Л.Р. Личностные ценности как ресурс совладания с жизненными трудностями. *Сибирский психологический журнал*. №14-15. 2001. 130-131.

141. Резникова О.А. Психологічний захист та його роль у соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків: ХДПУ, 2003. Вип. 11. 193–201.

142. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копіngu Режим доступу: C:/Users/home/Downloads/162271-354419-1-SM.PDF

143. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. 364 с.

144. Рибалко Л.С. Методолого-теоретичні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя (акмеологічний аспект) : монографія. Запоріжжя : ЗДМУ, 2007. 443 с.

145. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. Санкт-Петербург : Издательство "Питер", 2000. 712 с.

146. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека. Ресурс доступу: http://yspu.org/images/8_%.pdf

147. Рягузова Е. В. Психологическая ситуация как предмет теоретической рефлексии. Проблемы социальной психологии личности. Саратов: Саратовский государственный университет. 2008. URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30270_full.shtml (дата обращения: 25.10.2016)].

148. Сагань І.А. Соціально-психологічні особливості відповідальності в умовах складних життєвих ситуацій : дис.... канд.. психол. наук : 19.00.05. К., 2010. 258 с.

149. Савчин М.В. Вікова психологія: навчальний посібник / М.В.Савчин Л.П. Василенко. Київ : Академ. видав, 2005. 360 с.
150. Сафін О., Кузьменко Ю. Особливі умови життєдіяльності та адаптаційний потенціал особистості: психологічний аспект. Режим доступу: file:///C:/Users/home/Downloads/znpnapv_pn_2016_1_18.pdf
151. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. София, 2006. 368 с.
152. Соловьева С.Л. Ресурси личности. [Електронний ресурс]. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журнал.* №2. 2010. Режим доступу: http://www.medpsy.com/mprj/archiv_global/2010_2_3/nomer/nomer02.php
153. Сычев О.А., Учебно-методическое пособие к спецкурсу. Бийск. БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. 69 с.
154. Трифонова Е. А. Стратегии совладания со стрессом и соматическое здоровье человека: теоретические подходы и эмпирические исследования. *Известия РГПУ им. А. И. Герцена.* 2012. № 145. 96–108.
155. Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни. Принцип развития в психологии. Москва :Наука,1978. 173-196.
156. Толочек В.А., Винокуров Л.В., Журавлева Н.И. Условия социальной среды как ресурсы профессиональной успешности субъектов. *Вестник Московского университета.* Серия 14. Психология. 2015. №4 39-54.
157. Титаренко Т.М., Сучасна психологія особистості : [навч. посіб.]. Київ : Марич, 2009. 232 с.
158. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160, 62.

159. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 76 с. (Серія «Бібліотечка соціального працівника»).

160. Тихомиров О.К. Понятие «цель» и «целеобразование» в психологии. Психологические механизмы целеобразования. Москва : Наука, 1977. 5–18.

161. Уотсон Дж. – Б., Бихевиоризм, Нью-Йорк, 1924.

162. Филиппов А.В., Ковалев С.В. Ситуация как элемент психологического тезауруса. *Психологический журнал*. 1986. Т.7. №1. 12-22.

163. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 175с.

164. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения. Эмпирические исследования. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.

165. Хамініч О.М. Резильєнтність: життємтійкість, життєздатність або Резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія “Психологічні науки”. Вип. 6, Т. 2, 2016. 160- 165.

166. Хомик В.С. Деформация субъективной картины жизненного пути при ранней алкоголизации: Канд. дис. Москва, 1985. 240 с.

167. Цветкова Н.А. Опыт типологизации трудных жизненных ситуаций в судьбах дочерей-жертв собственных родителей. Материалы Международной конференции «Образ жизни различных групп населения, находящихся в трудной жизненной ситуации» 7-8 апреля 2005 г. Москва : МГУС, 2005. Ч.1. 167-172.

168. Циринг Д.А., Эвнина К.Ю. Вопросы диагностики оптимизма и пессимизма в контексте теории диспозиционного оптимизма. *Психологические исследования*. Т.6. №31. 2013. 6.

169. Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний

випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології». Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 24. 7 – 11.

170. Чепелева Н.В. Общая характеристика нарративной психологии. Проблемы психологической герменевтики ; под ред. Н.В.Чепелевой. Киев: Издательство Национального педагогического университета им. Н.П. Драгоманова, 2009. 127 – 134.

171. Швалб А.Ю. Переживання екстремальних ситуацій як предмет діяльності практичних психологів МНС. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Сер. : Психологічні науки. 2012. Т. 2, Вип. 9. 255-259. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2012_2_9_52

172. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). Киев : Миллениум, 2003. 152 с

173. Штепа О. С. Особистісна зрілість як передумова становлення психологічної ресурсності людини. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Том.11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип.8. Ч.2. 576-584.

174. Шибутани Т. Социальная психология. Ростов н/Д, 1998.

175. Ясько Б.А. Организационная психология здравоохранения: персонал, лидерство, культура. Краснодар: Кубанский гос. ун-т, 2013б. 298 с.

176. Ajdukovic, D. & Ajdukovic, M. (Eds.). (2000). Mental health care of helpers. Zagreb: SPA.

177. Antonovsky A., Franke A., Schulte N. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tuebingen : Dgvt-Verl, 1997. 224 s.

178. Antonovsky A. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tuebingen : DgvtVerl., 1997.

179. Ayalon, O. Post traumatic stress recovery. In J. Wilson & B. Raphael (Eds.), *International handbook of traumatic stress syndromes*. New York: Plenum Press, 1993b. 855-866.
180. Beavers, W.R. Healthy, midrange and severely dysfunctional families. In F. Walsh (ed.) *Normal Family Processes*. New York: Guilford Press, 1982.
181. Barrett, P. Structural Equation Modelling: Adjudging Model Fit. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 42. No 5. P. 815-24.
182. Bentler P. M., Bonett D. G. Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*. 1980. V. 88, No 3 588 - 606.
183. Bonnano G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*. 2004. 59. 21.
184. Bromley D.B. *The psychology of human ageing*. L.1966.
185. Byrne, B.M. *A primer of LISREL: Basic applications and programming for confirmatory factor analytic models*. New York: Springer-Verlag, 1989. 184 p.
186. Carver C S, Gaines J G Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*. 1987. Vol 11. N4. 449-462.
187. Carver C.S., Scheier M.F. Optimism. *Handbook of Positive Psychology* / ed. by C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford University Press, 2002. 221-244.
188. Carver C.S., Gaines J.G. Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*. 1987. Vol. 11. 449-462.
189. Caza A., Bagozzi R.P., Woolley L., Levy L., Caza, B.B. Psychological capital and authentic leadership. *Asia-Pacific Journal of Business Administration*. 2010. Vol. 2. No.1. 53-70.

190. Connor K.M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*. 2003. 18-76.
191. Crossley Michele L. *Introducing narrative psychology*. Philadelphia: Open University Press, 2009
192. Dohrenwend BP. Problems in defining and sampling the relevant population of stressful life events. In: Dohrenwend BS, Dohrenwend BP, editors. *Stressful life events*. New York: Wiley; 1974. 275–310. Hobfoll <https://icos.umich.edu/sites/default/files/lecturereadinglists/Hobfoll%20et%20al.%2C%202018.pdf>
193. Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M. A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 2003. 12. 65-76.
194. Folkman S., Lazarus R. An analysis of coping in middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. V. 21. 219–239.
195. Folkman S., Schaefer C., Lasarus R. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition: an information-processing approach*. Chapter 9 / ed. by V. Hamilton. London: Wiley, 1979. 265-298.
196. Fraser M.W. Resilience Model Among Individuals with Learning Disabilities: Proximal and Distal Influences. Режим доступа: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1540-5826.00062>.
197. Frankl V., Seligman M., Taylor S. Psychological Resources, Positive Illusions, and Health. Режим доступа: <https://www.wisebrain.org/papers/PsyResourcesHlth.pdf>
198. Green B. L., Grace M. C, Lindy J. D. et al. Levels of functional impairment following a civilian disaster: The Beverly Hills Supper Club Fire. *J. Consult, and Clin. Psychol*, 1983.

199. Gocłowska M., Crisp R., Labuschagne K. Can Counter-Stereotypes Boost Flexible Thinking? Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/258137988_Can_Counter-Stereotypes_Boost_Flexible_Thinking
200. Gonzalez S., W.Moore, M.Newton i N.Galli Validity and Reliability of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) in Competitive Sport Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/284013298_Validity_and_Reliability_of_the_Connor-Davidson_Resilience_Scale_CD-RISC_in_Competitive_Sport
201. Hobfoll SE. Conservation of resource caravans and engaged settings. *J. Occup. Organ. Psychol.* 84.116–22.
202. Hobfoll SE. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*, ed. S Folkman. New York: Oxford Univ. Press, 2011b. 127–47.
203. Hobfoll S., Lilly R.S. Resource Conservation as a Strategy for Community Psychology. *Journal of Community Psychology*. 1993. Vol. 21. 128-148.
204. Hobfoll S. E Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44. 513-524.
205. Hobfoll S.E. Social and psychological resources and adaptation. *Review of General psychology*. 2002. Vol. 6, № 4. 307-324.
206. Hu L.T., Bentler P.M. Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling*. 1999. Vol. 6, No.1. 1-55.
207. Kline, R.B. Principles and Practice of Structural Equation Modeling. New York: The Guilford Press, 2005. 427 p.
208. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol 37. 1-11. Vol. 42. 168-177.

209. Lee J.A. A Typology of Styles of Loving [Text]. *Bulletin of Personality and Social Psychology*. 1977. Vol. 3, no. 2 (January). 173-182.
210. Locke, E. A., & Latham, G. P. A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1990.
211. Luthar SS, Cicchetti D, Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. 71(3). 543–562.
212. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York: AMACOM, 1984. 240 p.
213. MacCallum, R. C., Browne M.W., Sugawara H.M. Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*. 1996. No. 1. 130-149.
214. Rossouw, P. Resilience: A neurobiological perspective. *Neuropsychotherapy in Australia*, 2015, March/May. 31. 3–8.
215. Russo, S. J., Murrough, J. W., Han, M. H., Charney, D. S., & Nestler, E. J. Neurobiology of resilience. *Nature Neuroscience*, 2012. 15. 1475–1484. doi:10.1038/nn.323
216. Richardson, G.E. The meta-theory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 2002. Vol. 58. 307-321.
217. Rutter M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1987. Vol. 57. № 3. 316–33.
218. Rush M.C., Schoael W.A., Barnard S.M. Psychological resiliency in the public sector: "Hardiness" and pressure for change. *Journal of Vocational Behavior*. 1995. Vol. 46, № 1. 17-39.
219. Rutter, M. Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 1985. 147. 598–611.
220. Sarbin T.R (ed.), Narrative Psychology: The Storied Nature of

Human Conduct, London: Praeger Press, 1986.

221. Seligman M.E.P. Learned optimism. New York: Pocket books, 1998. 336 p.

222. Schwarzer R. Self-regulatory processes in the adoption and maintenance of health behaviors. The role of optimism, goals, and threats. *Journal of Health Psychology*. 1999. Vol. 4. 115-127.

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

224. Spiro, R.J. & Jehng, J. (1990). Cognitive flexibility and hypertext: Theory and technology for the non-linear and multidimensional traversal of complex subject matter. In D. Nix & R. Spiro (eds.), Режим доступа <https://hchicoine.files.wordpress.com/2008/05/notes-de-lecture-spiro-rj-et-jehng-j-c-1990.pdf>

225. Taylor SE, Brown J. Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychol Bull*. 1988. 103. 193–210.

226. Tugade M.M., Frederickson B.L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. 320–333.

227. Thoits, P.A. Stress, coping and social support processes: Where are we? (What next?). *Journal of Health and Behavior*. 1995. Vol. 36. P. 53–79.

228. Wagnild, G. M., & Young, H. M. (). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993. 1. 165-178.]

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

230. Weinstein, Neil D. "Unrealistic Optimism: About Susceptibility in Health Problems: Conclusions from a Community-Wide Sample". *Journal of Behavioral Medicine*, 1987 10 (5). 481–500.

231. Zeider M. How high school and college students cope with test situations. *British Journal of Educational Psychology*. 1996. V. 66. 115–128.

ДОДАТКИ

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА:

1. Односталко Е.С., [Киреева З.А. Трансформация компонентов состояния резильентности в трудной жизненной ситуации](http://pj.kherson.ua/file/2018/psychology_02/ukr/part_1/11.pdf). *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. № 2. Т. 1. 2018. С. 52-57. Режим доступу: http://pj.kherson.ua/file/2018/psychology_02/ukr/part_1/11.pdf.
2. Односталко О.С., Киреева З.О. Відображення проживання важкої життєвої ситуації («crash-етапу») за допомогою наративу. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. *Актуальні проблеми психології*. Том Х. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 32. Київ, 2018. С. 42-49. Режим доступу: file:///C:/Users/Home/Downloads/Aktual_.pdf
3. Односталко Е.С., Киреева З.А. Использование нарративного подхода при проживании «crash-этапа». *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2(46). С. 153-162.
4. Односталко О.С., Харченко Н.М. Особливості часової перспективи юнаків, що мають різний досвід переживання складних життєвих ситуацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1(51). С. 253-263.
5. Односталко О.С., Киреева З.О., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильентності (cd-risc-10). *Габітус*. 2020. № 13. С. 110-117.
6. Односталко О.С. Емоційно орієнтований характер репрезентацій при виражених ресурсах стійкості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. Issue : 228, 2020. № VIII (80). P. 58–61.

7. Odnostalko Olena, Kireeva Zoia. The research of the «courage to continue» using narrative and ideographic approaches. II International conference on MENTAL HEALTH CARE. National Academi Of Educationaly Science of Ukraine, 25-26 oktober, 2018.

ВІДОМОСТІ ПРО АПРОБАЦІЮ РЕЗУЛЬТАТІВ ДИСЕРТАЦІЇ

Основні результати дослідження представлено на: II International conference on MENTAL HEALTH CARE (Kyiv, 25-26 October 2018); Міжнародній науковій інтернет-конференції «Людина як цілісність: філософсько-методологічні, соматичні та суспільно-психологічні аспекти здоров'я» (м. Одеса, 21 червня, 2018); Четвертій Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 16 травня, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції «Інтеграційний розвиток особистості та суспільства: психологічний і соціологічний виміри» (м. Одеса, 31 травня – 1 червня, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я» (м. Одеса, 26-27 квітня, 2019); Всеукраїнській науково-практичній конференції студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю «Досягнення сучасної психологічної науки і практики» (м. Вінниця, 28 березня, 2019); Scientific and Professional Conference Pedagogue and Psychologist In an Era of Increasing from of Information» (Budapest, 2 february, 2020).



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

просп. Центральний, 59А, м. Северодонецьк, Луганська обл., 93406,
тел./факс: (06452)4-03-42, <http://www.snu.edu.ua/>, e-mail: uni@snu.edu.ua, uni.snu.edu@gmail.com
код ЄДРПОУ 02070714

28.06.2020 № 504/15.12-01 На № _____ від _____

*Щодо впровадження
результатів дисертаційного
дослідження*

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Односталко Олени Сергіївни
«Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій
життя»**

Дисертаційне дослідження Односталко О.С. щодо визначення ресурсів стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя визначається актуальністю та має вагомe науково-теоретичне і практичне значення щодо підвищення ефективності навчального і виховного процесу здобувачів вищої освіти.

Результати дисертаційного дослідження було впроваджено у навчальний процес підготовки студентів зі спеціальності «Психологія» Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля: теоретичні та емпіричні результати дисертаційного дослідження Односталко О.С. було включено у зміст викладання курсів «Основи загальної психології», «Психодіагностика», «Вікова психологія», «Медико-соціальні основи здоров'я», «Психологічне консультування», «Психологічна корекція». Включення матеріалів кандидатської дисертації у контекст науково-методичного забезпечення вищезазначених дисциплін сприяло розвитку фахових компетенцій майбутніх фахівців гуманітарного профілю, розширенню їх уявлень про сучасні напрями розвитку психологічної науки і практики.

Проректор з наукової роботи

Завідувач кафедри
практичної психології та
соціальної роботи



Потапенко Е.В.

Завацька Н.Є.



001778

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА
 65082, Україна, м. Одеса, вул. Дворянська, 2 тел. (048) 723-52-54
 E-mail: rector@onu.edu.ua факс (048) 723-35-15

25.03.2017 № 06-08-01-735а

на № _____ від _____

АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій
життя»

Односталко Олени Сергіївни

Дисертаційне дослідження О.С.Односталко "Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя", є сучасним дослідженням виконаним в рамках науково-дослідної теми кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Динаміка розвитку особистості у часовій розгортці життя» (номер державної реєстрації – 0118U001786).

Отримані результати було впроваджено у навчальний процес підготовки студентів зі спеціальності «Психологія» ОНУ імені І.І.Мечникова. Вони використовуються в рамках викладання курсів для бакалаврів «Загальна психологія», «Вікова психологія» та магістрів «Психологія здоров'я, стресу та копіngu». Методика CD-RISC-10, що апробована О.С.Односталко використовується в роботі Психологічної служби університету для визначення ресурсного потенціалу студентів і викладачів, що знаходяться в складній ситуації життя

Проректор з науково-педагогічної роботи
 ОНУ імені І.І.Мечникова



О.В.Запорожченко



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА

01033, м. Київ, вул. Паньківська, б. 2 Тел. 288-33-20, 288-19-63

21.04.2020 № 162-7-3

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
«Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя»
Односталко Олени Сергіївни**

Дослідження О.С.Односталко «Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя» є складовою частиною науково-дослідної теми кафедри загальної психології та психології розвитку особистості Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Динаміка розвитку особистості у часовій розгортці життя» (номер державної реєстрації – 0118U001786). Дослідження є актуальним та має науково-теоретичне і практичне значення.

Автором апробовано та введено у тезаурус української психологічної науки психодіагностичну методику (CD-RISC-10). Адаптація шкали резильєнтності є валідним та надійним інструментом, який рекомендується у індивідуальному і груповому консультуванні осіб, що переживають складну або нетипову ситуацію життя. Запропоновано використання означеної методики у процесі підвищення кваліфікації психологів, що працюють у різних галузях на сучасному рівні розвитку психології (екстремальної, вікової, психології здоров'я).

Використаний метод полуструктурованого інтерв'ю в рамках нарративного підходу дає можливість увійти в психологічний і соціальний світ респондента та дозволяє повторно прожити людиною події та ситуації через спогади із метою полегшення травматичних почуттів та надання іншого смислу події задля психологічного майбутнього людини. Цій метод також є рекомендованим у роботі психолога з особами, що переживають складну ситуацію життя.

/Директор



С.Д. Максименко