

Психологічні технології сприяння
позитивному психічному здоров'ю
різних верств населення України в
умовах воєнного стану та
післявоєнного відновлення



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

Інститут психології імені Г. С. Костюка



**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ
ПОЗИТИВНОМУ ПСИХІЧНОМУ
ЗДОРОВ'Ю РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ**

Практичний посібник

Київ
2024

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені
Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 27 червня 2024 р.)*

Рецензенти:

Тетяна ТРАВЕРСЕ — завідувач кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка, доктор психологічних наук, професор;

Наталя Пророк — завідувач лабораторії психодіагностики та науково-психологічної інформації Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Сердюк Л. З.

- С 32 **Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення**: практичний посібник / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, О. А. Чиханцова, В. В. Турбан, та ін.; за ред. Л.З. Сердюк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 168 с.

ISBN 978-617-7745-61-6

У практичному посібнику висвітлюються базові основи дослідження феномена позитивного психічного здоров'я різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення – концептуальні засади, особистісні чинники та предиктори. Зміст посібника має практичне спрямування. В ньому викладені психологічні технології активації та розвитку особистісних ресурсів психічного здоров'я, такі як позитивна психотерапія, гештальт-терапія, арттрерапевтичні техніки та техніки саморегуляції. Практичний посібник адресований працівникам закладів вищої освіти, військових установ, медичних та реабілітаційних закладів, підприємств та організацій, що надають психологічну допомогу та супровід різних категорій громадян, психологам, науковцям, всім, хто цікавиться проблемами психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Номер державної реєстрації наукового дослідження 0122U000305

ISBN 978-617-7745-61-6 © Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024

ЗМІСТ

	Вступ (Людмила Сердюк).....	5
Розділ I.	БАЗОВІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	8
1.1.	Особистісні ресурси збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах невизначеності та криз (Людмила Сердюк).....	8
1.2.	Психологічні чинники особистісної стійкості до невизначеності (Іван Данилюк).....	20
1.3.	Феномен резильєнтності особистості як психологічна основа позитивного психічного здоров'я різних верств населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення (Олена Чиханцова).....	27
Розділ II.	ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ТА ПРЕДИКТОРИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ	42
2.1.	Базова довіра як чинник позитивного психічного здоров'я особистості (Галина Чайка).....	42
2.2.	Вплив установки на довіру на психічне здоров'я людини: емпіричні кореляти (Галина Чайка).....	45
2.3.	Особистісна зрілість як чинник позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості (Ірина Яворська-Вєтрова).....	53
Розділ III.	ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ ПОЗИТИВНОМУ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ	67
3.1.	Позитивна психотерапія (ППТ) як салютогенетична модель розвитку внутрішніх ресурсів психічного здоров'я людини (Людмила Сердюк).....	67
3.2.	Салютогенетична парадигма особистісного зростання в кризових умовах життя: практичні рекомендації (Вікторія Турбан).....	71
3.3.	Десять кроків для підвищення резильєнтності (Олена Чиханцова).....	82
3.4.	Становлення та відновлення установки на довіру (Галина Чайка).....	85
3.5.	Онтогенетичний аспект особистісної зрілості (Ірина Яворська-Вєтрова).....	90

3.6.	«Філософія радості» від античних стоїків – ціннісна підтримка особистісної зрілості (Ірина Яворська-Ветрова, Марія Дригус).....	95
3.7.	Технології сприяння розвитку особистісної зрілості у контексті збереження позитивного психічного здоров'я (Ірина Яворська-Ветрова).....	100
3.8.	Ресурсний стан особистості – основа сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості (Наталія Володарська).....	111
Розділ IV.	ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ СКЛАДОВИХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ.....	124
4.1.	Вісбаденський опитувальник Позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (Людмила Сердюк).....	124
4.2.	Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман (Галина Чайка).....	130
4.3.	Підхід майндфулнес як метод оптимізації стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості (Ярина Каплуненко).....	131
	Література.....	135
	Додатки.....	155
	Відомості про авторів.....	167

ВСТУП

Невизначеність і непередбачуваність стали реаліями сьогодення, що потребує стійкості людини до негативних впливів, готовності та здатності долати повсякденні труднощі, пристосуватися до мінливих умов, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та успішно реалізуватися в різних сферах. Тобто життя сучасної людини стає все більшим випробуванням на міцність її особистісних ресурсів стійкості. Крім того, в житті кожної людини періодично можуть виникати ситуації, які стають випробуванням стійкості особисто для неї. Проте, реакція на травматичні події у різних людей в однакових чи схожих умовах характеризується суттєвими розбіжностями – від тяжких симптомів та розладів (тривога, депресія, ПТСР, дистрес, дисоціація та психосоматизація) до посттравматичного зростання та самовдосконалення.

З огляду на важливість вивчення психологічних основ збереження фізичного та психічного здоров'я особистості та сприяння досягненню нею психологічного благополуччя в усьому світі новим перспективним напрямком стає рух за позитивне психічне здоров'я. Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку його внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020). У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій власний потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами; за межами психології тривалий час залишалися найважливіші для людини феномени – цілі і сенс її життя, щастя, вивчення кращого в людині. Тобто, зміщення фокусу психологічного втручання з проблеми на її розв'язання, характерне для концепції позитивного підходу, розширює можливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в досягненні станів оптимального функціонування психологічного благополуччя та якості життя.

Концептуальна основа нашого підходу полягає в тому, що в основі позитивного психічного здоров'я лежать позитивні психосоціальні фактори, засновані на внутрішніх ресурсах особистості, таких як стійкість, оптимізм, мудрість, соціальна підтримка, життєві цілі або сенс життя, духовність, самоефективність, здатність до ефективних копінг-стратегій подолання стресу тощо (Messias et al., 2020). Ці фактори опосередковують траєкторію самовдосконалення, самореалізації, включаючи психологічне благополуччя, щастя, задоволення життям, стресостійкість, життєстійкість, посттравматичне зростання, успішне старіння, профілактику психопатології та інше.

Позитивне психічне здоров'я, як новий перспективний напрямок, – це альянс надбань теорії та практики позитивної психології (Seligman, 1998), позитивної психотерапії (Peseschkian, 1977) та позитивної психіатрії (Dilip V. Jeste, 2012), що втілює гуманістичні традиції К. Роджерса та А. Маслоу у поєднанні з психодинамічним розумінням природи психологічних дефіцитів людини. Термін «позитивний» підкреслює мобілізацію існуючого потенціалу людини. Таким чином, позитивна психологія розкриває розуміння психосоціальних факторів психологічного благополуччя та якості життя особистості, позитивна психотерапія розкриває можливості розвитку особистісних ресурсів для їх досягнення, сучасна позитивна психіатрія, заснована на гуманістичних принципах та пронизана ідеєю позитивізму, дозволяє краще зрозуміти і усвідомити собі свій стан, позитивно оцінити і усвідомити процеси змін своїх переконань при психотерапевтичній роботі.

Актуальність цієї проблеми зумовила значну кількість досліджень, адже прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості. Проблематика позитивного психічного здоров'я має широкий діапазон вивчення. Виділено сім різних емпіричних моделей психічного здоров'я (Vaillant, 2000):

- психічне здоров'я як стан вище норми;
- психічне здоров'я як наявність різних сильних сторін людини;
- психічне здоров'я розглядається з позицій зрілості;
- психічне здоров'я як домінування позитивних емоцій;
- психічне здоров'я як соціоемоціональний інтелект;
- психічне здоров'я як суб'єктивне відчуття благополуччя;
- психічне здоров'я як психологічна стійкість.

Початком вивчення можна назвати дослідження Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди, які фактично ототожнювали психологічне здоров'я з психологічним благополуччям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Класичними та найбільш цитованими можна назвати дослідження Н. Бредбурна, Е. Дінера, М. Ягоди, Р. Еммонса, К. Ріффа, Р. Райана, Е. Десі, М. Селігмана, М. Чиксентмігайї, С. Любомирські, І. Габанські та ін.

Наукова розробка цієї проблеми ведеться також у рамках споріднених напрямків, таких як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорія самоефективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), теорії “поток” (М. Чиксентмігайї), салютогенезу (А. Антоновськи) та ін. Окремо слід відмітити теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Десі. Дослідження прив'язаності показали, що можливим ключовим компонентом позитивного психічного здоров'я і більш успішної психологічної адаптації є установка на довіру (Bowlby, 1986; Waters, Corcoran & Anafarta, 2005).

Як окремі підходи виділяють також дослідження «якості життя», що включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (І. Галінга, Р. Лент, С. Любомирські, М. Селігман, М. Чиксентмігайї та ін.) та «оздоровчий» підхід («Wellness»), який використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя, як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я (М. Гарарі, К. Вехлер, Б. Паломбі, Л. Роско та ін.)

Отже, позитивне психічне здоров'я є саме тією психологічною основою, що сприяє досягненню позитивних пріоритетів людини в різних обставинах її життя, реалізації свого потенціалу, ефективному доланню труднощів, продуктивній і плідній праці, що відповідає глобальним викликам сьогодення.

*Людмила СЕРДЮК, доктор психологічних наук,
професор, завідувач лабораторії психології особистості
імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка
НАПН України*

РОЗДІЛ І

БАЗОВІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНА ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Особистісні ресурси збереження та зміцнення психічного здоров'я в умовах невизначеності та криз

Реалії життя в сучасному суспільстві є серйозним викликом ресурсам стійкості людини, її готовності та здатності долати повсякденні труднощі, ефективно функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Разом з тим, аналіз численних досліджень свідчить про те, що реакція на травматичні події у різних людей має значні відмінності. Здебільшого – це тяжкі симптоми та розлади, такі як тривога, депресія, ПТСР, дистрес, дисоціація та психосоматизація (Bartholomew et al. & Maldonado Aguiñiga, 2020; Hiebel et al. & Geiser 2021); значна частина людей, при дії таких же факторів здатна зберігати стабільну рівновагу без реактивної психопатології (Bonanno, 2004; Southwick et al. 2014). Також в багатьох дослідженнях показано, що після травматичного досвіду у людей відбуваються позитивні зміни, що характеризуються більшою цінністю життя, сприйняттям нових можливостей, підвищенням почуття особистої сили, покращенням стосунків із людьми, зміною пріоритетів, посиленням віри та духовності (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Погляд авторів сучасних досліджень стосовно факторів, що сприяють позитивним результатам адаптації, також певним чином різниться: відмічається, що зовнішня підтримка має важливе значення; позитивна динаміка міжособистісних стосунків забезпечує емоційну підтримку, яка може сприяти результатам адаптації (Peter-Hagene & Ullman, 2014). Водночас, є переконливі докази того, що стрес та зниження рівня благополуччя виникають, коли людина виявляється надто чутливою до сприйняття зовнішніх стимулів та має недостатньо внутрішніх ресурсів для трансформації негативного впливу середовища або його зміни. Доведено, що збереженню психологічного здоров'я людини, насамперед, допомагають її внутрішні (особистісні) ресурси (Pellerin & Raufaste, 2020).

У психології та медицині поняття «ресурси» пов'язується, переважно, з адаптацією та подоланням кризових ситуацій, тому саме внутрішні (особистісні) ресурси людини є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів. Власне, внутрішні ресурси особистості, такі як стійкість, оптимізм, мудрість, життєві цілі або сенс життя, духовність, самоефективність, здатність до ефективних копінг-стратегій подолання стресу тощо є позитивними факторами, що лежать в основі позитивного психічного здоров'я (Messias et al., 2020).

Оскільки прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією із основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і розвитку є предметом численних досліджень. Закономірно, що в сучасних дослідженнях в галузі психології, психотерапії та психіатрії набули широкого вжитку такі феномени як резилієнс, резильєнтність, толерантність до невизначеності, життєстійкість, та інші близькі за змістом. Вивчення феноменів особистісної стійкості має важливе значення також для розробки психотехнологій профілактики та розвитку ресурсів стійкості людини та її здатності самотійно долати стресові ситуації.

В останні десятиліття було запропоновано багато різних концепцій психологічної стійкості особистості (Bryan, O'Shea & MacIntyre, 2019; Fletcher & Sarkar, 2013; Southwick et al., 2014). Насамперед, це дослідження феномена резильєнтності (Bonanno, 2004; 2005; Bonanno, Galea, Bucciarelli & Vlahov, 2006; Bryan et al., 2019). Термін «resilience», або стійкість, досить широко використовувався в науці протягом століть, появу якого пов'язують із працями Е. Werner та її колеги R. Smith, які у 1955 році розпочали фундаментальне дослідження резильєнтності. З часом цей феномен набув різноманітних трактувань. Однак лише в останні кілька десятиліть цей термін набув популярності в якості психологічного феномену (Bonanno & Diminich, 2013).

На сьогодні у психології, медицині, біології та соціальних науках поняття «resilience» широко використовується в контексті впливу на людину екстремальних, загрозливих чи стресових умов. Термін «резильєнтність» (від лат. re – назад, salire – стрибати; буквально означає «відскочити») (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

У психологічному трактуванні резильєнтність має багато визначень:

- збереження стабільного рівня психологічної та фізичної діяльності в несприятливих ситуаціях; адаптація до несприятливих змін; здатність знову ставати сильним, здоровим або успішним після впливу негативних зовнішніх факторів (Masten, Best & Garmezy, 1990);

- у словнику Американської асоціації психологів АРА (American Psychological Association, 2023) резильєнтність визначається як процес і наслідок успішної адаптації до важких подій життя чи «викликів», як результат психічної, емоційної чи поведінкової гнучкості та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог;

- здатність людини повертатися до нормального стану після або під час потрясінь (Fraser & Jenson, 2006).

- динамічний процес, який приводить до адаптації в умовах значних негараздів (Margalit, 2006);

- здатність «відновитися» після кризи до докризового психічного й фізичного стану та, згідно з теорією «посттравматичного зростання», прийняти будь-який негативний результат кризи для особистісного зростання і найкращої якості життя (Pilafas, Strongylaki, Papaioannou, Menti & Lyrakos, 2020).

Виділяють також різні типи резильєнтності (Cherry, 2022): фізична резильєнтність: здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм; психічна резильєнтність: здатність адаптуватися до змін і невизначеності, як характеризується гнучкістю та врівноваженістю в стресовій ситуації; емоційна резильєнтність: здатність регулювати емоції під час стресу, усвідомлювати свої емоційні реакції і бути в контакті зі своїм внутрішнім світом, що сприяє збереженню почуття оптимізму у важкі часи; соціальна резильєнтність: здатність бути в контакті з іншими, спілкуватись та об'єднуватись з іншими для вирішення індивідуальних та спільних проблем.

Дуже близьким за змістом є поняття життестійкості (hardiness), яке досить часто в літературі використовується в якості синоніму резильєнтності. В дослідженнях американських психологів С. Кобейса та С. Мадді (1994), які вперше ввели поняття «hardiness», цей феномен складається з трьох компонентів: залученість, контроль та прийняття виклику, які важливі для збереження здоров'я, оптимального рівня працездатності й активності в стресогенних умовах.

У сучасних дослідженнях складних і екстремальних життєвих ситуацій, які спираються на такі поняття, як копінг-стратегії, стратегії подолання важких життєвих ситуацій, життестійкість розглядається як психологічний аналог життєвого стрижня людини. Життестійкість особистості – це внутрішній ресурс, підвладний самій людині, саме тому, що вона може змінити і перосмислити те, що сприяє підтриманню її фізичного, психологічного, соціального здоров'я; установка, яка надає життю цінності та смислу в будь-яких ситуаціях (Maddi & Khoshaba, 1994); це система стійких якостей, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному її пристосуванню до практичного оволодіння навколишнім світом, а також виконують важливу буферну функцію (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Розкриваючи дослідницьку проблематику успішного протистояння деструктивному впливу стресу і збереження здоров'я, слід звернутися до концепції салютогенезу А Антоновськи (1987), який виділяє чинники, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів. Ці чинники можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) (Antonovsky, 1993).

В концепції салютогенезу А Антоновськи зроблена спроба конкретизувати підходи до розуміння чинників, завдяки яким особистість здатна залишатися соматично і психологічно здоровою, незважаючи на вплив стресорів (Antonovsky, 1985; 1987). Ідеї А. Антоновськи ґрунтувалися на попередніх концепціях, висвітлених А. Маслоу, якого він вважав «батьком

салютогенезу», відповідно сама концепція салютогенезу представлена в методологічній традиції гуманістичної психології (Maslow, 1971).

На противагу патогенетичній парадигмі, що існувала в той час, і відповідала на питання яким чином вплив стресорів призводить до хворобливих наслідків, салютогенетична парадигма А. Антоновськи акцентує увагу на пошуці факторів, що сприяють стійкості до стресів. Ці фактори можуть бути як психологічними (наприклад, оптимізм як особистісна риса), так і пов'язаними із соціальним оточенням (соціальна підтримка) або фізичним середовищем (наприклад, чистота питної води) (Antonovsky, 1987). Як зазначає А. Антоновськи, сам по собі стрес не завжди є патогенним; за певних умов стрес може бути і салютогенним фактором, викликаючи напругу організму, здатну провокувати нові адаптивні реакції, та набуття позитивного досвіду (Antonovsky, 1985).

Сучасні трактування поняття «здоров'я» нараховують понад триста визначень. Аналіз значної частини із них починається з окреслення того, чим воно є – станом, процесом, рівновагою чи ще чимось іншим? Більшість наявних на сьогодні тлумачень визначають «здоров'я» як стан. Насамперед, у цьому контексті його трактує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ): «Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» (World Health Organization, 2018). У такому визначенні наголошується важливість не відсутності хвороби, а наявності здоров'я. У цьому сенсі воно має позитивну спрямованість, цілісне уявлення про те, що таке здоров'я.

Отже, якщо психічне здоров'я людини розглядати не як відсутність хвороби, а як стан, що займається нею в континуумі між психічним розладом і психологічним благополуччям, то відповідно наслідки стресу – будуть вони негативними, нейтральними чи позитивними – залежать не стільки від характеру самого стресу, а від індивідуальних способів реагування на нього.

Аналізуючи підходи до визначення поняття здоров'я, важливим є поєднання у ньому біологічної, психологічної та соціальної природи. Власне, поняття салютогенетичної орієнтації, запропоноване А. Антоновськи (Antonovsky, 1985; Antonovsky & Bernstein, 1986), може бути застосоване як на рівні особистості, так і на рівні соціальної групи чи суспільства в цілому і передбачає дослідницьку парадигму позитивної психології, яка вивчає умови і процеси оптимального функціонування людей, груп або соціальних інститутів (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Відповіддю А. Антоновськи на це питання є те, що фактором збереження і зміцнення здоров'я є почуття когерентності (sense of coherence). Як наслідок, ресурси загального опору надають імуностимулюючу дію, що полегшує розуміння значення стресових факторів та протидії їм (Antonovsky, 1985).

Сучасною наукою почуття когерентності трактується по-різному, як: глобальна орієнтація, що здійснює вплив на рівень переконань особистості в тому, що вплив і зміни внутрішнього і зовнішнього середовища можливо

спрогнозувати (Antonovsky, 1987); центральна диспозиція життєвих орієнтацій та основний визначник психологічного здоров'я (Галецька, 2005); конструкт, що включає в себе певне поєднання когнітивних, поведінкових і мотиваційних компонентів (Antonovsky, Bernstein, 1986) тощо.

Згідно з А. Антоновськи (1985), почуття когерентності відіграє ключову роль в концепції здоров'я. Почуття когерентності (sense of coherence) розуміється ним як особлива структура установок (диспозиція), що зумовлюють здатність людини розуміти причинно-наслідкові зв'язки в життєвих подіях, і впевненість в наявності власних здібностей та ресурсів, навичок самодопомоги, що забезпечують контроль власного життя.

Ця диспозиція містить три взаємопов'язані компоненти:

- зрозумілість (comprehensibility) – впевненість в тому, що себе самого і світ можна зрозуміти і пізнати; людина, що володіє цією здібністю, не уникає ситуацій невизначеності, але має впевненість, що в них можна виявити порядок і сенс;

- керованість (manageability) – віра у власну дієздатність та здатність будувати своє життя самостійно або у взаємодії з оточуючими, зокрема, бажання співпрацювати з іншими людьми, щоб досягти результату;

- осмисленість (meaningfulness) – здатність досягнути сенс в процесі переробки життєвого досвіду, що визначається як виклики, які варті того, щоб вкладати в них свої ресурси; осмисленість забезпечує розуміння того, що життя має більш глибокий сенс, ніж «дрібниці» щоденного існування.

Ці три компоненти, стаючи здібностями людини, дають їй можливість стати більш здоровою тілесно, душевно, духовно, соціально і не зламатися під тягарем життєвих випробувань. Проте, хоча почуття пов'язаності і веде до здоров'я, на думку А. Антоновськи (1987), воно не обов'язково корелює з тим, що ми можемо вважати здоровим або цінним. Саме тому резильєнтність і життєстійкість можна трактувати як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності особистості рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я, здоров'я соціуму в контексті культури (Boyden, Mann & 2005). Тобто резильєнтність і життєстійкість розглядаються як ознаки здорового і соціально прийнятного функціонування особистості (Minkler & Wallerstein, 2003).

Результати нашого дослідження (Kokun, Serdiuk & Shamych, 2020; Сердюк, Купреєва & Отенко, 2022) підтверджують, що ресурси загальної резистентності людини, які полегшують вплив факторів стресу, пов'язані з розумінням і оцінкою ситуації, наявністю і усвідомленням життєвих цілей, розумінням своїх можливостей, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події. Основним таким ресурсом є когерентність, предикторами якого є самоприйняття, осмисленість життя та включеність у значиму взаємодію. Встановлено, що чим вищий рівень когерентності особистості, тим більше вона здатна усвідомлювати життєві цілі, приймати себе, встановлювати позитивні взаємини з оточуючими, впливати на

життєві події, що робить її більш щасливою, полегшує вплив факторів стресу і сприяє задоволеності життям.

Отже, почуття когерентності допомагає людині оцінити і зрозуміти ситуацію, в якій вона перебуває, знаходити сенс для руху в напрямку зміцнення здоров'я і мати здатність робити це. Саме тому життєстійкість і психологічне благополуччя трактуються як ключові поняття салютогенезу, тобто індивідуальної здатності людини рухатися власним шляхом до ресурсів психічного здоров'я. Тобто життєстійкість і психологічне благополуччя розглядаються як ознаки здорового і соціально прийняттого функціонування особистості. Також у наших дослідженнях було виявлено, що суб'єктивне відчуття психологічного благополуччя виникає у результаті роботи свідомих копінг стратегій, що є демонстрацією здатності особистості до постійного творчого пристосування і зростання (Serdiuk & Otenko, 2021). Копінг-поведінка застосовується людиною не тільки у випадках, коли складність завдання перевищує адаптаційні можливості людини і її нормативне пристосування вимагає нових ресурсів, але й при необхідності змінити поведінку у складних життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і при негативних повсякденних подіях. Розглядаючи поняття салютогенезу та життєстійкості, ми чітко відрізняємо їх від поняття копінг-стратегій, які можуть набувати як продуктивної, так і непродуктивної форми, в тому числі й призводити до регресу.

У низці психологічних наукових концепцій почуття когерентності пов'язують з поняттям життєстійкості, введеним в працях С. Кобейса і С. Мадді (Kobasa, Maddi et al., 1985), як з функціональної точки зору (в обох випадках мова йде про фактори, що дозволяють не тільки протистояти негативним ефектам стресорів, але і рухатися до психологічного благополуччя незважаючи на них), так і з точки зору структури.

Осмисленість, за А. Антоновськи, має приблизно ту ж функцію, що і поняття залученості, що входить в структуру життєстійкості. Проте механізми регуляції суттєво різняться: А. Антоновськи підкреслює роль емоцій, тоді як С. Мадді надає більшого значення когнітивним процесам. Як зазначає М. Селігман, керованість, за А. Антоновськи, схожа з компонентом контролю, який входить також у структуру життєстійкості, проте в першому випадку стосується результату («що б не сталося, я впораюся»), а в другому – процесу («завжди краще контролювати, ніж опускати руки») (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ці два феномени об'єднує Позитивна психотерапія Н. Пезешкіана (Peseschkian, 2004). З погляду Позитивної психотерапії, людина володіє двома фундаментальними взаємопов'язаними здібностями: здатністю любити (первинні) і здатністю знати і розуміти речі (вторинні). Обидва набори здібностей особистості – первинні та вторинні – утворюють матрицю здібностей, у якій первинні здібності регулюють головним чином емоційні

аспекти особистості, тоді як вторинні головним чином визначають поведінку та дії особистості (Peseschkian, 1987).

Будучи гуманістичною моделлю терапії з психодинамічним розумінням конфліктних і поведінкових терапевтичних елементів, Позитивна психотерапія дуже близька до салютогенетичної концепції А. Антоновськи (1985; 1987) оскільки визначає чинники, необхідні для ефективної салютогенної роботи (Asay & Lambert, 2001):

- Позитивний, гуманістичний образ людини, який веде до довіри до своїх індивідуальних здібностей і можливостей.

- Позитивна інтерпретація захворювань, яка веде від орієнтації в терапії з діагностики симптомів і дефіцитів на розвиток ресурсів.

- Цілісний підхід. За допомогою таких концепцій, як Модель Балансу, людина повністю розглядається тілом, розумом, емоціями і душею, і ці елементи враховуються в терапії. Модель балансу, таким чином, являє собою модель здоров'я і пояснює, що таке здоров'я і який вигляд воно має в практичному житті (салютогенетичне мислення).

Виходячи з цього, Позитивну психотерапію Н. Пезешкіана (Peseschkian, 1987) можна назвати прикладом салютогенетичного лікування в психотерапії, як оздоровчу концепцію, що приходить на зміну патогенній концепції.

Грунтуючись на моделі салютогенетичної терапії, мета ресурсно-орієнтованої Позитивної психотерапії – стимулювати природні механізми зцілення пацієнта, спрямовані на набуття життєвого балансу. Тому що суть психічного здоров'я – це гармонійне функціонування в чотирьох сферах життя: фізичній, когнітивній, реляційній і духовній, тобто їхній пропорційний розвиток і адекватне використання енергії в цих сферах життя.

Салютогенез – це не просто зворотний бік патогенетично орієнтованого погляду на здоров'я. На ідею Антоновськи (1987) про походження здоров'я впливають системні теоретичні міркування: здоров'я – це не нормальний, пасивний стан рівноваги, а лабільна, активна й динамічно регульована подія, бо самопочуття чи хвороба людини суттєво залежать від її індивідуального, психологічного ставлення до світу та власного життя (Antonovsky, 1993). Салютогенетичний спосіб мислення використовується, насамперед, для зміцнення здоров'я. Він розглядає здоров'я не як мету, а як засіб, що дає змогу людям позитивно впливати на своє індивідуальне та соціальне життя. Йдеться про зміцнення компетенцій, особистої відповідальності та здатності до самопомоги. Салютогенетичне мислення кидає виклик класичній психотерапії, спонукаючи обговорювати аспекти активізації ресурсів, переглядати наш погляд на людину, визначати сучасні концепції здоров'я та хвороб, розуміти контекст життя та середовища клієнтів, оцінювати стратегії лікування та цілі психотерапії.

Прикладом салютогенетичної психотерапії можна назвати Позитивну психотерапію Н. Пезешкіана (Peseschkian & Tritt, 1998). Коли ми розглядаємо

феномен травми цілісно з позиції концепції «positum» (Peseschkian, 1987), то виявляємо, що травматичний досвід переживається і як страждання, і як можливість зростання. Така позитивна трансформація внаслідок дуже складних життєвих подій – це досвід позитивних змін, які відбуваються в результаті боротьби з надзвичайно складними життєвими кризами, і зустрічається переважно в дослідженнях (Tedeschi & Calhoun, 2004; Linley & Joseph, 2004), зокрема, в галузі позитивної психології, хоча ідея про те, що велике благо може прийти від великих страждань, є давньою.

Методологія Позитивної психотерапії (ППТ за Пезешкіаном), її багатий арсенал методів та інструментів розкривають великий потенціал практичного застосування для діагностики і розвитку внутрішніх ресурсів стійкості особистості, що є своєрідним буфером, який захищає її від впливу негативних психогенних факторів, допомагає долати труднощі без значних збитків для психічного здоров'я, сприяє відновленню та посттравматичному зростанню.

Зокрема, застосування Вісбаденського опитувальника позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF (Peseschkian & Deidenbach, 1988), у сучасних психологічних дослідженнях дає можливість емпірично виявити і операціоналізувати чинники особистісної стійкості, що є основою збереження та зміцнення психічного здоров'я особистості.

Результати емпіричного дослідження, яке проводилось у 2022 році після трьох місяців з початку війни, дозволили виявити особистісні ресурси збереження і зміцнення здоров'я та вагомі чинники резистентності до впливу факторів стресу. У дослідження були застосовані такі психодіагностичні методики: методика “Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР” (Агаєв, Кокун, та ін., 2016); Коротка шкала стійкості (Smith et al., 2008); вісбаденський опитувальник (WIPPF) (Peseschkian & Deidenbach, 1988; Serdiuk & Otenko, 2021); шкала психологічного благополуччя (Ryff, 1995); шкала позитивного психічного здоров'я (Lukat et al., 2016); опитувальник "Копінг-стратегії" (Lazarus & Folkman, 1984). Обробка отриманих результатів емпіричного дослідження здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 21.0.

Вибірку досліджуваних склали 137 осіб: 18 чоловіків та 119 жінок (вік від 19 до 44 років), серед яких: студенти ЗВО та студенти, що підвищують кваліфікацію в методі позитивної психотерапії.

На рисунку 1.1 представлено розподіл вибірки досліджуваних за рівнями показників психологічного стану досліджуваних. Як видно з наведених даних, для більшої частини досліджуваних характерний середній рівень діагностованих показників. Можна зазначити, що цю частину вибірки можна вважати адаптованими до життя в умовах війни.

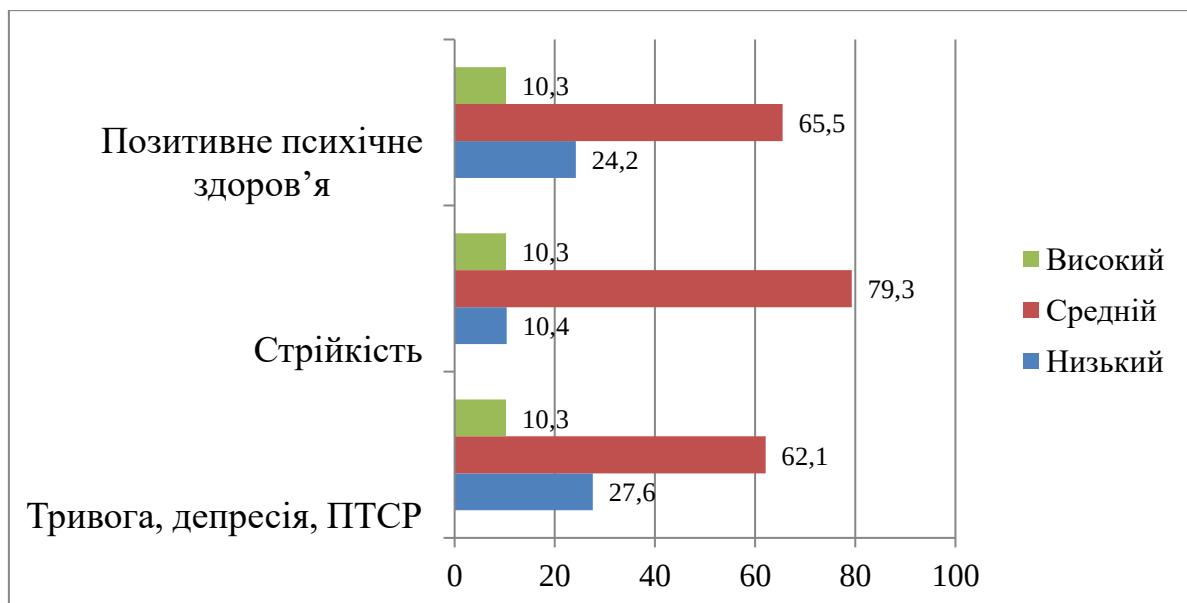


Рис. 1.1. Показники психологічного стану досліджуваних, %

Результати кореляційного аналізу, наведені в таблиці 1.1, підтверджують наведені вище теоретичні висновки, а саме, що прагнення до позитивного функціонування особистості пов'язане з показниками психологічного благополуччя. Можна сказати, що ресурси загальної резистентності досліджуваних, полегшують вплив факторів стресу і сприяють психологічному благополуччю.

Таблиця 1.1

Кореляції показників психологічного стану із складовими психологічного благополуччя

	Позитивні взаємини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття
Тревога, депресія, ПТСР	-,019	-,285	-,456*	-,276	-,231	-,247
Стійкість	-,011	,479*	,605**	,223	,162	,584**
Позитивне психічне здоров'я	,274	,457*	,671**	,545*	,535**	,615**

* Кореляція значима на рівні 0.05; ** Кореляція значима на рівні 0.01

Оскільки важливим аспектом становлення психологічного благополуччя особистості є актуалізація її внутрішніх ресурсів, ми виявили взаємозв'язки показників психологічного благополуччя з первинними актуальними здібностями (з використанням Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії та сімейної психотерапії). Результати кореляційного аналізу представлено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

**Кореляції психологічного благополуччя з первинними
актуальними здібностями**

	Терпіня	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність	Любов/ прийняття	Віра/смысл
Позитивні взаємини	,180	,111	,472**	,340*	,350*	,174	-,065	,528**
Автономія	,198	,374*	,203	,356*	,272	,102	,254*	,133
Управління середовищем	,260	,193	,353*	,264*	,611**	,136	,508**	,152
Особистісне зростання	,162	,133	,556**	,383*	,553**	,295*	,340*	,270
Цілі в житті	,063	,164	,582**	,243*	,595**	,314*	,165	,214
Самоприйняття	,110	,380*	,211	,320*	,390*	,210	,194	,263
Психологічне благополуччя	,153	,173	,513**	,380	,588**	,204	,290	,292*

Отже, особливу важливість для розвитку особистісної стійкості та життєстійкості мають первинні актуальні, а саме: час, контакти, довіра, надія, сексуальність, прийняття, які корелюють майже з усіма діагностованими показниками.

Особливе значення первинних здібностей в досягненні позитивних життєвих пріоритетів особистості, зумовлене тим, що вони визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних взаєминах. Вони є дуже важливими регуляторами норм поведінки.

Досліджуючи проблему життєвих викликів та способі їх подолання як умови досягнення благополуччя, проаналізуємо копінг-стратегії досліджуваних (рис. 1.2) та їх взаємозв'язки з показниками психологічних станів (таб. 1.3). Копінг-стратегії визначають як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дозволяє справитися з складною життєвою (стресовою) ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій діяльності, що адекватні актуальній ситуації та особливостям особистості.

Найбільш вираженими копінгамі є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, самоконтроль та пошук соціальної підтримки.

У дослідженні були встановлені кореляційні зв'язки показників стійкості з чотирма копінг-стратегіями: пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка.



Рис.1.2. Копінг-стратегії, %

Слід зауважити, що з першими двома копінг-стратегіями виявлені обернені кореляційні зв'язки показників стійкості. Тобто, орієнтація на зовнішні ресурси та надмірна самокритика не сприяють позитивному функціонуванню особистості.

Таблиця 1.3

Кореляції показників психологічного стану із копінг-стратегіями

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча/уникання	Планування вирішення проблеми	Позитивне переосмислення
Тревога, депресія, ПТСР	,273	,183	,236	,509**	,516**	-,109	-,278	-,208
Стійкість	-,231	,199	-,248	-,525**	-,692**	,241	,418**	,426**
Позитивне психічне здоров'я	-,130	,110	-,206	-,295	-,627**	-,188	,522**	,402**

Більш конструктивні копінг-стратегії – планування вирішення проблеми і позитивна переоцінка – амортизують вплив негативних факторів і сприяють збереженню психічного здоров'я та особистісному зростанню.

Отже, внутрішні ресурси особистості як система взаємопов'язаних характеристик, забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію, сприяють мобілізації існуючого потенціалу людини, що опосередковує стійкість до негативних впливів, профілактику психопатології та посттравматичне зростання.

Пошук поглибленої відповіді про те, як допомогти людині розвинути її внутрішні ресурси, що сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню, призводить до розуміння того, що методи роботи в ППТ (техніки, інструменти, правила) дозволяють комплексно створити буфер ресурсів як усередині пацієнта, так і в його оточенні. Ці ресурси допомагають впоратися з травматичними переживаннями і стають факторами, що сприяють посттравматичному зростанню. Наприклад, використовуючи техніку позитивної реінтерпретації, у ППТ людина навчається формувати нове сприйняття ситуації. Таким чином, позитивна реінтерпретація допомагає знизити рівень стресу, пов'язаного з цією ситуацією, дає більш широкую перспективу, перетворюючи кризу на можливість (Peseschkian & Tritt, 1998).

На основі здійсненого аналізу можемо зробити такі висновки:

1. Психологічні ресурси збереження і зміцнення здоров'я, резистентності до впливу факторів стресу, підтримання і розвитку особистісних можливостей пов'язані з наявністю і усвідомленням життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, наявністю позитивних взаємин з оточуючими та здатністю впливати на життєві події.

2. Стресостійкості особистості та здатності до постстресового розвитку сприяють первинні актуальні здібності особистості: надія, віра, час, контакти, любов (прийняття), терпіння.

3. Адаптація, реалізація свого потенціалу, стійкість в стресових ситуаціях та психологічне благополуччя забезпечується розвинутістю саме первинних актуальних здібностей пов'язаних з переживанням самототожності, самоідентичності, віри в свої можливості та довіри до себе та інших.

4. Найбільш ефективними копінг-стратегіями особистості, що здійснюють протекторну функцію, є планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка; не ефективними – пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності.

1.2. Психологічні чинники особистісної стійкості до невизначеності

Невизначеність і непередбачуваність життя стали сучасною реальністю, що є серйозним викликом ресурсам людини, особливо молоді, її особистісній стійкості, готовності долати повсякденні труднощі, адаптуватися до мінливих життєвих ситуацій, ефективно взаємодіяти з іншими людьми й успішно реалізовуватися в різних сферах життя.

В останні десятиліття було запропоновано багато різних концепцій психологічної стійкості особистості (Bryan, O'Shea & MacIntyre, 2019; Fletcher & Sarkar, 2013; Southwick et al., 2014). Вплив зовнішніх факторів на особисту стійкість і благополуччя в складних життєвих обставинах багатогранний і глибоко взаємопов'язаний. Складна взаємодія між внутрішньою (особистісною) стійкістю та зовнішніми факторами вимагає цілісного підходу до розуміння, запобігання та втручання. Визнаючи роль зовнішніх подій і розглядаючи їх на різних рівнях, від індивідуальних стратегій подолання до систем соціальної підтримки, ми можемо сприяти стійкості та стабільності в умовах непередбачуваних і часто складних зовнішніх обставин. Проте, поняття людських ресурсів у контексті особистої стійкості стосується, насамперед, психологічних та емоційних активів, якими володіють люди, що дозволяє їм адаптуватися до кризових ситуацій і долати їх.

У психології значний інтерес становить система ресурсів, які дозволяють людині демонструвати високі досягнення, долати ситуації невизначеності, при цьому відчувати задоволеність від власного життя та позитивно функціонувати.

Особистісна стійкість як важливий компонент психологічної стабільності, означає здатність людини витримувати та адаптуватися до неоднозначності та непередбачуваності без значних страждань, що передбачає прийняття внутрішньої непередбачуваності життя. Особистісні ресурси людини як система взаємопов'язаних її характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.) забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування.

У психологічних дослідженнях феномен особистісної стійкості людини переважно пов'язують і споріднюють з толерантністю до невизначеності, що розуміється як здатність сприймати напругу і протистояти невизначеності, при цьому почуватися відносно безпечно в складних життєвих ситуаціях. Разом з тим, низьку толерантність до невизначеності (інтолерантність) пов'язують з диспозиційним страхом, що приводить до тривоги у наслідок дії несвідомих чинників, і може бути ознакою тривожних розладів та хронічного стресу, що відображає приховану боротьбу з двозначністю та змінами. Відповідно до підходу С. Баднера, який ґрунтовно досліджував толерантність до невизначеності, реакція особистості на сприйняття невизначеності

проявляється у таких формах поведінки, як: 1) репресія та заперечення; 2) занепокоєння, дискомфорт; 3) деструктивна поведінка; 4) поведінка уникнення (Budner, 1962). Він виявив, що реакція на ситуацію невизначеності залежить від емоційно-індивідуального сприйняття її людиною. Для одних ситуація невизначеності може бути стресовою, а для інших – адекватною та прийнятною.

Значний інтерес в сучасних дослідженнях закономірно прикутий до поняття резильєнтності особистості, яке в зарубіжній психології має давню історію вивчення (Budner, 1962; Bonanno et al., 2006; Rutter, 1987; Luthar, 2000; Southwick et al., 2014 та ін.). В українських дослідженнях ця проблема нещодавно набула актуальності, проте також вже накопичений значний емпіричний доробок: медіаторний ефект копінг-стратегій на психологічне благополуччя (Олефір, 2015); зв'язок особистісних диспозицій та благополуччя (Павленко, 2021); особистісні чинники резильєнтності та життєстійкості (Чиханцова, 2021; Чиханцова & Гуцол, 2022) та ін.

Значний інтерес до проблеми резильєнтності викликає багато різних трактувань цього поняття. Не вдаючись до детального аналізу, резильєнтність можна визначити як здатність збереження відносно стабільного рівня психологічного та фізичного функціонування в несприятливих ситуаціях, адаптуватися до несприятливих змін, відновлюватися після впливу негативних зовнішніх факторів та психологічних травм. У більш ранніх дослідженнях резильєнтність трактують у контексті неусвідомлених захисних механізмів та усвідомлених копінг стратегій (Luthar, 2000). В сучасних дослідженнях резильєнтність визначається як психологічна здатність адаптуватися до стресових обставин і відновлюватися після несприятливих подій, а також як процес створення ресурсів для пошуку кращого майбутнього після потенційно травматичних подій (Heshmat, 2020). Деякі із цих ресурсів походять від внутрішнього потенціалу людини, а деякі — від того, який досвід людина отримала в минулому, щоб витримати труднощі.

Погоджуючись із визначенням О. Чиханцової (Чиханцова & Гуцол, 2022), за яким під резильєнтністю розуміється здатність людини відновитися до «достресового» стану після стресових і травмувальних ситуацій за допомогою особистісних ресурсів, тобто не адаптуватися під нові реалії, а повернутися до попереднього звичного життя без втрат для фізичного та психічного здоров'я, розгляд проблеми особистісної стійкості не може обмежуватися лише характеристиками, що забезпечують можливість поведінкової гнучкості та пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог.

До ресурсів стійкості особистості, які допомагають долати складні життєві ситуації, відносять феномени життєстійкості та резильєнтності особистості, що є одним із критеріїв її особистісної зрілості та здатності до саморегуляції.

Про важливість проблеми життєстійкості особистості, її функції, цінність, фактори її формування зазначали вітчизняні і закордонні дослідники. Серед них: С. Кобейса, С. Мадді та С. Хан (1982), С. Фанк (1992), Г. Варіна (2022), Т. Титаренко та Т. Ларіна (2009), О. Кокун (2020), К. Ешлеман, Н. Боулінг та Г. Аларкон (2010) та інші. Зокрема, С. Мадді зазначав, що поняття життєстійкості людини відображає її психологічну живучість і розширену ефективність, яка впливає на мотивацію конструктивного подолання стресогенних життєвих ситуацій (Maddi, 2004).

Більшість представників позитивної та західної гуманістичної психології розглядають життєстійкість як провідний ресурс, інтегральну характеристику особистості та основний життєвий принцип, який реалізується в умовах об'єктивної соціальної детермінації.

Перше визначення життєстійкості сформулювали С. Кобейса, С. Мадді та С. Хан, які вивчали довгострокові наслідки стресу в робітників комунікативної компанії в результаті кризи. Вони визначили, що схильність особистості до витривалості реалізується завдяки набору установок, які спонукають людину реагувати на важкі обставини за допомогою певних зусиль із метою їх подолання, які, імовірно, приведуть до стійкості, перетворюючи потенційні катастрофи на можливості (Kobasa, Maddi & Kahn, 1982). Ученим вдалося побудувати різні особистісні профілі людей, які добре справлялися зі стресом, і їх охарактеризувати, а саме виокремити три основні патерни: залученість (commitment), контроль (control) і прийняття виклику (challenge). Згідно з дослідниками, залученість – це тенденція відчувати задоволення від усього, з чим людина стикається у повсякденній життєдіяльності. Залученість виражає активну позицію особистості в навколишньому середовищі, її ініціативність. Диспозиція контролю – це тенденція особистості відчувати відповідальність за всі життєві події, здатність контролювати своє життя. Контроль передбачає використання інтелекту, уяви, навичок емоційної регуляції, які допомагають людині впоратися навіть із тими подіями та ситуаціями, які загрожують її життю. Диспозиція виклику надає особистості впевненості в тому, що будь-які зміни є нормальним, закономірним явищем, що, своєю чергою, є потужним стимулом до зростання (Maddi, 2004). Відповідно, особистість із розвиненим структурним компонентом життєстійкості – викликом, не боїться жодних змін та труднощів; вона є досить відкритою, гнучкою та адаптивною, здатною бачити світ приємним та безпечним, а не страшним та загрозливим. Проте, як зазначає С. Мадді, по одинці ці компоненти не мають достатньої сили, щоб забезпечити необхідну сміливість і мотивацію для перетворення стресу на перевагу, вони функціонують лише в невіддільній сукупності (Maddi, 2004). Усі три структурні компоненти життєстійкості (залученість, контроль і виклик) відіграють провідну роль у збереженні загального психологічного здоров'я особистості.

Важливу роль життєстійкості в розвитку ціннісно-смислової сфери та адаптації до навколишнього середовища підкреслювали такі вчені, як: С. Есколас, Б. Піттс, М. Саферні, П. Бартоун (2013), О. Чиханцова (2018), С. Харріс (2004), С. Кравчук (2016) та інші. Найбільш широке визначення поняттю життєстійкості дає О. Чиханцова, визначаючи його як особистісний конструкт, що сприяє успішному пристосуванню людини до змін навколишнього світу в своєму прагненні до досягнення психологічного благополуччя та самореалізації, а також виконує важливу буферну функцію, перешкоджаючи деструктивному розвитку особистості (Чиханцова, 2021). Структурними компонентами життєстійкості дослідниця вважає: цілі та смисли; саморозуміння; розвинуті навички саморегуляції; позитивні взаємини з іншими; цілісність сприймання життєвого шляху. Чинниками особистісної стійкості вважають також надію та оптимізм (Sheier & Carver, 1985), з чим ми цілком погоджуємося, оскільки віра в себе та у власні можливості є складовою самоефективності за теорією А. Бандури. Віра в свої сили і здатність відновлюватися як під час, так і після вирішення проблем, є основою саморегуляції, а тому і сприяє розвитку особистісної стійкості.

Отже, під час виникнення труднощів та стресових ситуацій провідну роль у їх вирішенні відіграє індивідуальний вибір суб'єкта, а саме – його здатність до прояву суб'єктності, конструктивних копінг-стратегій та життєстійкості. Упродовж останніх років дослідники деталі частіше звертають увагу на тісний зв'язок життєстійкості особистості зі здатністю до саморегуляції власних психічних процесів, станів та властивостей, а саме про перевагу внутрішньої детермінації над зовнішньою у процесі психічного розвитку. Зокрема, вони зазначають, що психічна активність є механізмом збереження самототожності особистості, який сприяє поглибленню та збагаченню субстанційної основи подальшого розвитку.

Про взаємозв'язок життєстійкості та копінг стратегій зазначали В. Олефір (2011), В. Предко та М. Бондар (2022), В. Предко (2022), Г. Варіна (2022) та інші. Дослідження, що стосуються взаємозв'язку життєстійкості та копінг-стратегій, засвідчили, що люди з вищим рівнем життєстійкості більш схильні до продуктивних копінг-стратегій, та менш схильні до непродуктивних копінг-стратегій, щоб зменшити свій рівень стресу порівняно з людьми з низьким рівнем життєстійкості, які більш схильні до непродуктивних копінг стратегій та менш схильні до продуктивних копінг-стратегій. (Vagni, Maiorano, Giostra & Pajardi, 2020; Soderstrom, Dolbier, Leiferman & Steinhardt, 2000; Hanton, Neil & Evans, 2013). Взаємозв'язок життєстійкості та копінг-стратегій також було продемонстровано на вибірці медичних працівників (Simoni & Paterson, 1997), на вибірці ветеранів війни (Bartone et al., 2016), на вибірці пожежників (Bouabdellah et al., 2018).

Однак В. Олефір (2011) зазначає, що поняття «життєстійкість» не є тотожним поняттю копінг-стратегій, які спрямовані на подолання життєвих труднощів. Життєстійкість є рисою особистості, яка сприяє виживанню, тоді

як копінг-стратегії – це прийоми та алгоритми дій, що є звичними для людини. Копінг-стратегії можуть мати продуктивну або непродуктивну форму, навіть вести до регресу, тоді як життєстійкість дозволяє ефективно справлятися з дистресом та завжди рухатися у напрямку особистісного зростання. Ці відмінності обумовлені підходами до дослідження копінг-стратегій. Вибір та реалізація копінг-стратегій впливають на переживання стресу, ефективність діяльності, здоров'я та хворобу. З іншого боку, копінг-стратегії є наслідком інших психологічних чинників. Активна зміна стресової ситуації та її позитивна переоцінка свідчать про успішне співвідношення зі стресом. Життєстійкість впливає на вибір копінг-стратегій та опосередковано впливає на ефективність діяльності, психічне здоров'я та хворобу. Таким чином, з одного боку, життєстійкість визначається як здатність людини до конструктивної копінг-діяльності спрямованої на подолання життєвих труднощів, а з іншого – вона є її результативним вираженням.

Крім базових копінг-стратегій, дослідники можуть вирізняти інші залежно від ракурсу аналізу проблеми (Carver, 2013; Предко & Бондар, 2022). С. Фолкман і Р. Лазарус зазначали, що особистість повинна бути готова трансформувати несприятливі обставини через ефективну взаємодію зі стресом. Зокрема, вони стверджували про наявність вагомих відмінностей між проблемно орієнтованими та емоційно орієнтованими копінг-стратегіями (Folkman & Lazarus, 1988).

У питаннях визначення психологічних чинників особистісної стійкості, на нашу думку, не можливо обійти також базисні переконання людини (Janoff-Bulman, 2010), які є основою її картини світу і включені до актів внутрішнього вибору людини. У дослідженнях Р. Янофф-Бульман, в рамках концепції «зруйнованих переконань» (theory of shattered assumptions), людині необхідна система стійких позитивних уявлень про оточуючий світ, які дозволяють їй прогнозувати події, приймати рішення, бути стійкою, вибудовувати стратегії взаємодії зі світом та собою самою. Ця структура базових переконань включає вісім імпліцитних уявлень людини про доброзичливість оточуючого світу; доброзичливість оточуючих людей; справедливість розподілу життєвих подій (негативних/позитивних); керованість (контрольованість) подій та їх результатів; випадковість, як шанс, надія досягти успіху; уявлення про власне «Я» (самооцінка, цінність Я); самоконтроль; удача. Система базових переконань є досить стійкою і не змінюється в повсякденному житті. Проте, в травмуючих ситуаціях, при дії життєвих викликів, людина стикається з новою інформацією, яка дисонує з існуючою системою позитивних переконань та яку необхідно інтегрувати в своє життя. Така зміна існуючих переконань є важливим аспектом посттравматичного зростання.

Як бачимо з проведеного короткого аналізу, психологічні дослідження феномена особистісної стійкості відрізняються різноманітністю підходів. Наш підхід при виділенні психологічних чинників особистісної стійкості до

невизначеності полягає у визначенні цілісної структури цього феномена. Нині в психології накопичено значний емпіричний досвід досліджень, які показують, що психологічні ресурси характеризуються холістичними ознаками: вони можуть виконувати роль як чинників та предикторів особистісної стійкості до невизначеності, так і можуть бути медіаторами, здійснюючи опосередкований вплив (Luthar, 2000; Mastenbroek et al., 2014).

Якщо стан невизначеності розуміти як неможливість точно прогнозувати події життя, то людина майже завжди живе в таких умовах, які характеризуються різним ступенем невизначеності. У такому разі, невизначеність постає як факт безумовного прийняття, тобто обставина, на яку неможна вплинути. Проте, формулюючи основу теорії логотерапії, В. Франкл (2020) зазначав, що між стимулом і нашою реакцією на нього завжди є час протягом ми обираємо як саме реагувати. В. Франкл керувався ідеєю Ф. Ніцше про те, що якщо у людини є «для чого жити», то вона витримає будь-яке «як жити». І це є свободою вибору – особистісною здатністю підтримувати стан оптимального функціонування в умовах невизначеності і непередбачуваності.

Отже, на основі узагальнення наявних досліджень, можна сказати, що особистісні ресурси стійкості людини, які мобілізуються для протидії негативним впливам і сприяють психологічному благополуччю і якості життя, охоплюють ряд когнітивних, емоційних і фізіологічних активів людини:

➤ Когнітивні ресурси: когнітивна гнучкість, здатність змінювати когнітивні процеси та адаптуватися до нової інформації чи несподіваних змін є невід'ємною частиною збереження стабільності в умовах невизначеності, оскільки сприяє адаптації мислення та поведінки до нових, мінливих або несподіваних обставин, що дозволяє ефективно реагувати на негативні впливи; критичне мислення (дозволяє точно й неупереджено оцінювати інформацію та ситуації, мінімізуючи вплив негативних чинників); позитивний прогноз і оптимізм (оптимістичне бачення, зосереджене на позитивних можливостях, може підвищити стійкість і допомогти пом'якшити вплив негативних психологічних впливів).

➤ Емоційні ресурси: емоційна стійкість, як здатність відновлюватися після труднощів має вирішальне значення для подолання труднощів і підтримки психічного благополуччя, проявляється в управлінні емоційними реакціями на невизначеність, такими як страх або розчарування; самоспівчуття (доброзичливе ставлення до себе під час стресових ситуацій може запобігти негативному психологічному впливу); особисті цінності та переконання (чітке відчуття мети та відповідність особистим цінностям можуть стати міцною основою для психологічного здоров'я, керуючи людьми у складні часи); психологічні захисти і копінг стратегії, що виконують приховану боротьбу з двозначністю та змінами.

➤ Фізіологічні ресурси: фізичне здоров'я (фізичне здоров'я, включаючи харчування, фізичні вправи та сон, має важливе значення для

підтримки психологічного благополуччя).

Отже, особистісна стійкість до невизначеності опосередкована сукупністю взаємопов'язаних психосоціальних факторів, таких як соціальна підтримка, оптимізм, сенс життя, самоефективність, надія, довіра, толерантність до невизначеності, резильєнтність тощо.

Оскільки резильєнтність і оптимізм є тими чинниками, що мають прижиттєвий генезис і піддаються розвитку (Односталко, Кіреєва & Бірон, 2020), а також оптимізм є ресурсом, який сприяє надії, дає необхідну життєву енергію та стійкість, запобігає апатії та безнадійності й допомагає долати стрес у складних життєвих обставинах (Hobfoll, 2012), то актуальним завданням психології є сприяння розвитку ресурсів стійкості особистості, які є буфером, що захищає її від впливу негативних психогенних факторів.

Особистісна стійкість до невизначеності як психологічний феномен має комплексну структуру, що включає зовнішні та внутрішні чинники, які відіграють різну роль в її цілісній організації, тобто мають як прямий, так і опосередкований вплив.

Внутрішні ресурси є фундаментальними здібностями людини для протидії негативним психологічним впливам і сприяння збереженню психічного здоров'я. Розпізнавання та використання цих активів (когнітивних, емоційних, фізіологічних), пов'язаних з особистими цінностями та переконаннями — створює проактивний підхід до психічного благополуччя. Засновуючись на цих сильних сторонах, спеціалісти з питань психічного здоров'я, освітяни та самі люди можуть сприяти витривалості, адаптації та процвітанню навіть в ситуації труднощів і викликів в умовах невизначеності.

Отже, стрес та зниження рівня благополуччя виникають, коли людина виявляється чутливою до сприйняття зовнішніх стимулів та має недостатньо ресурсів для трансформації негативного впливу середовища або його зміни. Деякі із цих ресурсів походять від внутрішнього потенціалу людини, а деякі — від того, який досвід людина отримала в минулому, щоб витримати труднощі.

Оскільки психологічні ресурси особистісної стійкості мають прижиттєвий генезис, то вони можуть розвиватися. Незважаючи на те, що складні життєві ситуації створюють стрес та виснажують наш організм, часто вони постають додатковим трампліном, який трансформує особистість, сповнює її життя сенсом та мотивує до конструктивних дій. Копінг-стратегії, які людина використовує під час подолання труднощів, визначають її загальний рівень життєстійкості, а також здатність ефективно впоратися з будь-якою ситуацією. Відповідно, чим більше особистість керується установками, пов'язаними з витривалістю, тим продуктивнішою стає її життєдіяльність, а саме — здатність до збереження ментального здоров'я, психологічного благополуччя та внутрішньої ресурсності. Натомість деструктивні копінг-стратегії не лише маскують проблеми, призводять до псевдовирішення ситуації, а й є основним рушійним чинником до виникнення психологічних проблем та особистісних розладів.

1.3. Феномен резильєнтності особистості як психологічна основа позитивного психічного здоров'я різних верств населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення

Нові кризові та непередбачувані ситуації, а також ситуації невизначеності, які пов'язані з воєнним станом в Україні, актуалізували питання щодо впливу невизначеності майбутнього на психічне та фізичне здоров'я населення країни. Український народ потрапив у складну ситуацію – війна з різними наслідками охопила всіх громадян нашої держави, ставлячи перед ними завдання виживання, що спричинило величезний інтерес до вивчення феномена резильєнтності.

Вивченням проблеми резильєнтності українців займається багато дослідників, наявні роботи фокусуються на теоретичних оглядах і емпіричних дослідженнях багатьох аспектів психічних станів людей в умовах воєнного стану (Кокун, 2022; Кокун, Мельничук, 2023; Пирожков, Божок & Хамітов, 2021; Федорчук, Комарніцька & Сторожук, 2023; Chykhantsova, 2024; Kokun, 2023). Феномен резильєнтності особистості в умовах повномасштабного вторгнення, яке змінило життя всього населення країни, потребує глибшого вивчення. Військові дії на території України змусили багатьох людей і їх сім'ї залишити свої домівки та шукати притулок в інших країнах. Також багато людей залишаються на територіях близьких до військових дій. Ці люди зазнали значних стресових факторів, таких як втрата і переміщення, акумуляція та адаптація до нового середовища, що може мати глибокий вплив на їх психологічне благополуччя і призвести до негативних наслідків, таких як ПТСР, депресія, тривожні розлади та розлади адаптації. Дослідження резильєнтності можуть мати важливе значення для розуміння адаптації і сприяння психологічного благополуччя населення країни.

Так, А. Курова (2021) у своїх працях характеризує невизначеність як незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, що проявляється у ситуаціях, коли людина зіштовхується із суперечністю інформації, яка надходить ззовні; складну життєву ситуацію, що неперішчується; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації, а також сукупність обставин і умов, що характеризуються неповнотою змісту. Зазначимо, що воєнний стан в країні робить неможливим задоволення значної частини потреб людей і суттєво впливає на їх психологічне благополуччя. У зв'язку з цим дослідження природи феномену резильєнтності, його психологічних особливостей і закономірностей та побудова ефективної системи психологічного сприяння розвитку резильєнтності особистості та психологічних засобів щодо подолання життєвих негараздів вимагає поглибленого наукового аналізу. Ефективним способом протидії негативним зовнішнім впливам вважаємо внутрішні чинники особистості, які виконують захисну функцію в невизначених життєвих ситуаціях (Чиханцова, 2019; 2021; Сердюк, 2021; Serdiuk, Danyliuk, Chykhantsova, 2019).

Багато вчених вивчають резильєнтність як здатність людини або системи пристосовуватися до стресу, подолання труднощів і відновлення після негативних подій. Дехто з науковців, як-от Н. Гарман та Е. Верге, акцентують увагу на психологічних аспектах резильєнтності. У працях американського психолога С. Гольдфінч та інших дослідників у галузі дитячої резильєнтності та адаптації до стресу проаналізовано як діти можуть розвивати резильєнтність у важких життєвих обставинах.

Люди завжди стикаються з різними труднощами протягом життя. Існують особисті кризи, як хвороба, втрата близької людини, знущання, втрата роботи, фінансова нестабільність. У новинах є спільна реальність трагічних подій, таких як терористичні атаки, масові розстріли, хід військових дій з великими людськими втратами, жахливими умовами життя на територіях, де проводяться військові дії. Люди повинні навчитися справлятися з дуже складним життєвим досвідом і працювати з ним. Проблема резильєнтності, яка наразі залишається у фокусі досліджень світової психологічної науки, набула особливої актуальності у зв'язку з викликами та загрозами війни України з рф.

Нині існує певна кількість досліджень вітчизняних науковців резильєнтності українців в умовах війни (Афузова, Кротенко & Найдьонова, 2023; Савчин, Федорчук & Гапоненко, 2023; Федорчук & Комарніцька, 2022; Kokun, 2023).

Проаналізувавши результати досліджень резильєнтності різних верств населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення, вважаємо, що резильєнтність є одним із основних ресурсів людини, що допомагає їй долати стрес і кризові ситуації. Як зазначає Л. Адаменко, відновлення життя окремого індивіда чи громади після надзвичайної ситуації може відбуватися завдяки тим ресурсам і здатностям, які в них добре розвинені.

Резильєнтність розглядають як здатність організму, особи чи соціальної групи зберігати рівновагу, цілісність у складній ситуації, ефективно розв'язувати не тільки завдання адаптації до умов, що змінюються, а й завдання розвитку. *Резильєнтність визначається як здатність після кризи «відновитися» до докризового психічного та фізичного стану та на основі теорії «посттравматичного зростання», прийняти будь-який негативний результат кризи для особистісного зростання і найкращої якості життя* (Pilafas et al., 2020). Синонімами цього терміну можуть бути «психічний опір» людини стосовно біологічного, психологічного, психосоціального ризику; «стійкість до стресу», «психічна витривалість» або «психічна гнучкість». Багатьох дослідників цікавить питання, що саме зміцнює особистість, у чому полягає її здатність до протистояння воєнних умов життя, внутрішні резерви потужності, щоб успішно долати ризиковані та складні ситуації, а також — захисні механізми особистості, які сприяють та ведуть до її позитивного розвитку.

Резильєнтність детально вивчалася науковцями в галузі позитивної психології (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Вони описують сильні сторони, характеристики та чесноти, що свідчать про стан психічного здоров'я, життєздатності та резильєнтності особистості. Серед резильєнтних якостей, було описано щастя (Argyle, 1987; Myers, 2000), психологічне благополуччя (Сердюк, 2021; Diener, 1985), оптимізм (Peterson, 2000; Seligman, 1998), віра (Chykhantsova, 2024; Myers, 2000), самодетермінація (Ryan & Deci, 2000; Schwartz, 2000), мудрість (Baltes & Staudinger, 2000), досконалість (Lubinski & Benbow, 2000), креативність (Simonton, 2000), моральність та самоконтроль (Baumeister & Exline, 2000), вдячність (Emmons & Crumpler, 2000), прощення (McCullough, 2000), думки (Snyder & McCullough, 2000), надія (Snyder, 2000), покірність (Tangney, 2000).

Виникнення концепції резильєнтності пов'язують із роботами Е. Werner (1995) та її колеги R. Smith (Werner & Smith, 1982). Науковці розпочали лонгітюдне дослідження з вивчення резильєнтності дітей та молоді. Так, резильєнтність пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов.

У дослідженні А. Sisto et al. (2019) представлено огляд ключових аспектів п'яти макрокатегорій резильєнтності. Це здатність до відновлення, тип функціонування, що характеризує індивіда, динамічний процес та позитивна адаптація. Резильєнтність допомагає людям досягти стабільної рівноваги під час стресових обставин (Nindl et al., 2018). Насправді, резильєнтність означає позитивну адаптацію або здатність підтримувати або відновлювати психічне здоров'я, незважаючи на пережиті негаразди (Herrman et al., 2011). Аналізуючи праці Г. Лазос (2018), можна зробити висновок, що сучасні науковці більш комплексно підходять до вивчення та визначення феномену резильєнтності. D. Hellerstein (2011), концептуалізуючи цей феномен, виокремлює дві його основні складові — фізичну резильєнтність як показник стресостійкості й толерантності та психологічну резильєнтність, що містить у собі розвиток та підтримку соціальних контактів, використання соціальної підтримки, пошук смислів у важких подіях або ситуаціях, підвищення освітнього рівня та опанування різних психотехнологій, що допомагають розвитку та доланню негативних наслідків після стресу.

Як зазначають В. Федорчук, Л. Комарніцька та Н. Сторожук (2023), то у своїй праці D. Hellerstein виокремив наступні компоненти резильєнтності:

- 1) оптимізм: оптимістично налаштовані індивіди схильні бути більш резильєнтними, оскільки вони здатні зберігати позитивне настановлення щодо майбутнього розвитку подій, навіть тоді, коли потрапляють в начебто безнадійні ситуації;

- 2) альтруїзм: найбільш резильєнтні люди часто через допомогу іншим знімають власний стрес і підвищують власну ефективність, для них допомога є певним невичерпним джерелом підкріплення та енергії;

3) моральність: люди із сильними моральними постановками та стійким набором переконань про правильне й неправильне, зазвичай, легше переносять процес реабілітації;

4) віра і духовність: люди часто знаходять підтримку у вірі при подоланні викликів і відчують, що вона дає їм мудрість і силу;

5) почуття гумору: люди, які мають здорове почуття гумору і можуть сміятися над власними невдачами, значно легше реабілітуються після травм;

6) наявність прикладу для наслідування: ті особи, які мають приклад для наслідування, можуть черпати сили з бажання бути схожим на свій авторитет, наслідувати його;

7) соціальна підтримка: люди з потужною соціальною підтримкою та зв'язками краще підготовлені і мають більше ресурсів, шансів для реабілітації після втрат і розчарувань;

8) готовність людини зустрітись зі своїм страхом: не стільки характеристика суб'єкта, скільки дія або схильність до дії. Люди, які готові виходити зі своєї зони комфорту й протистояти страху, швидше переборюють виклики та зростають як особистість;

9) смисл та цілі: той, хто відчуває, що має особливе покликання, вміє віднаходити різні сенси в житті, швидше реабілітуються від невдач чи розчарувань. Коли людина палко вірить у свою мету, вона менш схильна здаватися, стикаючись з трагедією чи втратою;

10) освіта: постійна й незмінна можливість для вдосконалення, бо резильєнтність можна розвивати та тренувати.

Існують різні підходи до того, які особистісні характеристики роблять людину стійкою. Тож було виокремлено характеристики та чинники, що підвищують резильєнтність. Одним із чинників, який впливає на резильєнтність особистості це – оптимістичне ставлення до ситуації. Доведено, що виражений песимізм може сильно вплинути на якість життя людини. Крім того, можуть бути негативні наслідки для здоров'я, якщо людина постійно перебуває у стресі та не здатна полишити свої думки про погані перспективи. Песимістичний погляд на речі також має негативний вплив на резильєнтність (Morel, 2021). Негативні очікування щодо майбутнього підвищують ймовірність самоздійснення пророцтва. Відбувається той самий ефект, що і при узагальненому позитивному очікуванні майбутнього, тільки що наслідком є частіші невдачі. Іншими негативними наслідками дуже низького оптимізму є те, що самооцінка людини страждає, а турботи виснажують ресурси людини.

Як зазначають дослідники, резильєнтна людина має певні ознаки та характеристики (Gabrera, 2024; Cherry, 2024; Clarke & Nicholson, 2010; Connor & Davidson, 2003; Sutton, 2019). Ось деякі з них:

➤ Резильєнтні люди є тими, хто вистояв і пережив складні події. Вони знають, що навіть коли їм важко, вони можуть продовжувати йти вперед, допоки не подолають проблему.

➤ Резильєнтні люди характеризуються здатністю керувати емоціями в умовах стресу. Це не означає, що вони не відчувають сильних емоцій, таких як гнів, смуток чи страх. Це означає, що вони усвідомлюють, що ці почуття тимчасові та з ними можна впоратися, поки вони не минуть.

➤ Резильєнтні люди, як правило, мають сильний внутрішній локус контролю і відчувають, що їхні дії можуть відігравати певну роль у визначенні результату подій.

➤ Коли виникають проблеми, резильєнтні люди дивляться на ситуацію раціонально і намагаються знайти рішення, які змінять ситуацію на краще.

➤ Резильєнтні люди ставляться до себе з добротою, особливо коли їм важко.

➤ Резильєнтні люди усвідомлюють важливість соціальної підтримки і знають, коли потрібно просити про допомогу.

На думку А. Masten (2014), резильєнтні люди мають схожі адаптивні переваги та риси. До загального переліку резильєнтних факторів, створених А. Masten та поданим у своїй праці Г. Лазос (2018) належать ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання, тісні стосунки з іншими, наявність близьких друзів і романтичних партнерів, інтелектуальний розвиток, навички вирішення проблем, самоконтроль, регулювання емоцій, планування, мотивація до успіху, особистісна ефективність, віра, надія, сенс життя, ефективне навчання, ефективність у стосунках із сусідами, колегами.

Haynes (2005) виділяє три основні риси стійких людей: соціальні особливості - обдарованість у розвитку дружніх стосунків, здатність встановлювати позитивні стосунки з іншими, володіння ефективними комунікативними навичками, що вимагають належного використання мови та знаходження допомоги, коли це необхідно; емоційні особливості – сильне почуття власної ефективності, впевненість у собі на високому рівні, високу самооцінку та прийняття себе, контроль емоцій та навик усвідомлення, швидко здатність пристосовуватися до нових ситуацій, здатність протистояти проти тривоги та перешкод; когнітивні/академічні особливості – висока мотивація досягнень, здатність розглядати та планувати майбутнє, раціонально боротися зі стресовими та травматичними подіями (Karatas, Ersoy & Cakar, 2011).

Зазначимо, що розвиток резильєнтності є складним і особистісним процесом. Це включає поєднання внутрішніх сильних і зовнішніх ресурсів, і не існує універсальної формули, щоб стати більш стійким. У однієї людини можуть виникнути симптоми депресії або тривоги після травматичної події, а інша людина може взагалі не повідомляти про жодні симптоми (Hurley, 2020).

Як вказує Л. Литвин (2013), підвищення інтересу до резильєнтності пов'язано зі зміною парадигм і перспектив у гуманістичних і соціальних науках, завдяки яким відбувся перехід від моделі патогенезу, орієнтованої на захворювання, до моделі салютогенезу, що орієнтується на ресурси людини (Laucht, Schmidt & Esser, 2000). Тому концепція резильєнтності тісно

пов'язана з концепцією салютогенезу А. Антоновськи. Замість того щоб концентруватися на причинах захворювань, слід акцентувати увагу на тому, що допомагає людині залишатися здоровою, навіть усупереч загрозливим для здоров'я чинникам. Основоположним для салютогенезу є питання: як людина може уникати хвороб і якнайдовше залишатися здоровою. Завдяки такій позиції в практику увійшло поняття зміцнення ресурсів здоров'я та опірності організму людини у будь-яких складних життєвих ситуаціях.

Як зазначається, для розвитку резильєнтності необхідна наявність двох важливих умов: значної загрози для розвитку особистості та успішного подолання складних життєвих обставин (Wassilios, 2000). Перебування людини в складних життєвих умовах ще не є проявом резильєнтності. Це може статися лише після подолання нею значних труднощів, за яких вона виявить особливу витривалість (Gorrel, 2000). Резильєнтними можна вважати людей, які, незважаючи на значні труднощі, розвиваються позитивно порівняно з людьми, які в умовах такого самого високого ризику виявляють психічні вади.

Таким чином, концептуальними орієнтирами дослідження на основі особистісного підходу визначено положення про цілісність особистості як системи, яка діє у певних життєвих обставинах. Тобто необхідно зважати на особливості спрямованості людини, розвиток форм її діяльності та своєрідність предметного змісту свідомості, які як відносно константні системні утворення в кожний конкретний момент життєдіяльності особистості сукупно накладаються на плинні ситуативні умови середовища, забезпечуючи тим самим лише цій людині притаманні, індивідуалізовані способи реагування на обставини дійсності.

Як зазначають N. Khanlou та R. Wray (2014), резильєнтність є сприятливим чинником психологічного благополуччя особистості, а також постає захисним механізмом від непередбачуваних загроз благополуччю протягом усього життя. Також важливо враховувати використання людиною ресурсів для позитивного подолання негараздів, що відображає процесуальні характеристики резильєнтності (Punjani & Mevawala, 2019).

Науковці з різних галузей нині аналізують, як їхнє розуміння та визначення резильєнтності еволюціонувало в ході їхніх досліджень (Southwick et al. 2014). Так, G. Bonanno визначає резильєнтність як стабільну траєкторію здорового функціонування. S. Southwick говорить про зміну парадигми, тобто, чому більшість людей здатні так добре справлятися зі своїми проблемами? R. Yehuda доводить, що резильєнтність може співіснувати з ПТСР, рух вперед у глибокій та інтегрованій позитивній манері. A. Masten аналізує резильєнтність як здатність динамічної системи успішно адаптуватися. C. Panter-Brick та J. Leckman визначають резильєнтність як процес використання ресурсів для підтримання добробуту (Panter-Brick & Leckman, 2013).

На думку О. Столярчук (2022), українська молодь має величезний потенціал психологічної стійкості, що дозволяє їй стати повноцінними

особистостями всупереч отриманим під час війни психологічним травмам. У якості ресурсів резильєнтності постають ефективні стратегії подолання труднощів, позитивна система переконань, здорові сімейні стосунки та дружба (Jones, 2013). На думку М. Rutter (2006), резильєнтність - це інтерактивне поняття, що означає відносну стійкість до ризиків, пов'язаних з навколишнім середовищем, або подолання стресу чи несприятливих обставин, і, таким чином, відрізняється від позитивного психічного здоров'я. Однак фактори, які впливають на розвиток резильєнтності, можна вважати аналогічними тим, що сприяють психічному здоров'ю. Ці фактори - або детермінанти - діють на двох рівнях: життя і особистісний розвиток та соціокультурний контекст (Herrman, 2011).

Як вважають Zautra, Hall та Murray (2010), резильєнтність найкраще характеризувати як успішну адаптацію до несприятливих обставин. Особистісні характеристики визначатимуть процеси психологічної стійкості, якщо ці характеристики призводять до здорових наслідків після стресових ситуацій (Zautra, Hall & Murray, 2010).

Загалом, здається, що концепція резильєнтності відображає прагнення до оптимізму в умовах несприятливих обставин (Rutter, 2006) (Souri & Hasanirad, (2011)). Отже, адекватна оцінка ситуації, гнучкість, адаптивність і осмислене планування майбутнього в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення можуть сприяти психологічній стійкості та розвитку резильєнтності. На рисунку 1.3 зображено фактори, які впливають рівень резильєнтності.



Рис.

1.3. Фактори, що підвищують або знижують резильєнтність (Herrman et al., 2011).

Дослідження показують, що люди, які вірять в те, що вони спроможні впоратися з складною ситуацією, демонструють менш негативну реакцію на стрес та покращують свою результативність. Кожна криза дає можливість знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які людина раніше і не здогадувалася, тому потрібно діяти та зміцнювати свою внутрішню опору.

На основі теорій життестійкості П. Бартона, Дж. Кашані, С. Кобейса й С. Мадді, самодетермінації (Deci & Ryan, 1985), щастя М. Аргайла, психологічного благополуччя (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995), позитивної психотерапії (Peseschkian, 2000) та психіатрії (Messias, Peseschkian & Cagande, 2020), оптимізму М. Селігмана, концепції салютогенезу А. Антоновськи, нами були запропоновані структурні компоненти резильєнтності особистості (див. рис. 1.4).



Рис. 1.4. Резильєнтність особистості

Представлені складові резильєнтності взаємопов'язані, тому може відбуватися компенсація несформованих компонентів за рахунок розвинених та сформованих інших.

Тож розглянемо взаємозв'язки структурних компонентів моделі резильєнтності детальніше. Резильєнтність відіграє важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Вивчення цього взаємозв'язку стало однією з ключових тем у сучасній психології та науках поведінку, оскільки резильєнтність допомагає людині подолати стрес та труднощі. Люди з вищим рівнем резильєнтності можуть ефективніше справлятися з життєвими труднощами та стресом, що сприяє збереженню психічного здоров'я. Резильєнтність пов'язана з оптимізмом та позитивним сприйняттям

життя. Люди, які виявляють високий рівень резильєнтності, частіше розвивають позитивні переконання та віру в свою здатність подолати труднощі. Резильєнтність сприяє здатності ефективно саморегулюватися в умовах стресу, тобто люди з високим рівнем резильєнтності можуть краще керувати своїми емоціями, уникати негативних стратегій справляння стресу та швидше відновлювати емоційну стабільність. Також резильєнтність може сприяти здатності знаходити сенс та значення в труднощах. Таким чином, люди, які можуть знаходити позитивні аспекти навіть у важких ситуаціях, схильні до психологічного благополуччя. Важливим аспектом також є те, що резильєнтність пов'язана зі сприйняттям власної здатності впливати на події у своєму житті. Це може позитивно впливати на самооцінку та віру у власні сили.

Взаємозв'язок резильєнтності та якості життя полягає в тому, що рівень резильєнтності може впливати на те, як людина впорядковується з труднощами та стресом у своєму житті, що впливає на загальне відчуття задоволеності, щастя і благополуччя. Резильєнтність дозволяє людям ефективно впоратися з труднощами, знаходити рішення та розвивати позитивні стратегії подолання проблем. Це може сприяти поліпшенню якості життя, оскільки людина відчуває більше контролю над своїм життям та навколишнім середовищем. Зазначимо, що низький рівень резильєнтності впливає на розвиток депресії, тривожності, стресу і т.ін. Люди з вищим рівнем резильєнтності частіше знаходяться у стані емоційної стійкості, що може позитивно впливати на їхню якість життя. Важливо зауважити, що люди з розвиненою резильєнтністю можуть легше адаптуватися до змін у своєму житті та швидше відновлюватися після негативних подій. Це може сприяти більшому сприйняттю задоволення від життя, навіть у складних обставинах. Також резильєнтність може позитивно впливати на соціальні відносини та активну діяльність, оскільки люди з вищим рівнем резильєнтності зазвичай виявляють більшу здатність до співпраці та підтримки важливих відносин. Люди, які можуть швидше відновлюватися після труднощів, схильні до активного розвитку своїх інтересів і досягнень, що впливає на їхню якість життя.

Загалом, резильєнтність може стати чинником, який сприяє психологічному і соціальному благополуччю, що в свою чергу може визначати загальну якість життя. Важливо враховувати, що цей взаємозв'язок є складним і залежить від багатьох факторів, включаючи особистість, соціальне середовище і конкретні життєві обставини. Важливо відмітити, що високий рівень резильєнтності може сприяти не лише подоланню труднощів, але й підтримувати позитивний психічний стан та відчуття щастя в різних життєвих ситуаціях. Аналізуючи вищезазначене, схематично можемо зобразити розвиток резильєнтності таким чином (див. рис. 1.5).

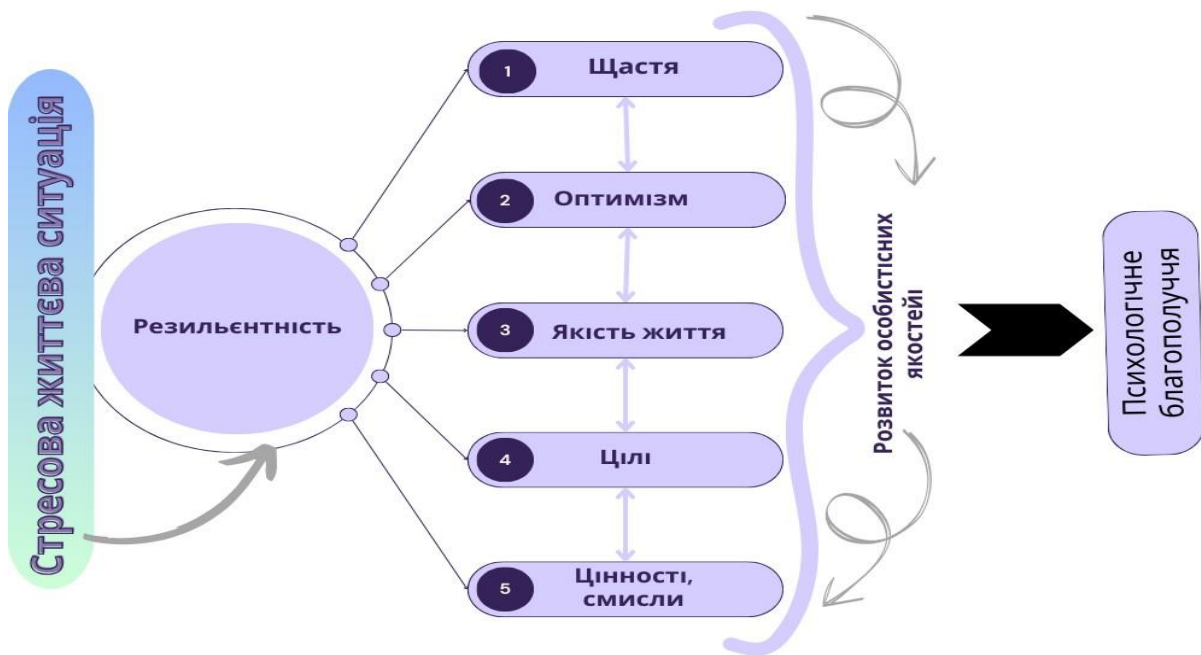


Рис. 1.5. Схема розвитку резильєнтності особистості

На основі описаної схеми ґрунтувалося наше дослідження феномена резильєнтності особистості різних верств населення в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення. У дослідженні ми застосували такі діагностичні методики: опитувальник резильєнтності Ніколсона МакБрайда (NMRQ) (Clarke, & Nicholson, 2010); опитувальник якості життя особистості (Чиханцова, 2020); шкала оптимізму-активності (AOS) (Toor, 2009); шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Сердюк, 2018); Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (Сердюк, 2022; Peseschkian & Deidenbach, 1988). Дослідження проводилось влітку 2023 року. Вибірку досліджуваних склали 422 особи різних категорій населення. Середній вік досліджуваних – 39,9 років.

Результати дослідження показали, що українці, які проживають на території України, мають середнє значення (M) резильєнтності 43,6 зі стандартним відхиленням (SD) 5,87 і медіаною (Me) 44. Українці, які проживають за кордоном, мають середнє значення резильєнтності 41,4 зі стандартним відхиленням 4,94 і медіаною 41. Значення U (за Манном-Уїтні) дорівнює 2133,5, що вказує на статистично значущу різницю між двома групами. Значення p дорівнює 0,036, що менше за стандартний рівень значущості 0,05. Це означає, що різниця в рівнях резильєнтності між двома групами є статистично значущою.

Таким чином, в українців, які проживають на території України, виявлено вищий рівень резильєнтності порівняно з тими, хто живе за кордоном. Українці за кордоном, ймовірно, стикаються з додатковими

стресовими факторами, такими як адаптація до нового середовища та акультурація, що може впливати на їхній рівень резильєнтності. Ці результати підкреслюють важливість підтримки та допомоги українцям як всередині країни, так і за її межами.

Також отримані результати свідчать про те, що якість життя українців, які проживають за кордоном, не суттєво відрізняється від якості життя тих, хто залишився в Україні. Існує статистично значуща різниця в рівні активності, де українці, які проживають на території України, демонструють вищу активність порівняно з тими, хто проживає за кордоном. Це може бути пов'язано з різними умовами життя та рівнем залученості у суспільне життя у двох групах.

Інші показники, такі як оптимізм, автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки, смисл життя та самосприймання, не мають статистично значущих відмінностей між групами.

Також нами були опитані військовослужбовці, які безпосередньо задіяні у військових операціях.

За допомогою опитувальника резильєнтності ми виміряли рівень резильєнтності серед військовослужбовців. Аналізуючи результати зазначимо, що 15,6% досліджуваних мають рівень резильєнтності, що розвивається (початковий), 29,7% - встановлений (сформований) рівень резильєнтності, 31,3% - високий (сильний) рівень резильєнтності та 23,4% - надзвичайний рівень резильєнтності. Резильєнтність військовослужбовців можна інтерпретувати наступним чином. Рівень резильєнтності військовослужбовців, що розвивається, свідчить про те, що у цих респондентів недостатньо розвинені адаптивні реакції. Сформований рівень резильєнтності свідчить про те, що хоча у військовослужбовців бувають важкі дні та переживання, вони рідко відчують готовність здатися. Військовослужбовці не завжди відчують залежність від подій, а навпаки, отримують значну користь від розвитку певних аспектів своєї поведінки. Високий рівень резильєнтності серед військовослужбовців свідчить про те, що вони досить добре протистоять військовим подіям і мають вражаючий досвід перетворення невдач на можливості. Надзвичайний рівень резильєнтності вказує на те, що військовослужбовці дуже стійкі більшу частину часу і рідко виходять з ладу, незважаючи на те, що знаходяться в епіцентрі бойових дій. Такі люди вважають, що вони самі створюють свою удачу.

Оскільки резильєнтність є інтегральною комплексною характеристикою особистості та включає декілька складових, ми вважаємо за необхідне розглянути всі індикатори. Ми виявили значущі коефіцієнти кореляції між резильєнтністю та щастям ($r = 0,365$, $p < 0,01$), якістю життя ($r = 0,554$, $p < 0,01$), активністю ($r = 0,380$, $p < 0,01$) та психологічним благополуччям ($r = 0,417$, $p < 0,01$). Коефіцієнти кореляції між резильєнтністю та оптимізмом не є значущими ($r = 0,266$, $p < 0,05$).

Виявлено, що резильєнтність не має кореляції з віком військовослужбовців ($r = 0,061$). Це доводить, що резильєнтність можна

розвивати незалежно від віку, як зазначалось вище, починаючи з дитинства, змінюючи свій особистий ресурс протягом життя (Clarke & Nicholson, 2010, Nieto, 2023).

Середній рівень якості життя серед військовослужбовців переважає як за загальним показником, так і за окремими шкалами. Слід зазначити, що оцінка якості життя є відносною. Визначення військовослужбовцем ступеня задоволення своїх потреб базується на його життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального та емоційного розвитку. Більшість опитаних військовослужбовців (71,8%) мають середній рівень якості життя. Оцінку рівня та якості життя можна розглядати як спосіб з'ясувати, наскільки найважливіші показники життя військовослужбовців відповідають їхнім потребам та світогляду. На момент опитування рівень суб'єктивного щастя військовослужбовців перебував на середньому рівні. Загалом рівень резильєнтності у вибірці також знаходиться на середньому рівні.

Цікавий результат виявився з точки зору військового оптимізму. У нашому дослідженні ми виявили незначні кореляції між резильєнтністю та оптимізмом серед військовослужбовців. Натомість ми виявили значні кореляції між резильєнтністю та активністю. Ми припускаємо, що такі показники за шкалами оптимізму та активності пов'язані з активною участю військових в активних бойових діях.

Результати дослідження показали, що особистісні ресурси є важливим фактором рівня резильєнтності військовослужбовців. Однак досвід подолання життєвих труднощів є також важливим чинником, що сприяє ефективному справлянню з труднощами.

Використання Вісбаденського опитувальника Позитивної психотерапії дозволило визначити особистісні здібності (за термінологією ППТ – первинні і вторинні здібності), що є предикторами резильєнтності (Chykhantsova, 2024) (див. табл. 1.4).

Значущі кореляційні зв'язки було виявлено між резильєнтністю та такими первинними здібностями військовослужбовців, як терпіння ($r = 0,490$, $p < 0,01$), довіра ($r = 0,362$, $p < 0,01$), надія ($r = 0,288$, $p < 0,01$), ніжність ($r = 0,340$, $p < 0,01$). Таким чином, здатність емоційно справлятися зі стресовими ситуаціями та розвиток резильєнтності забезпечується взаємозв'язками і досягається за допомогою моделювання. Високі показники кореляції вторинних здібностей, таких як чесність ($r = 0,453$, $p < 0,01$) та вірність ($r = 0,510$, $p < 0,01$), досягаються через соціальні норми та формування стосунків. Можемо сказати, що внутрішні особистісні ресурси виконують захисну функцію у стресових життєвих ситуаціях. Вони також можуть підвищувати резильєнтність. Таким чином, підвищення рівня резильєнтності військових може бути досягнуто через розвиток особистісних ресурсів.

Таблиця 1.4

Взаємозв'язки між резильєнтністю та особистісними властивостями
військових

Актуальні здібності	Резильєнтність
Вторинні здібності	
Чистота	0.269*
Порядок	0.145
Пунктцальність	0.258*
Ввічливість	0.216
Чесність	0.453**
Старанність	0.247*
Надійність	0.212
Ощадливість	-0.019
Слухняність	0.205
Справедливість	0.166
Вірність	0.510**
Первинні здібності	
Терпіння	0.490**
Час	0.286*
Контакт	0.248*
Довіра	0.362**
Надія	0.388**
Ніжність	0.340**
Любов	0.185
Віра	0.294*

Примітки: ** Кореляція є значущою на рівні 0,01

* Кореляція є значущою на рівні 0,05

Також ще на основі отриманих результатів та бесід з досліджуваними, нами було визначено п'ять загальних особистісних якостей, які допомагають протистояти складним життєвим ситуаціям (Чиханцова, 2024). Це висока адаптивність до невизначених ситуацій, впевненість у собі та своїх діях, автономність, прагнення до самореалізації та обмеженість контактів з іншими. Також високий рівень резильєнтності сприяє: зменшенню проявів депресії; зменшенню посттравматичного стресу; підвищенню комунікаційних навичок; розвиває впевненість у собі.

Теоретичні дослідження резильєнтності вказують на те, що резильєнтні люди здатні швидко та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями (Bonanno, 2004; Clarke & Nicholson, 2010; Öner, Karaca & Şişman, 2024).

Ґрунтуючись на цих роботах, ми припускаємо, що ця здатність повертатися до достресового стану може бути досягнута за допомогою особистих ресурсів. Відповідно, резильєнтні люди повинні демонструвати швидше відновлення в різних сферах життя.

На основі теоретичного аналізу та аналізу емпіричних даних, пропонуємо модель психологічного сприяння щодо підвищення рівня резильєнтності населення, представлену на рисунку 1.6.

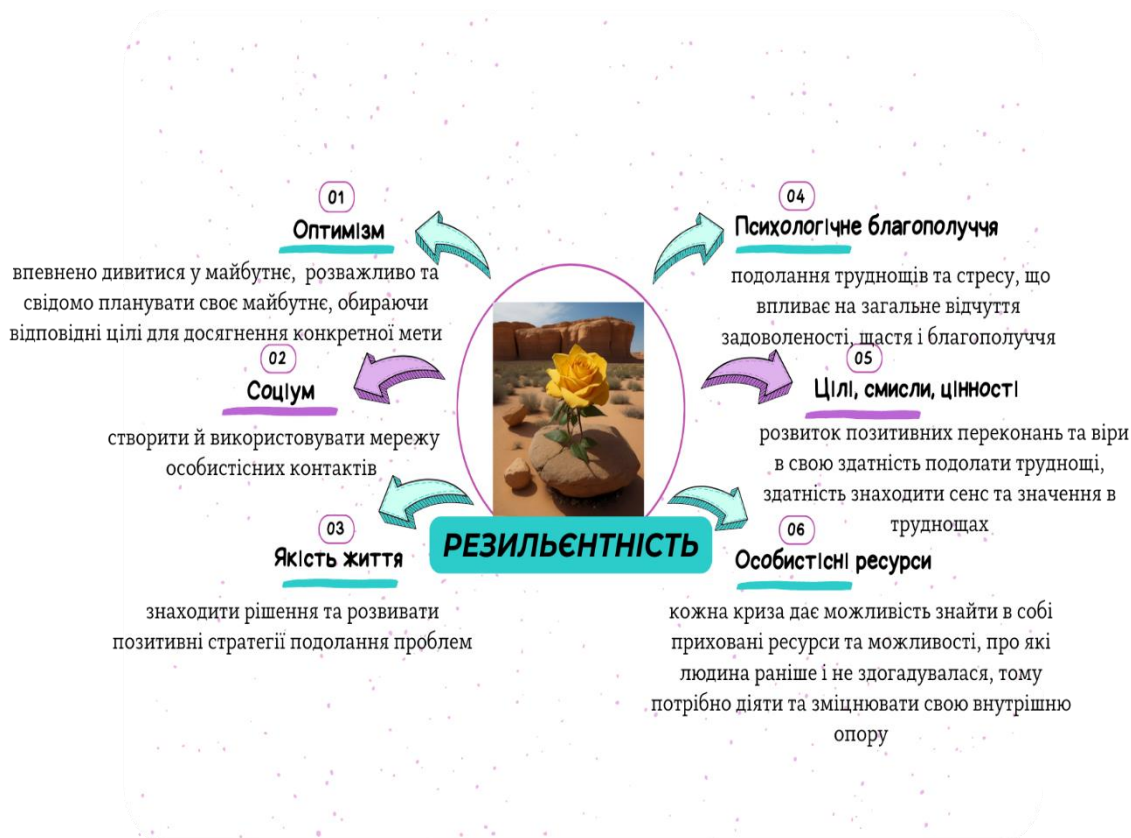


Рис.1.6. Психологічні чинники підвищення рівня резильєнтності

Відповідно до рисунку 1.6, резильєнтність людини можна підвищити завдяки розвитку наступних психологічних чинників:

Оптимізм – це не просто позитивний погляд на майбутнє, а усвідомлений вибір зосереджуватися на можливостях і конструктивних рішеннях. Оптимізм дозволяє людині планувати свої дії та обирати реалістичні, але мотивуючі цілі, що допомагає долати страхи і сумніви. Така установка підтримує людину в складні моменти, допомагаючи побачити шляхи досягнення своїх намірів навіть у несприятливих обставинах.

Соціум – створення та підтримка соціальних зв'язків є потужним ресурсом для розвитку резильєнтності. Оточення, що включає друзів, сім'ю та колег, надає підтримку, пораду та допомогу у важкі періоди життя. Соціальні контакти допомагають відчувати себе не самотнім, що сприяє збереженню емоційної стабільності і знижує ризик вигорання або депресії.

Якість життя – здатність знаходити позитивні стратегії для подолання труднощів і розвивати ефективні рішення. Людина, яка прагне покращити своє життя, легше адаптується до змін і знаходить сенс у подоланні труднощів.

Психологічне благополуччя – відображає загальний емоційний стан, який формується через подолання стресу та труднощів. Людина, яка підтримує своє психологічне здоров'я, має більше шансів на щастя, задоволення та внутрішній спокій. Благополуччя дозволяє краще зосередитися на своїх цілях і зберігати високу працездатність, навіть коли ситуація стає напруженою.

Цілі, смисли, цінності – наявність важливих цілей та усвідомлення власних цінностей є одними з основ резильєнтності. Коли людина розуміє, що навіть найважчі ситуації можуть мати сенс або призводити до позитивних змін, вона легше сприймає труднощі. Це допомагає не здаватися і продовжувати діяти, навіть коли результат ще не очевидний.

Особистісні ресурси – кожна криза відкриває можливість для самопізнання та розвитку внутрішніх ресурсів, про які раніше людина могла навіть не здогадуватися. Резильєнтність дає можливість відновлювати внутрішню силу та витривалість. Зіткнувшись з труднощами, людина відкриває нові сторони своєї особистості, що допомагає діяти рішуче і зберігати внутрішній опір на високому рівні.

Розвиток цих чинників дозволяє людині бути більш адаптивною та стійкою у сучасному, динамічному світі. Усе це формує міцну основу для психічного здоров'я та успішного подолання життєвих труднощів, забезпечуючи стабільність і гармонію у різних сферах життя.

Отже, розвиток резильєнтності людини включає цілий комплекс психологічних чинників, які формують її здатність до самовідновлення та успішного подолання перешкод.

РОЗДІЛ II

ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ТА ПРЕДИКТОРИ ПОЗИТИВНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

2.1. Базова довіра як чинник позитивного психічного здоров'я особистості

Довіра – це впевненість у порядності та доброзичливості іншої сторони, з якою людина знаходиться в тих чи інших стосунках. Феномен довіри розглядається на кількох рівнях: на індивідуальному, як довіра людини до самої себе; на колективному, як довіра до іншої людини або соціальної групи; на інституціональному, як довіра до певної соціальної інституції або держави в цілому; на універсальному, як довіра до світу загалом. На колективному та інституціональному рівнях довіра розглядається більше як соціальне явище.

За Е. Еріксоном (Erikson, 1950), базова довіра – *довіра до світу* – формується на ранніх етапах онтогенезу. Базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей. Це основа для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, це інтуїтивна впевненість, що все буде добре, це вміння просити та приймати допомогу інших людей. Якщо цього немає, то формується недовіра і, як наслідок, відчуженість, людині важко взаємодіяти як з іншими людьми, так і з собою. Довіра до світу є базою, яка формується одночасно з іншою фундаментальною установкою – *довірою до себе*. Довіра до себе – це довіра до своїх відчуттів, сприйняття, пам'яті, своїх інтерпретацій. Це переконаність людини у своїй досконалості, віра у свої сили, власну значимість, цінність, потрібність для інших. На емоційному рівні довіра до себе відчувається як самоприйняття, яке, створюючи відчуття захищеності, розкріпачує людину, дозволяє їй відкрито висловлювати свої почуття і думки, діяти і бути упевненою у розумінні, підтримці, пробаченні з боку інших.

Згідно із теорією прив'язаності J. Bowlby (Bretherton, 1992), прив'язаність у немовлят – це процес пошуку близькості з певною людиною в ситуаціях дистресу або тривоги з метою виживання. Це перший крок у пошуках довіри. По суті, прив'язаність залежить від здатності людини розвивати базове довір'я до себе і значущих інших (Levy & Orlans, 2014). При існуванні надійної прив'язаності діти відчувають, що вони можуть покластися на значних дорослих по задоволенню їх потреб у близькості, емоційній підтримці та захисті. Такі діти, виростаючи і стаючи дорослими, з надійним типом прив'язаності, як правило, мають позитивну думку про себе, своїх партнерів та їх стосунки, іншими словами довіряють собі і світу.

Згідно з D. Stern (Stern, 2000) немовля у взаємодії з піклувальниками створює узгоджену модель себе, інших (світу) та їх взаємодії. Епізодичні спогади про певні взаємодії поступово об'єднуються для формування робочих моделей або теорій. Створюються такі робочі моделі себе, матері (або опікуна) і характеру взаємодії між собою та матір'ю, і ці моделі є джерелом пізніших уявлень про себе, світ і їх значення. Ці перші психічні структури вдосконалюються та розширюють із дорослішанням дитини та розширенням її досвіду. З появою мови дитина починає жити у світі спільних значень і нового досвіду, у ширшому культурному контексті. Культура та суспільство починають як формувати, так і зміцнювати внутрішні уявлення дитини.

На думку Р. Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 2010) протягом тривалого періоду залежності від інших (тобто в дитинстві) у людини починає розвиватися почуття безпеки, що триває протягом всього життя. Завдяки раннім соціальним взаємодіям людина розвиває погляд на світ і себе, що дозволяє їй продовжувати відчувати себе захищеною, навіть коли її світ виходить далеко за свої ранні, дуже обмежені межі. Виникають фундаментальні припущення (базові переконання), що глибоко вкорінені у ранньому досвіді і надають почуття впевненості та довіри.

Це переконання про те, що:

- Світ доброзичливий. Загалом, люди вважають світ хорошим місцем. «Світ» у цьому контексті є абстрактним поняттям, яке стосується як людей, так і подій. Узагальнені уявлення про світ будуються, виходячи з конкретного досвіду особистості, власного досвіду спілкування з людьми та подіями. На думку Р. Янов-Бульман, речі, які трапляються з нами, як правило, хороші, і тому світ, характеризується позитивно, а люди навколо нас порядні та турботливі, а значить і люди в цілому хороші.

- Світ має сенс. Значущий світ – це той, у якому існує зв'язок між вчинками людини і тим, що з нею відбувається. На думку Р. Янов-Бульман, для розуміння подій, які відбуваються з людьми, люди зазвичай звертаються до прийнятих соціальних законів. У західній культурі (до якої належить як Р. Янов-Бульман, так і психологи України) для пояснення «чому» відбулася певна подія, люди найвірогідніше звертаються до соціальних законів справедливості та контролю; це дозволяє особистості повірити, що життєві результати передбачувані. Отже, добра, порядна, моральна людина заслуговує на позитивні результати у своєму житті; навпаки, нещастя має траплятися з морально зіпсованими. Зазвичай, ми віримо у зв'язок дії та результату, тобто, що ми можемо контролювати те, що з нами відбувається.

- Я – гідна людина. Це припущення передбачає глобальну оцінку людиною самої себе, і в цілому люди сприймають самих себе як хороших, здібних і моральних особистостей. Подібно до того, як відчуття сенсу тягне за собою віру у зв'язок між вчинками людини і результатами її життя, що відображено в уявленнях про справедливість і контроль, відчуття власної гідності часто будується на аналогічних концепціях в сфері «Я»; справедливість

передбачає судження про характер людини, оцінку її доброти, порядності та моральності; контроль передбачає судження про поведінку людини.

Концепцію фундаментальних припущень (базових переконань) можна розглядати як розширення та поглиблення концепції базової довіри.

Довіра до світу, інших людей, себе – це особистісна характеристика, що включає позитивне ставлення до себе та оточення та оптимістичне очікування щодо результатів взаємодії з оточенням. Базова довіра – це фундамент особистості, фундамент ставлення до себе та інших людей. Це основа для формування позитивного відчуття себе та навколишнього світу, це інтуїтивна впевненість, що все буде добре, це вміння просити та приймати допомогу інших людей. Немає фундаменту, і людина відчуватиме невпевненість, нестійкість, відчуття відсутності твердого ґрунту під ногами. При несформованій базовій довірі дорослій людині складно переживати періоди фрустрації, неможливості задовольняти потреби. Поряд з цим, як зазначає американський психолог Д. Елкінд, питання появи або не появи у дитини довіри до світу хоч і має тенденцію відбиватися на всіх наступних етапах життя людини, але не є фатальним. Ця обставина і вселяє надію, та таїть загрозу, оскільки довіра може бути як набутою, так і втраченою на подальших етапах життя.

Г. Павленко (Павленко, 2018) показала, що довіра знижує невизначеність ситуації, що, в свою чергу, позитивно впливає на психологічне благополуччя. Установка на довіру до себе позитивно пов'язана з благополуччям, позитивним функціонуванням (Kryazh, 2019). Дослідженнями доведено (Kryazh & Grankina-Sazonova, 2018), що довіра є посередником між емоційним інтелектом та позитивним функціонуванням, психологічним благополуччям та життєстійкістю.

Як зазначає І. Агапченко (Агапченко, 2018) довіра тісно пов'язана з психологічним здоров'ям особистості, оскільки є умовою психологічного благополуччя, набуття людиною своєї цілісності, можливості саморозвитку, самореалізації та успішної діяльності. Довіра до себе пов'язана з автономністю людини, а довіра до інших – з умінням бути відкритим собі, своєму досвіду і навколишньому світу. На думку (Савченко та ін., 2022) довіра є одним із чинників, які сприяють перебігу міжособистісної взаємодії, швидкому аналізу суперечливої інформації, нормалізації емоційного стану в умовах нестачі часу та психологічних ресурсів. Люди з довірою до світу, попри те, що в дорослому віці зустрічаються з проявами підступності та обману, все ж зберігають позитивне світосприйняття і здатні насолоджуватися життям.

Установка на довіру до світу позитивно пов'язана з благополуччям і цей зв'язок сильнішає з віком (Poulin & Cohen, 2008; Menninger, 1967). Також відомо, що втрата довіри може стати причиною проблем зі психічним здоров'ям, зниженням задоволення життям (Thoresen et al., 2018). А, отже, зниження довіри до світу, до інших людей викликає погіршення психічного

здоров'я, особливо від недостатньої довіри у міжособистісних стосунках страждає психічне здоров'я (Martínez et al., 2019). У роботі (Weining & Smith, 2012) був визначений суттєвий зв'язок із самоповагою та установкою на довіру. Китайські дослідники (Chen & Zhu, 2021) виявили, що підтримка міжособистісної довіри позитивно впливає на емоційне здоров'я людей похилого віку. Я. Сунцова (Сунцова, 2020) виявила, що чим нижчий рівень довіри особи до себе та до інших людей, тим нижчий рівень психологічного благополуччя та його компонентів.

Можна сказати, що *почуття глибокої довіри до себе, до людей, до світу – наріжний камінь психічно здорової особистості.*

Існує низка взаємопов'язаних особистісних характеристик, які особливо важливі для досягнення психологічного здоров'я: *позитивні не егоцентричні емоції і надія, соціоемоційний інтелект, самоконтроль, наявність цілей у житті, життєстійкість, застосування ефективних копінг-стратегій*, що все разом приводить до *відчуття психологічного благополуччя та підтримують психічне здоров'я людини, і всі ці характеристики, базуються, формуються і розвиваються на основі довіри до світу і самого себе.* Саме таким, опосередкованим чином установка на довіру суттєво впливає на психологічне благополуччя, суб'єктивне відчуття щастя людиною і загалом на психічне здоров'я особистості.

2.2. Вплив установки на довіру на психічне здоров'я людини: емпіричні кореляти

Результати дослідження, отримані до початку війни в Україні

У дослідження взяли участь 220 респондентів, середній вік – 33 роки, за професією – студенти та фахівці з різних спеціальностей, 180 жінок, 40 чоловік. Важливо зазначити, що дослідження проводилося до початку військової агресії проти України, тому можна стверджувати, що отримані дані є нормативними для вибірки українських громадян.

Для вивчення базової довіри нами був використаний Вісбаденський опитувальник (WIPPF) (Peseschkian & Deidenbach, 1988; Сердюк, 2022); для вивчення особистісних конструктів, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій застосовувався опитувальник копінг-стратегій (Lazarus, Folkman, 1984); особистісні чинники досліджувалися за опитувальниками: життєстійкості С. Мадді, тест самоставлення особистості, часової перспективи Ф. Зімбардо, шкала каузальної орієнтації Е. Десі, Р. Райана, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала суб'єктивного щастя С. Любомирськи (Сердюк та ін., 2021); для вивчення різних аспектів психічного здоров'я були застосовані такі методики: опитувальник афективного балансу Н. Бредберна (Bradburn, 1969); шкала задоволеності

життям Е. Дінера (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985); опитувальник якості життя особистості О. Чиханцової (2020).

В цілому за вибіркою, значення показника довіри були вище середнього. Маємо зауважити, що за застосуванням Вісбаденським опитувальником, нормативними вважаються середні значення показників. Вони означають здатність людини приймати себе та інших людей у їхній неповторності такими, як вони є; позитивну установку по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються. Надмірні результати за шкалою довіри інтерпретуються або як наївність, інфантилізм, або як бажання довіряти, або надмірну потребу у довірі до людей і світу. Таким чином, нормативні показники довіри були виявлені у 25% чоловіків та у 35% жінок; надмірне значення довіри показали 75% чоловіків і 63,5% жінок; і лише 1 жінка (0.5%) показала значення установки на довіру нижче норми.

Значення показників довіри у чоловіків трохи вищі ніж у жінок, проте проведене порівняння за критерієм Ст'юдента не виявило статистично значимих розбіжностей. Установка на довіру трохи зростає з віком, проте проведене порівняння за критерієм Ст'юдента не виявило статистично значимих розбіжностей. Наївність та інфантилізм скоріше характерні для молодих людей і можуть зменшуватися з віком. Отримані нами результати, а саме високі значення довіри, викликають стурбованість. Оскільки занадто високі показники довіри вказують на незадоволеність особистістю поточним станом, на пошук об'єктів для задоволення потреби в довірі, та задоволення бажання довіряти іншим людям та мати людей, які довіряють їй.

Розглянемо зв'язок установки на довіру із низкою характеристик, що являються ресурсами для підтримання психічного здоров'я.

Копінг-стратегії. Довіра негативно, на помірному рівні корелює із стратегією «втеча-уникнення» ($r=-0,28$, $p<0,01$). В цілому, про кожну стратегію не можна сказати однозначно ефективна вона, чи ні, оскільки все залежить від ситуації, в якій знаходиться людина. Стратегія «втеча-уникнення» – це відмова вірити у те, що стресова ситуація взагалі існує, спроба жити так, як раніше. Така стратегія допомагає зберегти емоційний баланс, проте при наявності довгострокової стресової ситуації (а поточна війна саме така ситуація), вона перестає працювати, оскільки неможливо довго закривати очі на проблеми. Довіра позитивно корелює із стратегією «позитивне переоцінювання» ($r=0,23$, $p<0,01$). Ця стратегія також спрямована на регулювання емоцій у стресових ситуаціях, але полягає у тому, щоб віднайти користь у ситуації, що склалася. Тому така стратегія значно більш адаптивна. Також, довіра позитивно корелює із стратегією «планування вирішення проблеми» ($r=0,23$, $p<0,01$), тобто з конкретними роздумами про те, як вирішити ситуацію, розробленням конкретного покрокового плану дій. Ця стратегія вважається однозначно адаптивною. Наявність довіри до світу,

людей, себе підтримує вибір особистістю адаптивних стратегій, як на емоційному рівні, та і на рівні конкретних дій.

Життєстійкість. Довіра позитивно і досить суттєво корелює з усіма трьома параметрами життєстійкості (включенність - $r=0,45$; контроль - $r=0,38$; прийняття ризику - $r=0,34$, $p<0,01$). Життєстійкість проявляється як ставлення людини до себе, оточуючого світу та характеру взаємодії з ним, яка дає сили та мотивує її до самореалізації, лідерства, здорового способу думок та поведінки, не зважаючи на наявність несприятливих факторів та змін (Чиханцова, 2018). Якщо згадати, що довіра – це наявність припущень про доброзичливість та осмисленість світу і людей навколо, про достойність і вдачу самої особистості, то стає очевидним, що такі припущення є базою, фундаментом для формування та розвитку життєстійкості.

Самоставлення. Довіра позитивно і досить суттєво корелює з інтегральним самоставленням ($r=0,36$, $p<0,01$), вона також позитивно корелює із складовими самоставлення (аутосимпатія - $r=0,28$; очікуване ставлення інших - $r=0,29$; $p<0,01$ самоінтерес - $r=0,15$, $p<0,05$), особливо сильний зв'язок із самоповагою ($r=0,38$, $p<0,01$). Самоставленням розуміється як цілісне, відносно постійне емоційне ставлення до себе, міра ухвалення або неприйняття індивідом самого себе. Високе самоставлення сприяє реалізації потенціалу особистості, що є чинником досягнення позитивного функціонування особистості, підвищення рівня задоволеності життям (Сердюк, 2021). Отже, можна сказати, що високі показники самоставлення свідчать про близькість до такого фундаментального припущення, як достойність самої особистості, тобто уявлення про себе як про хорошу людину гідну поваги, любові та прийняття.

Часова перспектива особистості. Часова перспектива – це відносно стабільна характеристика особистості, коли в поглядах людини на життя починає переважати орієнтація на певний часовий період із певним емоційним забарвленням. Довіра негативно корелює з негативним минулим ($r=-0,38$, $p<0,01$). Орієнтація на негативне минуле виражається в загальному песимістичному, негативному ставленні до минулого. Також довіра негативно корелює з параметром «фаталістичне сьогодення» ($r=-0,27$, $p<0,01$), яке описує стан безпорадності, безнадійності, покори, зниженої енергії. З іншого боку, довіра позитивно корелює з «позитивним минулим» ($r=0,20$, $p<0,01$), що описує тепле, ностальгічне, сентиментальне ставлення до минулого, і з «майбутнім» ($r=0,22$, $p<0,01$), тобто ситуацією, коли помилок можна виправити, а успіхи можна повторити і збільшити. Тобто, установка на довіру підтримує таке сприйняття часової перспективи, яке сприяє активній життєвій позиції людини, її енергійності і, відповідно, стійкості проти стресу, і також попереджає розвиток таких негативних видів сприймання часової перспективи, які знижують можливості особистості протистояти складним життєвим ситуаціям.

Мотиваційна спрямованість. Довіра позитивно корелює з внутрішньою мотиваційною орієнтацією ($r=0,26$, $p<0,01$). Внутрішня мотивація – конструкт, що описує такий тип детермінації поведінки, коли ініціюючі і регулюючі її фактори виникають зсередини особистісного «Я» та повністю перебувають усередині самої поведінки (Сердюк, 2019). Установка на довіру тут виступає ініціатором і підтримкою розвитку такої мотивації.

Психологічне благополуччя. Установка на довіру статистично значимо, на середньому рівні корелює як з усіма компонентами психологічного благополуччя (в межах $r=0,29$ - $0,44$, $p<0,01$) так і з психологічним благополуччям в цілому ($r=0,50$, $p<0,01$). Тобто базова довіра, як фундаментальне припущення про доброзичливість світу і власну гідність у цьому світі, допомагає людині зайняти у житті активну позицію, ставити цілі у житті і досягати їх завдяки налагодженню стосунків з іншими, знаходячи баланс із власною незалежністю у виборі життєвих шляхів, надає людині здатність контролювати події у навколишньому середовищі, щоб ефективно використовувати наявні можливості для досягнення цілей і особистісного зростання.

Статеві відмінності психологічного благополуччя. Кореляція між довірою та психологічним благополуччям для жінок трохи нижче ніж в цілому по вибірці ($r=0,47$, $p<0,01$), єдиний компонент, для якого кореляція сильніша – це позитивні взаємини з іншими ($r=0,38$, $p<0,01$), тобто компонент, що напряду пов'язаний із міжособистісним спілкуванням. Кореляція між довірою та психологічним благополуччям у чоловіків вища ніж у жінок ($r=0,68$, $p<0,01$). Крім того у чоловіків вища кореляція для усіх компонентів психологічного благополуччя крім позитивних взаємин. Ми можемо сказати, що для чоловіків довіра важливіша у тих зонах психологічного благополуччя, в яких людина звертається до самої себе, до власних можливостей, здатностей, власних цілей, тоді як для жінок довіра важливіша у міжособистісних взаєминах.

Вікові відмінності психологічного благополуччя. Кореляція між довірою та психологічним благополуччям у юних людей, студентського віку лише трохи вище, ніж в цілому по вибірці ($r=0,51$, $p<0,01$). Проте кореляції для компонентів: позитивні взаємини з іншими, самоприйняття і особистісне зростання вищі суттєво. В цьому віці довіра виступає засобом, що допомагає людині розібратися із самою собою і прийняти себе; зрозуміти інших людей з метою встановлення здорових, теплих стосунків, а також допомагає в особистісному зростанню. Кореляція між довірою та психологічним благополуччям молодих людей (тих, хто вже вийшли із студентського віку) вища, ніж в цілому по вибірці ($r=0,52$, $p<0,01$). Але у порівнянні із юними людьми, інші компоненти вносять суттєвіший внесок до отриманої підсумкової кореляції, а саме автономія і управління середовищем. Довіра на цьому віковому етапі дає змогу людині вийти за межі середовища, в якій вона живе, і за межі самообмежень, щоб навчитися активно впливати на

навколишній світ, діяти незалежно. Зауважимо, що єдиний компонент, для якого кореляція із довірою залишається однаковою у двох груп – це наявність цілей у житті. Можна сказати, що довіра особливо важлива для успішного вирішення життєвих завдань, що стоять на певному віковому періоді. Так, психологічні завдання юного віку – зрозуміти себе та інших, навчитися сприймати себе та інших такими, якими вони є, саморозвиватися, збільшувати і поглиблювати свої знання, навички, компетенції. Психологічні завдання молодості – на основі здобутків попередніх життєвих етапів стати справді самостійною людиною, навчитися управляти власним життям, віднайти свій життєвий шлях. Існування ж життєвих цілей – це завдання на всі етапи життя. Кореляція між довірою та психологічним благополуччям у зрілих людей (старше 35 років) існує на помірному рівні, проте значення кореляції значно нижчі у порівнянні із молодими та юними людьми для всіх компонентів психологічного благополуччя (крім позитивних взаємин та цілей у житті). Отриманий результат свідчить про те, що установка на довіру все ще важлива у зрілому віці для досягнення психологічного благополуччя, однак зрілі люди на своєму життєвому шляху знаходять механізми, які здатні компенсувати недостатність довіри у міжособистісній взаємодії, якщо виникне відповідна ситуація.

Психічне здоров'я в цілому. Установка на довіру на помірному рівні позитивно корелює з наявністю позитивних емоцій ($r=0,23$, $p<0,01$) і негативно корелює з наявністю негативних емоцій у житті людини ($r=-0,32$, $p<0,01$). Баланс афекту вказує на перевищення позитивних емоцій над негативними у життя людини. Також позитивно корелюють із установкою на довіру суб'єктивне щастя ($r=0,34$, $p<0,01$), якість життя особистості ($r=0,31$, $p<0,01$), задоволеність життям ($r=0,26$, $p<0,01$). Довіра впливає на результуюче відчуття людини щодо перебігу її життя; довіра надає людині можливість не лише частіше відчувати позитивні емоції, але й на додаток меншою мірою заціклюватися на негативних.

Отже, кореляційний аналіз, звичайно, не може виявити, який чинник первинний, а який похідний. Проте, очевидно, що установка на довіру – досить стійка особистісна характеристика, що формується у ранньому дитинстві і мало змінюється протягом життя. Можна сказати, що установка на довіру стає ініціатором розвитку позитивних особистісних характеристик, що допомагають особистості переборювати складні, стресові, травматичні ситуації. Довіра до світу, людей і до себе, наявні припущення про доброзичливість і осмисленість навколишнього світу, про достойність самої особистості підтримують характеристики, що сприяють успішному переживанню складних травматичних ситуацій: життєстійкість, позитивне самоставлення, використання адаптивних копінг-стратегій тощо. Також зазначені характеристики сприяють ефективному долаттю стресових ситуацій, попереджають розвиток травматизації через негативні впливи і, таким чином, не попереджають зниження довіри.

Це дає можливість зробити висновок, що установка на довіру, віра у доброзичливість світу, інших людей, віра у себе є фундаментом психічного здоров'я особистості і вагомим чинником, що впливає на нього.

Вплив повномасштабної війни в Україні на установку на довіру українців

Військова агресія Росії проти України, повномасштабна війна, що триває вже третій рік суттєво погіршує психологічне здоров'я українців.

У психологічно травматичній ситуації, під час життєвих випробувань, коли людина стикається з новою інформацією, яка дисонує з існуючою системою позитивних установок, система її фундаментальних припущень, базова довіра може зазнати кардинальних змін. Війна переважно веде до появи великої кількості негативних розладів психічного здоров'я постраждалого населення, це посттравматичні стресові розлади, підвищення рівнів тривожності та депресії, соматизація, розвиток ворожих стосунків із рідними та близькими, зловживання алкоголем і наркотиками та функціональні порушення. Зрозуміло, що такий стан речей негативно впливає на базову довіру до світу загалом, навколишній світ вже не здається доброзичливим або справедливим; зникає віра у те, що людина сама здатна контролювати перебіг подій власного життя і навіть віра у власне везіння допомагає погано.

В опитуванні, яке проводилося у травні-червні 2023 року, взяли участь громадяни України з усіх областей і були залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами в мережі Фейсбук. Всього вибірка складалася із 115 осіб, віком від 18 до 65 років, середній вік – 47 років. Чоловіків – 30, решта – жінки.

Базові припущення вивчалися за відповідною методикою Р. Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 1989) в українському перекладі. Також респондентів запитували про зміни в їх житті під впливом війни в Україні. Пропонувалися три варіанти відповідей: життя «майже не змінилося», змінилося «до певної міри», змінилося «дуже сильно».

За критерієм Манна-Уїтні для незалежних вибірок не було виявлено відмінностей для індикаторів «загальна доброта», «загальна осмисленість» і «власна цінність» між жінками і чоловіками. Також жодний з цих індикаторів не мав достовірних кореляцій з віком. Це підтверджує тезу про те, що в цілому довіра у формі базових припущень є стійкою особистісною характеристикою, що формується на ранніх етапах онтогенезу і у більшості випадків майже не змінюється з віком.

Наступним кроком ми визначили середні та дисперсію для досліджуваних показників. Наше дослідження було проведено більш ніж через рік від початку повномасштабної війни проти України, ми можемо очікувати прояв вже не гострої, а довготривалої реакції на цю ситуацію. Оскільки ми самі не проводили визначення фундаментальних припущень до війни у мирний час, то ми порівнюємо наші дані із даними, отриманими

іншими авторами. У таблиці 1.5 наведені результати нашого вивчення і нормативні дані для мирного часу.

Таблиця 1.5

Показники базових припущень отримані за результатами нашого опитування та нормативні дані

	Результати опитування, проведеного нами		Нормативні дані
	Середнє	Серед. від.	Середнє
Доброта світу	4,08	1,0	4.42
Доброта людей	3,64	0,8	4.07
Справедливість світу	3,29	0,9	3.93
Контрольованість світу	3,58	0,9	4.12
Випадковість у світі	3,79	0,9	3.54
Цінність Я	4,10	1,1	4.35
Самоконтроль	3,99	0,7	4.43
Удача	3,24	0,4	4.06
Загальна доброта	3,86	0,8	4.24
Загальна осмисленість	3.02	0,6	4.17
Власна цінність	3,77	0,6	4.28

Примітка: Нормативні дані та дані для студентів (Kuprieieva, et al., 2020).

Отримані результати дуже тривожні. Усі показники, за винятком показника «випадковість у світі», за результатами нашого опитування виявилися суттєво нижчими у порівнянні з нормативними значеннями. Випадковість у світі трохи зросла; зауважимо, що цей показник описує наскільки людина відчуває, що події в її житті випадкові, тобто не залежать від її власних зусиль або здібностей. Зростання цього показника вказує на те, що респонденти меншою мірою схильні вірити у досяжність власних цілей через докладання певних власних зусиль, більше вірять у фатум, схильні «підкорятися» долі. Іншими словами, зростання цього показника є таким самим негативним сигналом, як і зниження всіх інших показників. Найбільшого зниження зазнав показник «удача», тобто відбувається зневірена респондентів, що їм може поталатити навіть у скрутних ситуаціях, коли власних сил не вистачає. Також сильно знизилися віра у справедливість та контрольованість світу. Війна відчувається як повна несправедливість і остаточна невдача, з якою нічого не можна зробити і ніяк не можна виправити. Найменше похитнувся показник «цінність Я», тобто війна сприймається як щось зовнішнє відносно самої людини, що не призводить до істотного порушення характеристик, пов'язаних із ставленням людини до самої себе, таких як самоставлення, Я-концепція тощо.

З узагальнених характеристик найбільше погіршення спостерігалось для показника «загальна осмисленість», тобто події життя вже не

відчуваються як контрольовані або такі, що мають сенс, оскільки який може бути сенс у війні, бомбардуванні, передчасної смерті, втраті майна тощо. Найменше постраждав показник «загальна доброта», і відповідний показник «доброта світу». Тобто світ вже не сприймається таким добрим, як раніше, проте є надія на його покращення, можливо, після війни.

Щодо відповідей на запитання про зміни в житті респондентів під впливом війни в Україні, то відповідь життя «майже не змінилося» надали лише 8 респондентів (група 1). 47 респондентів відповіли «до певної міри» (група 2). Переважна більшість (60 осіб) відповіли «дуже сильно» (група 3). Іншими словами події війни вплинули майже на всіх жителів України.

Далі ми провели порівняння між групами методом Ст'юдента для непараметричних вибірок. При порівнянні груп 2 і 3 ми виявили відмінності за показниками: доброта світу ($p < 0.05$), справедливість світу і удача ($p < 0.01$). Всі три показники були вищими у групі 2 (респонденти, життя яких змінилося до певної міри) порівняно з групою 3, середні значення відповідно були для доброти світу - 4.2 і 3.92, для справедливості світу – 3.37 і 3.17, для удачі – 3.35 і 3.15. Ці результати для обох груп були суттєво нижче норми. Щодо порівняння груп 1 і 3 попередньо треба зазначити, що група 1 (респонденти, життя яких майже не змінилося) виявилася дуже маленькою, тому навіть ті результати, для яких були отримані суттєві розбіжності, ми маємо трактувати як тенденції. Були виявлені розбіжності за показниками доброта світу доброта людей і загальна доброта ($p < 0.05$). За цими показниками результати були вищими у групі 1. Середні значення були вище у групі 1 порівняно з групою 3, відповідно: доброта світу – 4.67 (трохи вище норми) і 3.92 (суттєво нижче норми), доброта людей – 4.17 (близько до норми) і 3.6 (нижче норми), загальна доброта – 4.42 (трохи вище норми) і 3.75 (суттєво нижче норми). Ці дані вказують на те, що саме війна, військові дії, страждання, що вони принесли, похитнули віру людей перш за все у доброту і справедливість світу і людей. Додатково, посилення міри впливу війни на життя людини посилює і зневіру людини у світ, його доброту і справедливість і власну вдачу.

Отже, якщо підсумовувати, ми спостерігаємо картину, характерну для ситуації після гострої психологічно травматичної події або у стані хронічного стресу. І такий стан притаманний майже усім жителям країни. Фундаментальні припущення – це досить стійка особистісна характеристика, що не змінюється під впливом звичайних, буденних подій і переживань. Лише події, що буквально перевертають життя людини «з ніг на голову», позначаються на них, ведуть до їх зламу. Зараз же йдеться не про одну людини у скрутних обставинах, а про жителів цілої країни і це дуже небезпечна ситуація, що може призвести до появи цілої низки негативних соціальних наслідків: розвитку психологічних і психосоматичних захворювань, збільшення кількості самогубств, криміналізації суспільства під лозунгом «мені погано, хай інші відчують те саме» тощо.

2.3. Особистісна зрілість як чинник позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості

Проблема дослідження різноманітних аспектів позитивного функціонування людини, зокрема, її психічного здоров'я, актуалізується в кризових умовах сьогодення. Психічне здоров'я розглядається як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти, тобто бути соціально адаптованою. Тобто, психічне здоров'я включає в себе цілісність особистості, її самореалізацію, життєві перспективи, самоприйняття, психологічну та соціальну адаптованість.

У гуманістичній психології психічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, «своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості» (Галецька, 2012). Так, у теоретичній моделі А. Маслоу в людей, які орієнтовані на самоактуалізацію, присутня також більша задоволеність інших потреб. Тобто, чим вище в ієрархії потреб може піднятися людина, тим більш психічно здоровою, а відтак, і особистісно зрілою вона є.

А. Маслоу вважав, що самоактуалізованим, а отже, зрілим людям властиві певні загальні риси, а саме:

- ефективне сприйняття реальності, комфортні взаємини з реальністю,
- спонтанність, безпосередність, природність,
- прийняття (себе, світу, інших людей),
- зосередженість на проблемі (на противагу заклопотаності собою),
- здатність відсторонитися, незалежність від оточення (як автономність і самодостатність), воля, активність,
- свіжість поглядів (як чутливість до нових переживань, відкритість досвіду),
- почуття спільності з іншими людьми, демократичний характер (як поважне ставлення до інших, співчуття),
- здатність формувати глибокі, проникливі відносини,
- уміння відрізняти засіб від цілі, добро від зла (як моральна переконаність),
- філософське, доброзичливе почуття гумору,
- креативність (Кауфман, 2021).

Так само у парадигмі гуманістичної психології розвивав свою концепцію особистісного становлення К. Роджерс. Особистість, що «повноцінно функціонує», на думку вченого, повністю усвідомлює своє реальне «Я», довіряє внутрішнім імпульсам, відкрита новому досвіду, впевнена у своїй здатності приймати рішення, ґрунтуючись на аналізі робіт К. Роджерса, було виокремлено інтраперсональні та інтерперсональні

критерії особистісної зрілості.

До інтраперсональних критеріїв включають:

- прийняття та розуміння себе;
- відкритість внутрішнього досвіду переживань;
- відповідальна свобода;
- цілісність та конгруентність;
- динамічність (як гнучкість та відкритість змін).

Серед інтерперсональних розглядають:

- прийняття та розуміння інших;
- соціалізованість (як конструктивні соціальні взаємини, компетентність у вирішенні міжособистісних проблем);
- творча адаптивність (в аспекті ставлення до життєвих проблем) (Роджерс).

Тобто, творче начало особистісного зростання, «тенденція до актуалізації», за К. Роджерсом, як потенціал розвитку забезпечує рух до повноцінної життєдіяльності, сприяє набуттю особистісної зрілості.

Зрілу особистість називав «здоровою» і Г. Олпорт. Відповідно, вчений виокремив центральні риси пропріуму, що визначається як динамічний центр особистості й складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та самоідентичності. Серед них: розширене почуття Я; теплота по відношенню до інших; емоційна безпека та прийняття себе; реалістичне сприйняття; самооб'єктивація – розуміння себе та гумор; єдина філософія життя (Олпорт).

Тенденція ототожнення психічного здоров'я і особистісної зрілості є притаманною і сучасним дослідженням. Так, Н. Дідик розглядає психічне здоров'я «обов'язковим компонентом» особистісної зрілості. Маючи на увазі під психічним здоров'ям когнітивну, емоційну, вольову і соціальну (як соціально-психологічну адаптованість) зрілість, дослідниця визначає його критеріями певні особистісні якості та особливості емоційної сфери: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, відкритість людини до себе, до інших людей, адекватний вияв своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, а також емоційну стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у відносинах з оточуючими (Дідик, 2010). За результатами емпіричного дослідження авторка доходить висновку, що відчуття конфліктності власного Я, сумніви, неузгодженість з собою, надмірна рефлексія на фоні негативного емоційного ставлення до себе, самозвинувачення характерні для особистісно незрілих досліджуваних. Зрілі, а отже, здорові люди використовують внутрішньоособистісні конфлікти як особистісний потенціал для саморозвитку, менше застосовуючи захисні механізми.

Аналізуючи взаємовідношення психічного здоров'я і зрілості як певного рівня розумового, емоційного, духовного й морального розвитку, Р.К. Gerlach окреслює такі «змінні» психічного здоров'я: відсутність

органічної дисфункції головного мозку; здатність точно сприймати сенсорну інформацію й інформацію про оточуюче середовище та обробляти її «належним чином» згідно з соціальними нормами; здатність точно сприймати власні поточні й довгострокові потреби та ефективно їх задовольняти («вирішувати проблеми»); здатність постійно дбати про себе; відсутність суттєвих симптомів «широко розповсюджених психологічних ран» (тобто відсутність таких розладів особистості та настрою, як біполярний розлад, нав'язливі ідеї, депресія, тривожність, ОКР тощо) (Gerlach). Ці змінні виступають підґрунтям для особистісного зростання, яке, своєю чергою, означає: вдосконалення самосвідомості, впевненості у собі, самоповаги; розвиток духовності; на основі здатності логічно і ясно мислити – розширення знань про оточуючий світ і людей, уміння аналізувати та вирішувати особисті й соціальні проблеми, гармонійно і співчутливо ставитися до самого себе та інших людей; виявлення та розвиток своїх унікальних здібностей на основі саморозуміння і самоконтролю. Р. К. Gerlach визначає особистісну зрілість показником розвитку вказаних аспектів і мірою наближення до свого «найвищого потенціалу».

Визначаючи особистісну зрілість як багатовимірну структуру, що має «безліч соціально-психологічних та індивідуальних характеристик» і виявляється у ставленні до свого Я, у міжособистісних стосунках, в активності в соціумі, творчій реалізації життєвих планів і можливостей, Н. Коструба і З. Поліщук у якості одного з факторів, залучених до формування особистісної зрілості, розглядають психічне здоров'я. Проведене авторками емпіричне дослідження дало підстави для висновку про те, що оскільки зрілі особистості здатні ефективно управляти своїми емоціями, вміють краще розв'язувати проблеми, більш адаптивно взаємодіють з іншими людьми, частіше відчують щастя й цікавість до життя, прагнуть розвиватись і самовдосконалюватись, відтак, зазвичай вони мають краще психічне здоров'я (Коструба & Поліщук, 2023).

Вітчизняна психологія у феномені особистісної зрілості головним визначає здатність до самодетермінації, яка «виникає на основі свободи і відповідальності в ході індивідуального розвитку, що виражається в усвідомленні себе як причини змін в собі і в оточуючому середовищі та здатності ініціювати, припинити або змінити напрям діяльності» (Сердюк, 2021, с. 8). Самодетермінація як інтеграція свободи і відповідальності супроводжує побудову власної системи цінностей людини, сприяє появі відчуття повноти внутрішніх ресурсів, життєвих перспектив, активізує процес трансформації, набуття особистістю цілісності, особистісної зрілості.

О. Завгородня (2010) розглядає особистісну зрілість людини через повноту і глибину її переживань та індивідуальні особливості їх виявлення. Вона зауважує, що у повноті свого особистісного розвитку людина постає просвітлено-творчою, характеризується мудрістю та спонтанністю у своїх життєвих проявах, виконує «споріднену» (за Г. Сковородою) працю, має

глибокі радісні взаємини із духовно близькими людьми, справляє гуманізуючий вплив на відносно широке оточення. Механізмом формування такої «індивідуалізованої концепції життя», на переконання дослідниці, є свобода як психоекзистенційний механізм, що «дає змогу людині (на основі самопізнання, саморозуміння, усвідомлення своїх проблем та ресурсів, обмежень та можливостей) втілювати свою унікальну концепцію життя, долати сценарні обмеження та примхи долі» (Завгородня, 2022, с. 82). Свобода є основою індивідуалізації людини, тобто досягнення нею зрілості, оскільки «пов'язана зі становленням самосвідомості та волі, виявляється у русі людини від залежності до автономності, до власного світогляду; забезпечує вільне самовизначення щодо цінностей, цілей, стратегій життєздійснення», дає змогу людині «внутрішньо подолати невизначеність, впорядковувати те, що відбувається, сконструювати свої версії подій, зокрема загрозливих, узгодити їх із власною авторською концепцією життя» (Завгородня, 2022, с. 84). Зріла особистість має відзначатися «високим рівнем свідомої саморегуляції, що забезпечує можливість соціальної адаптації та самоствердження, і водночас вільним непригніченим становленням емоційної сфери, активністю неусвідомлюваних психічних процесів» (Бастун & Завгородня, 2015, с. 332), що сприятиме розвитку здатності до глибоких переживань та інтуїції.

Рисами зрілої особистості, за Т. Титаренко, є креативність, внутрішня свобода, ясна і тиха радість буття, довіра, відкритість. Зріла людина може продуктивно взаємодіяти з іншою людиною, взаємозбагачуючись і знаходячи у самотності іншого власну неповторність, не пристосовуючись, не роблячи з когось засобу для досягнення своєї мети, любити і залишатися незалежною, вільною. На переконання авторки, життєві кризи є рушійною силою особистісного зростання, що «змінюють спосіб детермінації процесів подальшого розвитку, задаючи подальшу траєкторію саморозвитку, самозростання» (Титаренко, 2003, с. 245). Розглядаючи психологічне благополуччя в контексті особистісного життєтворення, авторка наголошує на здатності особистості адекватно реагувати на виклики й невизначеності життєвих подій. Високий рівень особистісної зрілості передбачає «готовність змінюватися, імпровізувати з власним життям так, щоб ці імпровізації не були надто ризикованими і не призвели до деструктивних наслідків» (Титаренко, 2020, с. 115). Психологічне здоров'я, зазначає Т. Титаренко, забезпечує психологічне благополуччя особистості. Його визначальними індикаторами є особистісна цілісність, самореалізованість, самоврегульованість, збалансованість, тобто, характеристики зрілої особистості. В умовах кризового сьогодення для такої особистості бути благополучною означає відчувати здатність «відповідально змінюватися, щоденно творити власне життя, набуваючи досвід у сфері непередбачуваного, неочікуваного, непрогнозованого» (Титаренко, 2020, с. 115).

Маркером особистісної зрілості С. Карсканова розглядає здатність «перестати бути продуктом власного досвіду». Звертаючись до поняття зріла особистість, вона наголошує, що на межі зрілості докорінно змінюється механізм формування особистості (Карсканова, 2012). У цій якості виступає самодетермінація – центральний механізм становлення особистісної зрілості та її головний ефект, що виявляється у володінні особистістю інструментами власного світогляду, у взаємоактивації свободи і відповідальності.

Особистісна зрілість досліджується в структурі особистості, зокрема, практичного психолога (*Особистісна Зрілість*, 2019). Розроблено рольову, синергетичну, когнітивну моделі особистісної зрілості, модель особистості на рівні психосоматичних феноменів нормального функціонування. При цьому психологічне благополуччя розглядається дослідниками і як суб'єктивне переживання стану психологічного здоров'я, і як ознака цього стану, і як фактор, що сприяє його досягненню, а також як критерій для виявлення рівня особистісної зрілості.

Отже, у психології у парадигмі гуманістичного підходу проблеми психологічного благополуччя, здоров'я та особистісної зрілості розглядаються синергійно. Зрілу особистість характеризують виходячи із високого рівня розвитку певних особистісних якостей людини та її ставлення до себе, інших людей, норм поведінки, прийнятих у суспільстві. Домінуючим є трактування зрілості через самоактуалізацію й самодетермінацію як найбільш повну і вільну реалізацію особистістю своїх можливостей та ресурсів. Самодетермінація особистості, становлення особистісної зрілості є підґрунтям та умовою досягнення психологічного благополуччя.

Особистісна зрілість у царині понять розвитку особистості

Дослідження феномена «особистісна зрілість» ґрунтується на постулаті про те, що вона є критерієм особистісного зростання, а самодетермінація є головним феноменом особистісної зрілості та виявом особистісного потенціалу, який відображає міру додання особистістю заданих обставин, зрештою додання особистістю самої себе (Католик & Калька, 2022). Науковці дійшли висновку, що розвиток відбувається на всіх етапах життєвого шляху людини, а особистісна зрілість не обмежена певними віковими рамками і не є кінцевим чи завершальним станом розвитку. Навпаки, чим більш зрілою в психологічному, особистісному, соціальному, духовному, професійному та інших аспектах виступає людина, тим більші потенційні можливості перед нею відкриваються, тим більш зростає її здатність до подальшого розвитку.

Розглядаючи особистісну зрілість як динамічний процес (опанування нових цінностей, здійснення відповідальних виборів, безумовне прийняття інших людей, об'єктивне усвідомлення нормативно-ціннісного образу самого себе, рефлексування особистісних якостей, власних вчинків та здатність до морального самоконтролю взаємодій) (Вінник, 2018), дослідники

обґрунтовують можливість та необхідність активізації становлення особистісної зрілості.

За визначенням С. Максименка, особистість – це форма існування психіки людини, змістовими (ключовими) ознаками якої є цілісність, унікальність, активність, вираження, відкритість, саморозвиток і саморегуляція (Максименко, 2015). Перетин трьох ліній становлення особистості – довільності, інтеграції, переживання – породжує механізм смислового зв'язування, коли встановлюється внутрішній зв'язок із ціннісною сферою особистості, і нейтральний до цього зміст перетворюється в емоційно заряджений смисл. Функціонування такого механізму вимагає розвиненої уяви, володіння широкою часовою перспективою, наявності ієрархічної смислової сфери. А отже, на думку вченого, цей механізм може існувати лише в інтегрований, зрілій особистості і результатом його роботи є виникнення нових інтенцій і гармонізація внутрішнього світу особистості. На певному етапі інтегративні процеси розвитку особистості закономірно призводять до виникнення проблеми смислу, прагнення відкрити сенс життя, яке В. Франкл назвав фундаментальною мотиваційною силою людини. Відкриття смислу є, за С. Максименком, дуже важливим, кардинальним і зламним моментом людського існування, адже відкриває особистість до зовнішнього світу: «людина перестає знаходитися лише всередині власного Я, лише всередині життєвських ситуативних інтересів – вона виходить за конкретну ситуацію і стає людиною всього світу. Тут, ми бачимо, перетинаються лінії інтеграції і взаємовідносин зі світом – світ перестає бути "навпроти" людини, і навпаки, вона опиняється всередині світу, "огортається" ним і споріднюється з ним» (Максименко, 2015, с. 15). Відтак, зріла особистість є складною системою, що саморозвивається, тобто сама моделює і реалізує власну генезу, центральним напрямом якої є відкриття смислу.

Як зазначалося вище, зрілу особистість визначають як здорову, оптимально функціонуючу особистість. На переконаності у зрілості, а відтак, ресурсності здорової людини ґрунтується метод позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. На думку Н. Пезешкіана, кожна людина у тісній взаємодії з оточуючим світом розвиває свої здібності, базовими з яких є: когнітивність (здатність до пізнання) й емоційність (здатність до любові). Вони «відкривають людині величезні можливості», диференціюючись, «утворюють незмінну структуру особистісних рис (неповторність)» (Peseschkian, 2016). Кожна людина живе, діє, розвивається, вирішує «актуальні», «базові» й «ключові» конфлікти, у чотирьох вимірах, що складають її ідентичність: «тіло (здоров'я і самопочуття, контакт і фізичні відчуття, енергія стресу й емоційні реакції); ставлення (взаємини, любов, турбота, відповідальність, соціальна взаємодія й взаємна допомога); досягнення/продуктивність (логіка і планування, рішення і дія, старанність і продуктивність, довіра і контроль, час і результат); фантазія (смысл, ідеали, майбутнє, цілі й переконання)» (Peseschkian, 2016). У цих чотирьох вимірах

людина створює концепції – емпірично-когнітивно-емоційні структури, що задають схему інтерпретації ставлення людини до себе, до інших людей і до дійсності. Концепції «визначають основу особистості, при цьому можуть доповнюватися новим досвідом і коригуватися в подальших ставленнях». Таким чином, у парадигмі Н. Пезешкіана особистісна зрілість інтерпретується як здатність спиратися на власні внутрішні ресурси при вирішенні життєвих проблем і бачити у проблемі можливості для особистісного зростання.

Визначаючи саморозвиток як усвідомлене самозмінювання, безперервний, багатоплановий, самокерований процес особистісних змін, С. Кузікова наголошує на суб'єктній активності індивіда, тобто активно-творчій позиції стосовно своїх змін як єдиній детермінанті саморозвитку. Саме усвідомлення особистістю своїх потенційних можливостей (ресурсів) і вміння керувати їх реалізацією, підкреслює авторка, робить людину активним творцем свого життя, суб'єктом особистісного саморозвитку (Кузікова, 2015). Суб'єктність розглядається як інтегратор здатності людини до усвідомленого і самокерованого саморозвитку (рефлексивної саморегуляції).

Розроблена С. Кузіковою концептуальна модель психологічного простору саморозвитку особистості висвітлює його як «простір, у якому особистість: 1) відчуває себе суверенною і переживає свою автентичність (істинність); 2) усвідомлює власну компетентність, продуктивність та ефективність (успішність); 3) може змінюватися (в певних межах, зберігаючи самість), підтримуючи гармонічні відносини із зовнішнім світом, зберігаючи психологічне здоров'я і життєздатність; 4) може вільно і відповідально експансіювати власний особистісний потенціал (розширювати межі можливого)» (Кузікова, 2015, с. 300).

Такий простір забезпечує успішність саморозвитку й досягнення особистісної зрілості, що характеризується автономністю, самоідентичністю, інтернальністю, відкритістю, толерантністю до нового, наявністю усвідомленої мети самоздійснення як орієнтира самодетермінації та активної життєвої стратегії. Аналізуючи виокремлені авторкою рівні організації саморозвитку, можна припустити, що рівню особистісної зрілості відповідають особистісно-рефлексивний (середньо-високий) та автентично-творчий, трансгресивний (високий) рівні організації саморозвитку. Перший визначається самоідентифікацією, самопізнанням, самоаналізом, побудовою системи цінностей, смислоутворенням, пошуком цілей і шляхів їх досягнення, другий – високою здатністю до трансцендентності, прогресивним характером саморозвитку, спрямованістю у майбутнє.

Аналізуючи концепт «психосоціальний розвиток – синергетичний континуум особистості – суб'єкт», А. Шамне трактує його як інтеграцію соціогенези, персоногенези та суб'єктогенези. Авторка наголошує на подвійній природі людини, що виявляється у двох її родових якостях: соціальності (діалогічність свідомості) та індивідуальності (потреба у

самопізнанні, розумінні світу, самовизначенні). Відтак, психосоціальний розвиток поєднує у собі два процеси: по-перше, інтеграцію у суспільство людини як соціального суб'єкта, носія соціальної активності, особливої форми соціальності (рефлексивного усвідомлення себе суб'єктом взаємодії, реалізації потреби у самоствердженні, персоналізації); по-друге, вибір індивідуально-унікального способу розвитку (саморозвитку), розгортання внутрішнього джерела розвитку та становлення суб'єкта життєдіяльності, визначення змісту і шляхів самодетермінації (суб'єктогенез) (Шамне, 2014, с. 102-103). Отже, зрілість у «континуумі особистості – суб'єкта», за А. Шамне, виявляється у психосоціальній інтегрованості як ресурсі розвитку й самоорганізації особистості, яка у ситуаційному аспекті – сприяє соціальній адаптації та гармонійності взаємодії особистості з навколишнім світом і оточуючими людьми, а у екзистенційному аспекті – зміцнює і розкриває власне суб'єктність, індивідуальність особистості.

У парадигмі аксіологічної персонології З. Карпенко розглядає особистісне становлення як розвиток ціннісно-сислової сфери людини. Ґрунтуючись на голістичному та інтегративно-особистісному (за Г. Баллом) підходах, дослідниця визначає аксіогенез як розгортання суб'єктних здатностей особи «у цілісній ситуації буття», а саме: індивідний (організм як психосоматична єдність), власне суб'єктний (як суб'єкт окремих предметних діяльностей), соціально-особистісний (моральнісний), індивідуальний (культурно-відповідний) та універсальний (трансцендентно-ідеальний) рівні розвитку «з прогресивним ускладненням ціннісно-духовних устремлінь людини» (Карпенко, 2011, с. 184-185). Розвиток сислової архітектоніки особистості як сходження до вищих рівнів відбувається, на думку З. Карпенко, від Я – суб'єкта активностей (площина Я – діяльність) через індивідуальне, особисте Я (площина Я – Я) та Я – інше Я (площина Я – інші люди) до Над-Я, яке «виступає суперпозицією всіх попередніх суб'єктів». Отже, можна стверджувати, що у трансцендентно-онтичному вимірі зріла особистість «на рівні абсолютного суб'єкта – універсальної особистості як ідеалу самозвершення» здатна до реалізації смислу, інтеграції й гармонізації життєвого світу, переживання повноти буття.

У суб'єктній парадигмі розглядає аксіогенез особистості Г. Радчук. У висунутій авторкою культурно-феноменологічній концепції аксіогенезу особистості центральним постає поняття суб'єктної позиції, що визначає ступінь реалізованої свободи особистості, її духовну й, власне, особистісну зрілість. Суб'єктна сутність людини виявляється феноменом самовизначення (самодетермінації), що «виступає мотиваційно-вольовим ядром і результатом аксіогенезу, складним, водночас динамічним і стабільним станом суб'єкта, діяльнісним, рефлексивним і ціннісносисловим актом» (Радчук, 2015, с. 322), проявляється в готовності добровільно брати на себе відповідальність за здійснюваний вибір. Сформована суб'єктна позиція зрілої особистості, за Г. Радчук, характеризується позитивним самостваренням, інтернальністю,

внутрішньою мотивацією діяльності, рефлексивністю, відносною автономністю, спрямованістю на саморозвиток і самоактуалізацію.

У спектрі ціннісної проблематики та особистісного самоздійснення М. Клименко (2019) досліджує нарцисизм з позиції особистої адекватно високої самоцінності, що є джерелом саморозкриття й саморозвитку, а нарцисичну саморегуляцію як механізм формування адекватного уявлення про себе та більш позитивного самоствавлення, кристалізацію самоповаги. Базова впевненість у тому, що власна особа має цінність та володіє достатньою силою, щоб дбати про себе, ухвалювати рішення, здійснювати їх відповідально є підґрунтям екзистенційної сповненості суб'єкта, його самоздійснення. Визначальними чинниками особистої сповненості є переживання суб'єктивної впевненості, спроможності, відчуття психічної цілісності, наявності мети діяльності, позитивна самооцінка, відчуття внутрішнього наповнення, що говорять про силу Self (Клименко, 2019, с. 87). Використовуючи термін «сильна особистість», авторка наголошує, що базова впевненість у собі та високий рівень соціабельності сприяють відкритості особистості до світу, готовності більш адекватно сприймати оцінки оточуючих. Можна стверджувати, що високий нарцисизм як сила Self, переживання його значущості, ідеал самодостатності, «крокує поруч» із самоздійсненням, тобто, здорова самоцінність є показником особистісної зрілості. Ці висновки корелюють з результатами дослідження Н. Меленчук і Б. Мухаровської, які з'ясували, що особи з високим рівнем нарцисизму та силою Self-системи характеризуються позитивним ставленням до себе, уявленням про себе як сильну особистість. Отже, нарцисична саморегуляція виступає механізмом підтримання позитивного уявлення особистості про себе (самоцінність), а позитивне самоствавлення є необхідною умовою для налагодження здорових стосунків зі світом, джерелом саморозкриття та саморозвитку (Меленчук & Мухаровська, 2023).

У площині психологічної герменевтики, тобто розуміння та інтерпретації психічної реальності людини, її особистого досвіду, аналізують проблему особистісного розвитку Н. Чепелева і С. Рудницька (2018). Особистість, що розвивається, спрямовану на саморозвиток, авторки розглядають такою, що здатна до самопроєктування як процесу вибудовування власної ідентичності, здатна діяти, виходячи з власного задуму, проєкту відносно свого майбутнього (життєвий проєкт) та власної особистості (особистісний проєкт). Зазначається, що особистісний проєкт «передбачає: 1) створення «задуму себе», тобто конструювання Я-можливого, або Я-бажаного, або ж Я-ідеального; 2) створення схеми або сюжету подальшого життя і себе в ньому; 3) реалізацію цього задуму шляхом вибудовування бажаної, передбачуваної ідеальної історії власного життя або плану, за яким втілюватиметься задум, а також конструювання власної ідентичності, адекватної власному задуму» (Чепелева & Рудницька, 2018, с. 71). Наголошуючи, що найважливішою характеристикою особистості є

смишли, на які вона спирається в процесі розвитку, дослідниці акцентують на створенні власних смислових систем в межах саме особистісного виміру розвитку. Коли смислові системи відображаються в ментальній моделі людини, яка і є основою для створення життєвих та особистісних проєктів, таку людину називають «автором», творцем власного життя і власної особистості. Авторство і є показником зрілої особистості, яка осмислила себе, власний життєвий досвід, здатна ставити власні завдання саморозвитку, відповідальна за наслідки своїх вчинків, здатна робити усвідомлений вибір, тобто людина, «пов'язана смыслом» (Чепелева & Рудницька, 2018, с. 73).

Аналізуючи людське життя як реалізацію життєтворчих можливостей, реалізацію людиною себе як творчого проєкту, Н. Артюхіна і Р. Кучеренко доходять висновку, що життєтворчість особистості пов'язана з самореалізацією та самоствердженням в її власному житті, творчою адаптацією до життєвих обставин через конструювання нової суб'єктивної реальності та актуалізацію потенційних здібностей. Зрілій особистості притаманні здатність здійснювати авторські життєві вибори, стійкість та цілісність її життєвого світу, суверенність психологічного простору (Артюхіна & Кучеренко, 2013).

Особистісна зрілість розглядається як акмеологічна складова процесу розвитку особистості. При цьому характеристиками зрілості виступають багатогранна ресурсна зона інтелектуального потенціалу, кооперативна поведінка особистості в суспільстві, відкритість до нового, високий рівень творчої активності, ініціативність, багатий внутрішній світ, прагнення до особистісного росту (Архипова, 2005). Зрілість в акмеології постає необхідною передумовою досягнення акме як точки найвищої досконалості в розвитку людини і пов'язана з формуванням і реалізацією ідеалу, тобто життєвої програми людини. Акмеологічна зрілість визначається здатністю стати суб'єктом ухвалення самостійних рішень, які сприяють розвитку творчої діяльності й втіленню програм самореалізації творчих потенціалів (*Фундаментальна Акмеологія*, 2019). Особистісна зрілість як акме передбачає життєтворчість як «процес реалізації цільових та смислових аспектів власного життя» (Ямницький, 2006, с. 252). Системоутворюючою рисою науковець визначає суб'єктність, що має такі показники: цілісність виявлення активності у взаємодії зі світом; відповідальність, свідомий характер діяльності; спрямованість на особистісне зростання, саморозвиток, самоактуалізацію; розвиток і реалізація духовних потреб; пошук смислу життя.

Вияв зрілості в усіх сферах життєдіяльності трактується як акме – найвищий ступінь розвитку особистості, період найбільших її досягнень. Водночас Н. Дідик наголошує на мінливості й варіативності акме та вивченні «феномена зрілості або досягнення людиною вершини у розвитку як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності та індивідуальності» (Дідик, 2009, с. 113) в процесуальному і результативному аспектах. Особистісну зрілість

дослідниця розглядає як умову і невід’ємний компонент успішного становлення людини як фахівця, зокрема, у сфері соціономічних професій, підкреслюючи взаємопов’язаність особистісної та професійної зрілості: «У професіях системи «людина – людина» особистісні якості складають основу для професійних, успішне їх поєднання забезпечує ефективне виконання професійної діяльності» (Дідик, 2009, с. 115). Акмеологічна оптимізація сприяє формуванню таких характеристик зрілої особистості, як: активна життєва позиція, реалістичне сприйняття дійсності і себе, креативність, відповідальність, самостійність, вміння ставити реалістичні цілі, здатність до самопізнання і самовдосконалення через відкритість власному досвіду, толерантність до невизначеності, гармонійність, цілісність, здатність до глибоких міжособистісних взаємин. Інструментом досягнення акме у особистісній та професійній сферах є рефлексія, «свідоме, активно рефлексивне ставлення до життя». Дослідниця наголошує, що без акмеологічного супроводу у фахівця можуть сформуватися негативні риси (авторитарність, демонстративність, дидактичність, індиферентність, консерватизм, агресія, соціальне лицемірство), що призводить до деформації особистості, а отже, особистісної й професійної незрілості.

Досліджуючи в межах системно-синергетичного підходу проблематику самодетермінації особистості, Л. Сердюк та ін. (2018) аналізують різні складові та характеристики самоактуалізованої, психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне до самореалізації. Серед них: автономія (людина діє як суб’єкт, виходячи із глибинного відчуття себе, своєї цілісності, впевненості, що її поведінка є справжньою і самоорганізованою, а не внутрішньо суперечливою і нав’язаною ззовні), компетентність (переконавання у власній самоефективності, у власних здібностях організувати і здійснювати дії), самоставлення (визначає формування уявлень про світ і себе самого, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до себе навколишніх, регулює міжособистісні взаємини, постановку і досягнення цілей), система ціннісних та смислових орієнтацій, воля як вияв інтринсивної мотивації. Дослідники наголошують: «Самодетермінація в становленні та розвитку особистості створює умови для досягнення нею високих результатів діяльності і, тим самим, укріплення її психологічного благополуччя» (Сердюк (ред.), 2021). Психологічне благополуччя, своєю чергою, сприяє становленню особистісної зрілості через забезпечення задоволення особистих потреб і досягнення цілей; прагнення до особистісного зростання; усвідомлення цілей свого майбутнього; наявність довірливих взаємин з оточенням; самостійність і незалежність, впевненість у своїх можливостях ефективно діяти, здатність свідомо контролювати і оцінювати свої досягнення і перспективи, наявність мотивації саморозвитку та самореалізації.

Як зазначалось вище, особистісна зрілість розглядається критерієм особистісного зростання, а самодетермінація є головним феноменом

особистісної зрілості та виявом особистісного потенціалу. Особистісний потенціал як «структурована цілісність, відображає особливості системної організації особистості та її багатогранність, забезпечує успішність соціально-психологічної адаптації особистості у нових умовах, ефективно вирішення проблемних ситуацій та життєвих труднощів» (Ткачишина, 2022, с. 50). Його показниками визначаються особистісна автономія, внутрішня свобода; осмисленість життя; життєстійкість в складних обставинах; готовність до внутрішніх змін; здатність сприймати нову невизначену інформацію; постійна готовність до дії; особливості планування діяльності; часова перспектива особистості.

У межах дослідження позитивних психологічних станів, що впливають на захопленість роботою, А. Трофімов і Ю. Бондар розглядають поняття «психологічний капітал» (аналогом якого є конструкт «особистісний потенціал»). Для цього позитивного стану розвитку людини характерними є: самоефективність – прийняття та докладання необхідних зусиль для вирішення складних завдань («Люди з високим психологічним капіталом самоефективності не чекають, коли для них будуть встановлені складні цілі, навпаки, вони створюють їх, постійно кидаючи виклик собі»); оптимізм як позитивна атрибутивна ознака поведінки у сьогоденні та майбутньому («Реалістичний та гнучкий оптимізм дозволяє розвивати та підтримувати здатність до самодисципліни, аналізу минулих подій, планування на випадок надзвичайних ситуацій і профілактичної допомоги»); надія – наполегливий рух у бік цілі, а в разі необхідності й перенаправлення шляхів до досягнення мети («пізнавальний стан або тип мислення, в якому людина здатна створювати реалістичні установки, що корелюють з певними цілями та очікуваннями, а потім досягати цих цілей через самовизначення»); життєстійкість – досягнення успіху попри ускладнення проблем та виникнення негараздів («Не тільки здатність оговтуватися від негараздів, а й позитивна направленість, яка "кидає виклик" події і воля до виходу поза межі нормального, зони комфорту та рівноваги» (Трофімов & Бондар, 2014, с. 261-262). Дані досліджень, які ґрунтуються на викладених вище засадах, дозволяють стверджувати, що «багаті» на психологічний (особистісний) капітал особи можуть характеризуватися як особистісно зрілі, зокрема, у сфері професійної діяльності.

Аналізуючи поняття особистісної зрілості у континуумі понять спектру особистісного розвитку, можна виокремити такі засадничі положення. Особистісна зрілість:

- не обмежується певними віковими рамками і не є показником вікового періоду розвитку;
- розглядається функцією психічного здоров'я особистості та, відповідно, ресурсності здорової людини, яка прагне самоактуалізації;
- висвітлюється як динамічний процес розгортання суб'єктних властивостей, суб'єктної позиції особистості;

- пов'язана з ціннісною сферою особистості, пошуком і створенням смислових систем як основи для життєвих та особистісних проєктів;
- розглядається як акмеологічна складова процесу розвитку особистості;
- визначається як ресурс розвитку й самоорганізації особистості, що зміцнює і розкриває суб'єктність, а також сприяє соціальній адаптації та гармонійній взаємодії особистості з оточуючими і навколишнім світом;
- виокремлюється критерієм особистісного зростання, а самодетермінація – головним феноменом особистісної зрілості та виявом особистісного потенціалу;
- провідним механізмом (інструментом) досягнення особистісної зрілості є здатність до рефлексії.

Отже, зріла особистість визначається складною системою, що саморозвивається, тобто сама моделює і реалізує власну генезу, найважливішою характеристикою якої є смисл.

Особистісна зрілість суб'єктів професійної діяльності

Проблематика вивчення особистісної зрілості знаходить актуальне розкриття у наукових розвідках щодо суб'єктів професійної діяльності, зокрема, студентів та фахівців сфери соціономічних професій, тобто професій, які в процесі діяльності ґрунтуються на спілкуванні типу «людина–людина». Виходячи з розуміння загальної зрілості як характеристики високого рівня розвитку певних психічних функцій та особистісних властивостей людини незалежно від її віку (Штепа, 2008), науковці наголошують на таких характеристиках зрілої особистості, як творчість, цілісність, активна соціальна позиція, конструктивність, просоціальність, гармонійність, моральність (Вінник, 2018). Особистісна зрілість людини, за М. Боришевським (2001), проявляється у турботливому і відповідальному ставленні до інших, критичному і самокритичному мисленні, інтересі до минулого рідного краю, розвиненій національній свідомості, усвідомленні неоціненого значення рідної мови, гуманістичних взаємовідносинах, а механізмом її формування визначається саморегуляція.

Особистісно зріла людина є творцем власного життя, їй властива креативність, суб'єктність. Л. Овсянецька (2001) виокремила такі психологічні риси зрілої особистості:

- розвинена Я-концепція; сформована смислопошукова і ціннісно-смислова сфера життя;
- розвинений соціальний інтелект, максимально повна адаптація до життя;
- вміння приймати рішення, нести відповідальність за власні вчинки; здатність до самоаналізу, вміння долати життєві кризи;

➤ прагнення до самоактуалізації, до якнайповнішої реалізації власних здібностей; наявність творчого потенціалу; наявність таких рис, як чесність, моральність, емпатія, активне, творче ставлення до власного буття, самопізнання, відкритість досвіду, сформований світогляд.

За даними Н. Кордунової, головними рисами зрілої особистості є відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія, самосприйняття, синергічність (Кордунова).

Розглядаючи особистісну зрілість як вияв особистісного потенціалу та інтегральний критерій особистісного зростання, О. Штепа (2008) створила диспозиційну модель особистісної зрілості та виокремила десять центральних рис-індикаторів, які є сумірними, тобто такими, що активують одна одну, а саме: синергічність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, толерантність, відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія.

Серед видів зрілості виокремлюють психологічну (складовими якої є інтелектуальна та емоційна зрілість), соціальну (проявляється у структурі прагнень людини, спектрі соціальних ролей, потребі у спілкуванні, усвідомленні себе соціально корисною особистістю), духовну (характеризується усталеними моральними переконаннями, відкритістю, доброзичливістю, здатністю до спільної праці, повагою до людської гідності, інтересів та потреб інших людей, розкриттям свого Я з метою встановлення зв'язків зі світом), громадянську (як свідоме ставлення людини до своїх обов'язків як члена суспільства), політичну (виявом якої є патріотизм, інтернаціоналізм, демократичність, висока політична культура, толерантність до критики), а також професійну (або трудову) зрілість, що означається як професійна компетентність, високий рівень реалізації особистості в професійній сфері (Штепа, 2008, с. 81-82).

Особистісна зрілість визначається як інтегративне утворення, що синергійно характеризує цілісну особистість. Водночас, це динамічна системна структура, яка виявляється через складну систему ставлень особистості (до себе, до інших людей, до навколишнього світу) і впливає на стратегії її самореалізації. Процес успішного досягнення особистісної зрілості пов'язаний як з психічною, емоційною, інтелектуальною, соціальною зрілістю, так і інтеріоризацією моральних і духовних цінностей суспільства, прийняттям на себе відповідальності за самоздійснення особистості у професійній сфері.

РОЗДІЛ III

ТЕХНІКИ ТА ІНСТРУМЕНТИ СПРИЯННЯ ПОЗИТИВНОМУ ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

3.1. Позитивна психотерапія (ППТ) як салютогенетична модель розвитку внутрішніх ресурсів психічного здоров'я людини

Пошук поглибленої відповіді про те, які чинники сприяють психологічній стійкості та посттравматичному зростанню, призводить до розуміння того, що методи роботи в ППТ (техніки, інструменти, правила) дозволяють комплексно створити буфер як внутрішніх ресурсів людини, так і в її оточенні. Ці ресурси допомагають впоратися з травматичними переживаннями, так і стають факторами, що сприяють посттравматичному зростанню.

Взагалі Позитивна психотерапія за своєю природою фокусується на розвитку внутрішнього потенціалу людини (Пезешкиан, 1987). Створюючи терапевтичний контекст прийняття, в атмосфері безпеки та довіри, людина може працювати над розробкою своїх власних ефективних стратегій розв'язання проблем, що в кінцевому рахунку підвищує її самоефективність в управлінні стресом. Використовуючи в процесі терапії історії, прислів'я, народну мудрість і гумор, терапевт здатний допомогти клієнту поглянути на свою проблему з іншого боку (Peseschkian, 1987, 2016). Завдяки цьому клієнт отримує інформацію про більш ефективні способи виходу зі складної ситуації, а також знаходить і активізує переживання, почуття та ідеї, яких він досі не усвідомлював. Найголовніше, що у випадку після травматичних переживань метафори використовуються доступним способом, відкриваючи нові можливості і нові точки зору, моделюючи, вказуючи шлях, залишаючи при цьому можливість вибору.

Неможливість контролювати багато аспектів життя створює відчуття втрати контролю, притаманне переживанню травми. Використовуючи техніку позитивної реінтерпретації, в ППТ людина вчиться відновлювати контроль, наприклад, через нове сприйняття ситуації. Таким чином, позитивна реінтерпретація допомагає знизити рівень стресу, пов'язаного з цією ситуацією, дає ширшу перспективу, перетворюючи кризу на можливість. А коли в клієнта є можливість знайти позитивні або розвивальні аспекти кризи, побачити в кризі нову можливість, рівень участі в терапевтичному процесі та шанси на одужання значно зростають (Peseschkian, 2016).

Одна із цілей психотерапевтичного втручання в ППТ – допомогти клієнту усвідомити і мобілізувати свої власні ресурси з метою приведення чотирьох сфер життя в динамічний баланс. У цьому контексті важливо зазначити, що необхідно враховувати унікальність клієнта, щоб він міг досягти відповідного йому індивідуального балансу в рамках чотирьох життєвих сфер. А також важливо відзначити вплив позитивного способу життя, що має концепцію здорової людини і вказує шляхи досягнення здоров'я (Peseschkian, 2004).

Модель балансу заснована на цілісному людському образі позитивної психотерапії. У цьому контексті Х. Пезешкіан (2004) говорить про біолого-фізичні, раціонально-інтелектуальні, соціально-емоційні та духовні сфери і здібності людини. Хоча потенціал усіх чотирьох здібностей закладений у кожній людині, середовище та соціалізація підкреслюють одні її здібності та ігнорують інші. У кожної людини є свої переваги щодо того, як вона розв'язує конфлікти, що виникають в різних ситуаціях. Яким формам розв'язання конфлікту надається перевага, багато в чому залежить від отриманого досвіду, особливо від того, який людина отримала в дитинстві.

Виходячи з ідеології Позитивної психотерапії, проблем не має не та людина, яку вважають здоровою, а та, яка навчилася адекватно справлятися з конфліктами і труднощами, що виникають. *Тобто, згідно з моделлю балансу, здоровий той, хто прагне рівномірно розподілити свою енергію по всіх чотирьох сферах життя.*

Беручи до уваги той факт, що людина приходить у світ із вродженою здатністю долати травму, а травма піддається лікуванню, процес лікування може ініціювати глибоке пробудження та стати джерелом справжньої особистої трансформації. Адже відмічається, що після травматичного досвіду у людей відбуваються позитивні зміни, що характеризуються більшою цінністю життя, сприйняттям нових можливостей, підвищенням почуття особистої сили, покращенням стосунків із людьми, зміною пріоритетів, посиленням віри та духовності (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Модель S. Maddi показує трансформацію дії стресогенних факторів через призму життестійких переконань:

1. Фізіологічний рівень – позитивний вплив на імунітет організму;
2. Когнітивний рівень – оцінка важкої життєвої ситуації як менш стресової;
3. Поведінковий рівень – використання практик оздоровлення;
4. Соціально-психологічний рівень – пошук підтримки з боку інших людей;
5. Мотиваційний рівень – прагнення до співвладаючої поведінки.

Виділені S. Maddi механізми показують також опосередкування дії стресових факторів і функціонування людини в чотирьох сферах її життя. Так само і виділені (Cherry, 2022) чотири типи резильєнтності показують

холістичність цього феномена і, таким чином, концептуалізують зміст чотирьох сфер Моделі Балансу:

- фізична резильєнтність: здатність тіла справлятися зі змінами та відновлюватися після фізичних навантажень, хвороб і травм;
- психічна резильєнтність: здатність адаптуватися до змін і невизначеності;
- соціальна резильєнтність означає здатність груп відновлюватися після важких ситуацій;
- емоційна резильєнтність – це здатність регулювати емоції під час стресу.

Отже, системне виділення змісту особистісних характеристик здорового функціонування людини в стресових та травмівних ситуаціях, а також механізмів опосередкування дії стресових факторів дають можливість концептуалізувати в ППТ зміст чотирьох сфер Моделі Балансу і функціонування людини в чотирьох сферах її життя:

➤ Фізична резильєнтність – хороше функціонування у сфері тіла і почуттів – позитивно впливає на саморозуміння, самоприйняття, увагу до себе, і на розвиток послідовної, інтегрованої ідентичності. Це відіграє важливу роль для здоров'я і відновлення після фізичного стресу й медичних проблем.

➤ Психічна резильєнтність характеризується гнучкістю та врівноваженістю в стресовій ситуації. Ці якості забезпечують рух вперед і надію, навіть стикаючись з невдачами. Адже розвинена сфера діяльності та досягнень після під час та переживання травматичної події може бути корисною для активного пошуку способів боротьби з наслідками. Це також сприятиме зміні існуючих моделей мислення та способів оцінки досвіду як зміна стратегій від «жертви» до «виживання».

➤ Соціальна резильєнтність означає соціальну підтримку, усвідомлення ризиків, з якими стикається громада, і сприяє формуванню почуття спільноти та об'єднання з іншими для вирішення індивідуальних та спільних проблем. Ця сфера дозволяє розвивати високі соціальні компетенції, які у разі травматичного досвіду допомагають досягти розуміючої підтримки, отримувати її та повернути собі важливі соціальні ролі, що допомагає зменшити пережитий стрес та відновити фізичну, психічну, емоційну та духовну рівновагу.

➤ Емоційна резильєнтність дуже важлива для розвитку четвертої сфери життя – майбутнє та смисли. Вона характеризує здатність регулювати емоції під час стресу, усвідомлювати свої емоційні реакції і бути в контакті зі своїм внутрішнім світом, що сприяє збереженню почуття надії та оптимізму у важкі часи. Переживання життєвих труднощів, активує стратегії подолання через зв'язок з релігією та духовністю, через активний пошук нових цілей і смислів.

Аналізуючи можливості розвитку особистісних характеристик здорового функціонування людини, приховані у кожній із чотирьох сфер Моделі Балансу у контексті життя конкретної людини, ми допомагаємо їй зменшити пережитий стрес та відновити фізичну, психічну, емоційну та духовну рівновагу. І, як зазначалось вище, успішність адаптації та відновлення після пережитого стресу чи впливу травмівних подій залежить від розвинутості ефективних копінг-стратегій, розвинутих на основі попереднього досвіду.

Проте, з огляду на важливість розвитку здібностей, пов'язаних з переживанням самоідентичності, самоефективності, віри в свої можливості, надії та довіри, які визначають не лише стійкість в стресових ситуаціях, збереження та відновлення психічного здоров'я, а й здатність до посттравматичного зростання, то тут ми звертаємось до аналізу Базових концепцій, які є навігаторами поведінки, спрямованої на задоволення базових потреб людини. Ці психодинамічні категорії дуже наглядно показують притчі, наприклад, про Гімалайський феномен, синдром Титаніка та інші (Peseschkian, 2004).

Синдром «Гімалаї». Коли людина піднялась на гору після певних зусиль, вона бачить дві річі: озираючись назад, – те, чого досягла на цей момент, а дивлячись вперед – наступну вищу гору. Багато людей втомлено спускаються вниз, іноді до самої низини, а потім з новими зусиллями починають підйом на нову вершину. Коли вони досягають вершини, вони знову бачать трохи вищу гору, і процес повторюється, можна сказати, у сенсі замкнутого кола або, кажучи психодинамічно, – у сенсі невротичного примусу повторювати. Людина не може заспокоїтися і розслабитися, тому що думає, що з підкоренням наступної високої гори вона нарешті досягне бажаного. Синдром «Гімалаї» наочно показує, що завжди є вища гора, і, зрештою, неможливо досягти останньої, найвищої вершини.

Психодинамічно це найбільше характерно для людей, які сприймають батьківську любов як умовно прив'язану до продуктивності або хорошої поведінки.

Можливі інтерпретації: через самооцінку та впевненість у собі, які безпосередньо залежать від досягнень чи визнання іншими, людина стрибає з вершини на вершину, навіть не бажаючи того. Несвідомо намагається досягти більшої власної гідності та любові за допомогою цієї стратегії. Тому не може сказати «ні», не може відмовити людям у проханнях, приймає кожне нове завдання – адже впевненості в собі та уваги ніколи не вистачить.

Тому «побудувати дім» на вершині можна лише в тому випадку, якщо свідомо прийняти рішення – хоча б на певний час – залишитися там, де є, іноді навіть всупереч новим шансам.

Прикладом психодинамічної модифікації розпізнавання правильного моменту, щоб від чогось відмовитись, або «усвідомлення того, що настав час піти», є *Синдром Титаніка*. Це про те, що хтось багато чого досяг, але

пропустив слушний момент, щоб піти з посади, тим самим поставивши під сумнів усі свої попередні досягнення. І зрештою треба йти, але «човна вже немає». Деяким людям дуже важко зрозуміти, коли настав правильний час піти, оскільки зазвичай це час, коли людина перебуває на так званому піку досягнень або свого життя.

На прикладі Титаніка йдеться про те, щоб: а) вчасно стрибнути в рятувальну шлюпку, б) не стрибнути занадто рано лише тому, що ви побачили «айсберг», тобто кинути все навіть при найменших труднощах чи за найменшого опору, і в) не применшувати сигнали затоплення в сенсі заперечення конфлікту, тобто не чекати, поки корабель затоне.

Психодинамічно це стосується таких концепцій, як: «що люди скажуть, коли я піду»; «інші сприйматимуть мене як невдаху»; «я відчуваю відповідальність перед працівниками»; «почуття провини за те, щоб відчувати себе слабким» і тому подібне.

Результат – стрес для себе та інших. Опір зростає, і потрібно витратити більше енергії, щоб утвердитися та завершити роботу.

Таким чином, на основі усвідомлення та аналізу концепцій в психотерапевтичному процесі можна розвинути навички застосування технік самодопомоги у справлянні зі стресом та травмуючими подіями. Проте, слід зазначити, що стійкість може мати й обернений ефект, призводячи до зниження готовності до змін. Тим не менше, беззаперечно позитивним змінам сприяє зосередженість на проблемі, її позитивна реінтерпретація, життєва мудрість, надія, оптимізм та віра (Kleim & Ehlers, 2009).

Водночас салютогенетичний спосіб мислення використовується, насамперед, для зміцнення здоров'я. Він розглядає здоров'я не як мету, а як засіб, що дає змогу людям позитивно впливати на своє індивідуальне та соціальне життя. Йдеться про зміцнення компетенцій, особистої відповідальності та здатності до самодопомоги.

3.2. Салютогенетична парадигма особистісного зростання в кризових умовах життя: практичні рекомендації

Коли ми звертаємося до факторів стійкості, нам відкривається розуміння загальної картини людського життя у ширшому контексті, а не лише безпосередні причини проблем. Цей напрямок підводить нас до того, що ми вважаємо за краще сприяти успіху людини, а не боротися з розладом і намагатися «викорінити» його. Коли ми визначаємо певний стан лише як «розлад/інвалідність/захворювання», наша увага зосереджується на спробі викорінити проблему (Antonovsky, 1997; 1996; 1993; 1990).

Але завдання полягає в тому, щоб одночасно дотримуватися салютогенної установки та ставити питання: що ж зрештою допомагає іншим людям впоратися з подібною негативною тенденцією? Як людина успішно

справляється з проблемами в певні періоди свого життя, незважаючи на негативну тенденцію? Який фактор може зробити людину успішною в подоланні негативних тенденцій? Чи має людина, попри негативні тенденції, потенціал зробити унікальний внесок у життя суспільства?

Тож, ідея Аарона Антоновськи полягала в тому, щоб зосередитися на ресурсах і можливостях людей для створення здоров'я, а не на класичному фокусі на ризиках поганого здоров'я та хвороб. Концепція салютогенезу описувала, передусім, психологічну конструкцію та ресурс «буферизації» стресу, що Аарон Антоновський назвав почуттям когерентності. Це почуття дозволяє людині зберігати здоров'я та рухатися до нього навіть у розпал травматичних подій і критичних змін. У нинішніх термінах це почуття, відчуття можна визначити як чинник «стійкості» (Antonovsky, 1997).

Послідовники Аарона Антоновськи (Bauer et al., 2020) термін «салютогенез» почали використовувати у більш широкому та цілісному контексті та застосовували до загального процесу зростання (зцілення) у всіх вимірах – тілесному, когнітивному, соціальному та духовному. У цьому контексті наше визначення зростання (зцілення) – це процеси відновлення, становлення, оновлення та реінтеграції, які сприяють здоров'ю та благополуччю людини (фізичному, психічному, соціальному та духовному). При такому визначенні процеси відновлення здоров'я бувають профілактичними (допомагають зберегти здоров'я та підвищити стійкість), відновними (прискорюють та полегшують одужання) та паліативними (збільшують функціональність та благополуччя), навіть коли одужання та лікування неможливі. Цей підхід також виходить за рамки початкової психологічної конструкції та може формувати основу для моделі медичної та психологічної допомоги, заснованої на створенні здоров'я (зростання), а не лише на пом'якшенні наслідків захворювань.

Розкриваючи свій теоретичний підхід, Аарон Антоновський розробив власну оригінальну термінологію (Antonovsky, 1993), яка включає кілька ключових понять, котрі ми далі й розкриємо. Згідно з Аароном Антоновським, зцілення – це цілісний процес. Зцілення максимально посилюється, коли присутні практики та середовище, що його підтримують. Коли є внутрішні та зовнішні фактори зцілення, тоді людина, за термінологією Аарона Антоновського, має «Надію». Практики та середовище – орієнтування на зцілення, тобто ситуацію «Надії» (Antonovsky, 1997).

Таким чином дослідник підводить до необхідності створення системи, що складається з людей і моделей поведінки, освітньої діяльності та соціальних втручань, які спрямовані на посилення «Надії». Мета – створити умови, які стимулюють та підтримують салютогенез. У цьому контексті, медичний заклад, скажімо, має бути місцем, яке дає «Надію» (практики та середовище, орієнтовані на зцілення) та інтегрує їх у всі аспекти догляду. Мусить існувати організаційна концепція або евристична структура, яка застосовується до всіх медичних працівників, пацієнтів та їхніх родин, а

також близьких людей, медичних організацій і систем охорони здоров'я. Відповідно до своєї профілактичної, відновної та паліативної ролі, салютогенез також можна адаптувати до шкіл, робочих і громадських місць (Antonovsky, 1997). Створення ситуації «Надії» – це спосіб пов'язати основну концепцію салютогенезу з багатьма моделями охорони здоров'я та надання послуг, які мають схожі цілі та функціонал. Такі моделі включають догляд, орієнтований на стосунки; догляд, орієнтований на пацієнта; догляд, орієнтований на сім'ю; цілісний догляд; інтегративну медичну допомогу; медичний будинок; зручності на робочому місці й оптимальне середовище навчання.

Як тільки у людей з'являються потреби виживання (те, що Абрахам Маслоу назвав «базовими та фізіологічними потребами» в їжі, воді, безпеці та житлі), наступний рівень самореалізації та людського процвітання включає додатковий набір основних потреб, спільних для всіх людей. Ці потреби – психологічна стійкість, соціальна згуртованість, фізичний рух і відпочинок, здоровий вплив речовин, що містяться в раціоні та навколишньому середовищі, а також значуща діяльність, яка приносить користь суспільству, а не тільки окремому індивіду (див. рис. 3.1).

**Салютогенетична модель особистості
на основі поглядів А. Антоновського**



У вже згаданій системі охорони здоров'я салютогенетичний підхід включає чотири «середовища», за поглядами послідовників А. Антоновського (Bauer et al., 2020), (див. Діаграма 1), які індивідуально та взаємозалежно сприяють одужанню та благополуччю. Ми до них додали ще стержневий

елемент «ієрархія цінностей особистості», без якого вважаємо, що регуляція всією «системою» не можлива. Деякі аспекти кожного з цих середовищ вже існують у наших нинішніх системах охорони здоров'я, на робочих місцях, в освіті та співтоваристві; отже, можуть бути мобілізовані для злагодженого функціонування. Кожне з них є актуальним для здорових людей, пацієнтів та їх близьких, для окремих практикуючих лікарів, медичних бригад та систем охорони здоров'я загалом. Тобто вони актуальні для всього спектру нашого життя та поколінь.

Отже, це такі чотири середовища, які ще можна назвати «доменами».

➤ **Внутрішнє середовище**, що включає «зцілюючий намір» та «особистісна цілісність».

➤ **Міжособистісне середовище** – «зцілювальні стосунки» та «зцілювальна організація».

➤ **Поведінкове середовище** – «здоровий спосіб життя» й «інтегративна охорона здоров'я».

➤ **Зовнішнє середовище** – «зцілювальний простір» та «екологічна стабільність».

Нижче наведено короткий опис кожного з цих чотирьох доменів та восьми конструкцій, які їх розкривають. Зазначимо, що концепція салютогенезу є досить впливовою. На її основі в Ізраїлі розроблено низку програм, які впроваджуються, насамперед, у медичній сфері. Розкриваючи складники салютогенезу, ми зосередимося і на практиках, поширених в ізраїльській сфері охорони здоров'я. Це основи людського процвітання, і вони створюють основу розуміння салютогенезу. Ці основи сприяють процвітанню людства через виникнення оптимального рівня функціонування людини за будь-яких обставин. Їх наявність дозволяє розвивати оптимальну продуктивність, креативність і прагнення до щастя та моральності.

Внутрішнє середовище.

Будь-яке зцілення починається і підтримується наміром та очікуванням. Намір та очікування визначають те, що ми шукаємо, і те, що ми бачимо в підсумку. Зцілюючий намір визначається як *свідома й усвідомлена рішучість покращити здоров'я-себе*. Це важливо тому, що зазвичай, людина із хронічним захворюванням не сподівається на можливість одужання.

Саме за допомогою свідомого розвитку обізнаності, очікувань, намірів і переконань пацієнта, його близьких людей і медичної команди можна досягти цілей благополуччя та здоров'я, навіть якщо лікування неможливе. Докази впливу намірів та очікувань на стан здоров'я найбільш очевидні у науковій літературі, яка описує вплив плацебо. Цей зростаючий обсяг наукової літератури документує силу надії, очікування та віри щодо болю, працездатності, психічних станів і смертності.

«Надія» організовує компоненти плацебо і механізми значення та контексту, що лежать в їх основі, для максимізації цілющого потенціалу.

Методи та підходи, що сприяють цілительському наміру, включають практики розуму та тіла, медичні ритуали, такі як відвідування офісу та лікувальні гуртки, керовані образи, духовні та релігійні практики, включаючи молитву. Наприклад, освітні програми з використання усвідомленості для медичних працівників, пацієнтів та їхніх сімей виявилися успішними у прискоренні одужання і відчутті благополуччя, цілісності й осмисленого, продуктивного життя.

Особистісна цілісність визначається як відчуття *благополуччя, яке виникає, коли тіло, розум і дух конгруентні та гармонійні*. Створення середовища, що забезпечує постання такого відчуття, включає техніки догляду за собою й енергетичні практики розуму та тіла. Завдяки цим методам може виникнути зцілююча присутність, яка визначається як *глибокий емоційний стан та фізичне усвідомлення повної присутності та цілісності*. Зцілююча енергія – це відчуття сили, що виникає тоді, коли тіло і розум перебувають у світі та працюють гармонійно. Особистісна цілісність пацієнта призводить до реального досвіду лікування та благополуччя, а не лише до його когнітивного розуміння. Способи, які можуть викликати цей досвід, включають медитацію, йогу, ведення щоденника і різні форми художніх засобів.

Міжособистісне середовище.

Міжособистісне середовище фокусується на сфері взаємин. Культивування зцілювальних відносин – надзвичайно потужний спосіб стимулювати одужання, а також підтримувати та зберігати здоров'я. Зцілювальні стосунки визначаються як *зв'язки та взаємодія для людей, які мають намір домогтися зцілення та благополуччя*. Вони мають навмисний і заповітний характер, засновані на довірі, припускають як позитивну, так і справжню емоційну взаємодію, а також взаємовигідність. Ці відносини сприяють почуттю приналежності, відчуттю себе вдома та популярності, передбачають соціальну й емоційну підтримку та соціальну згуртованість, а також створюють відчуття цілісності. Зцілювальні відносини розвиваються за допомогою ефективного спілкування, співчуття та довіри – всіх навичок, яким можна навчити та навчитися.

У медичних закладах ця сфера забезпечує терапевтичний альянс, необхідний для оптимальної участі, дотримання режиму лікування та одужання. Підходи та методи, що сприяють цьому, засновані на догляді, орієнтованому на сім'ю, людину та/або стосунки; одноранговий коучинг; навчання комунікативним навичкам. Одним із прикладів, в Ізраїлі, є модель «Чотири навички», яка передбачає використання навчання емпатії та спілкування для лікарів із низькими показниками задоволеності пацієнтів. Іншим прикладом є тренінг Карітас Джин Вотсон, заснований на її моделі сестринської справи «Наука турботи».

Зцілювальні стосунки виникають в основному поза клінічними відносинами, в рамках системи соціальної підтримки сім'ї та пацієнта. Існує

чимало свідчень, що підтверджують ефективність впливу системи соціальної підтримки людини. Увага до міжособистісної сфери покращує систему соціальної підтримки, створює простори, що дозволяють сім'ї брати участь у догляді, забезпечує моделі догляду, орієнтовані на пацієнта та сім'ю.

Поєднання клінічного та неклінічного простору – це ще один аспект відносин лікування, який стосується сім'ї пацієнта, близьких друзів та інших значущих людей, які відіграють вирішальну роль осіб. Люди, які здійснюють догляд, якщо вони належним чином обізнані про процес лікування та його терміни, здатні надавати допомогу та координувати догляд за пацієнтом, приймати відповідні рішення як заступника пацієнта, знаходити та використовувати громадські організації та послуги, а також служити як знаючі інформатори для лікаря. Вони є невід'ємними членами команди догляду і, таким чином, мають вирішальне значення для загальної системи підтримки та благополуччя пацієнта.

Коли цілющі відносини вбудовані в культуру і керівництво організації, можна створити зцілюючу систему. Зцілювальні організації очікують, що співробітники будуть компетентними, кваліфікованими та дбайливими практикуючими лікарями, які демонструють взаємну повагу, практикують чесне спілкування, правильно спрямовують пацієнтів, поділяють відданість концепції зцілення, працюють у команді, створюють комплексні плани догляду за пацієнтами та взаємодіють, незалежно від індивідуальної спеціалізації.

Лікувальні організації мають можливість створювати ефективні та дієві команди комплексного догляду та надавати низку взаємопов'язаних послуг, які безперешкодно підтримують пацієнтів та їхні сім'ї протягом усього процесу надання допомоги. Це досягається за допомогою перетворюючого та уважного лідерства, чіткої та цілеспрямованої заяви про місію та цінності, а також офіційної політики, що охоплює цілюще середовище та сприяє цілющій поведінці. Лікувальна організація приймає філософію особистісно-орієнтованого догляду та спільної командної роботи та надає технології, обладнання, приміщення та витратні матеріали, що підтримують практику лікування, а також регулярний моніторинг, оцінку та постійне вдосконалення. Показано, що такі клінічні бригади скорочують витрати, покращують клінічні результати, знижують смертність, підвищують моральний дух персоналу та підвищують задоволеність пацієнтів.

Поведінкове середовище.

Здоровий спосіб життя визначається як *поведінка догляду за собою, яка сприяє формуванню здорових звичок і запобігає розвитку хвороб у майбутньому*. Елементи здорового способу життя добре відомі та включають здорове харчування, регулярні фізичні вправи, методи управління стресом і релаксації, а також баланс між роботою, сім'єю та відпочинком. Це також включає увагу до управління негативною поведінкою та залежністю від

алкоголю та тютюну (наркотичних речовин), нездоровою сексуальною поведінкою та насильством.

В Ізраїлі запроваджуються програми, спрямовані на підтримку ухвалення здорових звичок пацієнтами, сім'ями, медичним персоналом та суспільством загалом. Методи досягнення цієї мети включають доступ до індивідуальних і групових освітніх програм з питань здоров'я та харчування, таких як «навчальні кухні», фітнес-центри на території, семінари з управління стресом, заняття з догляду за сім'єю та дітьми, а також використання мереж підтримки для моделювання та практики соціальної згуртованості. Одним із прикладів є пропозиція занять із самообслуговування для співробітників та виділений простір для групових відвідувань, де пацієнти та їхні сім'ї можуть дізнатися про те, як керувати вагою та стресом, а також задовольняти інші потреби, наприклад, практикувати техніки для розвитку розуму та тіла під час перерв у роботі.

Інтегративна охорона здоров'я – це *організоване поєднання стратегій лікування, заснованих на різних системах медичної допомоги, включаючи традиційну медицину, додаткову та альтернативну медицину, традиційну та народну медицину*. Це скоординоване застосування профілактичних та лікувальних методів для задоволення терапевтичних потреб пацієнта, яке підтримує та стимулює властиві йому здібності до лікування та самовідновлення.

Зовнішнє середовище.

Зовнішнє середовище утворює останню сферу й включає створення лікувальних просторів і екологічної стабільності. Простори лікування полегшують інші компоненти лікування і можуть мати прямий лікувальний ефект. Зцілювальні простори забезпечують доступ до природи, використовують музику, мистецтво, колір та аромат (а також контроль над запахом), щоб викликати реакцію релаксації та задати позитивний тон. Вміле використання технологій для зниження шуму та забезпечення чи імітації природного освітлення має вирішальне значення для захисту природних ритмів. Існує безліч прикладів дизайну клінічного та житлового простору, які сприяють одужанню за рахунок зменшення побічних ефектів. На цій основі постав новий погляд на архітектуру медичних закладів: розташування палат, відстань для постачальника медичних послуг, а також виділений простір для участі сім'ї та близькості до пацієнта. Проекти, що оптимізують фізичну активність і спілкування з природою, включають лікувальні сади, пішохідні доріжки та візуальні орієнтири.

Екологічна стабільність означає дії, які скорочують кількість промислових відходів, токсичних матеріалів та вуглецевого сліду медичних закладів та підтримують здоров'я планети. Лікарі, персонал та адміністратори враховують вплив будівництва та обслуговування своїх установ, а також вибору діагностики та лікування на місцеве та глобальне середовище. Підтримуються методи, які скорочують споживання енергії та

хімічний вплив, економлять ресурси та запобігають забрудненню. Екологічно стійкий вибір сприяє здоров'ю населення та довкілля. Підходи включають зведення до мінімуму вплив хімічних речовин, забруднювачів і токсичних речовин на пацієнтів та персонал шляхом, створення програм скорочення твердих відходів, надання освіти та можливостей щодо запобігання забруднення, заміни ресурсомістких продуктів екологічно чистими та взаємодії з фермерськими ринками місцевих спільнот.

Психотерапевтичні аспекти салютогенетичного підходу.

Особистісне зростання (в межах салютогенетичного підходу) – це є цілісне психологічне новоутворення (це є процес, і це є результат), що характеризується сприйняттям особистістю конкретної екзистенціальної ситуації, ставленням до свого життя загалом та спрямованістю на подальшу успішну життєдіяльність. Збереження (чи набуття) психічного здоров'я в «хаотичному» світі є нерозривно пов'язаним із особистісним зростанням. Далі ми розкриємо базові структури особистісного зростання, як воно розуміється в рамках салютогенетичного підходу (Сердюк, Купрєєва & Отенко, 2022).

Алгоритм розвитку особистісного зростання в стресогенних умовах життя (салютогенетичний підхід):

Процес особистісного зростання у стресових (нових) умовах життя пов'язаний із:

- а) адаптацією – пристосуванням особистості до нових соціальних та інших умов;
- б) орієнтуванням – пошуком свого місця у новому соціальному просторі;
- в) структуруванням – доданням визначеності, упорядкованості «Я-людина зростаюча»;
- г) цілями – цілепокладанням, побудовою актуальної моделі поведінки;
- д) екзистенцією – осмисленням власної сутності, прогнозуванням.

Ставлення людини до навколишнього світу, її ціннісний і значеннєвий потенціал тісно пов'язані зі змістом процесу становлення до життя; діяльність й прогнози поведінки будуються на основі уявлень про те, у рамках яких соціальних категорій людина себе сприймає (Serdiuk, Danyliuk & Chykhantsova, 2019). Також процес розвитку особистісного зростання у стресових (нових) умовах постає у трьох блоках: блок екзистенціальних переживань (емоційна сфера); блок часової перспективи екзистенціального досвіду (когнітивна сфера); блок екзистенціальної сміливості (поведінкові стратегії). Позитивний ефект, дає можливість об'єктивувати для людини значимі складові її життєдіяльності, спрямувати її на усвідомлення своїх цілей, мотивів, цінностей, зорієнтувати на усвідомлений вибір стратегій життєстійкості (Чиханцова, 2021).

1. Психологічні уявлення вибору стратегій життєстійкості як здатності людини до автентичної самореалізації, самопроектування життєдіяльності розкриває основи вибору як розв'язання ціннісних суперечностей між ціннісними альтернативами. Ці альтернативи проявляються в структурних складових ціннісно-орієнтаційної діяльності:

1) «цінність самореалізації в житті – цінність комфортних умов життєдіяльності» (мотиваційний складник),

2) «цінність розширення меж життєдіяльності – цінність спрощення завдань життєдіяльності» (цільовий складник),

3) «цінність самовтілення – цінність досягнення себе» (інструментальний складник).

2. Психологічний механізм розв'язання ціннісних суперечностей при виборі стратегій життєстійкості проявляється як зміна позиції цінності самореалізації в структурі ціннісноорієнтованої життєдіяльності, установлення значущості цієї цінності у ієрархії інших цінностей особистості.

3. Психологічний зміст ціннісних альтернатив у структурі ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності обумовлює прояв ознак стратегій творчого саморозвитку в житті. Ціннісні альтернативи, подані в мотиваційній складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до творчої самореалізації в житті», «прагнення до знаходження комфортних умов життєдіяльності». Ціннісні альтернативи, подані в цільовій складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до розширення меж життєдіяльності», «прагнення до спрощення завдань життєдіяльності». Ціннісні альтернативи, подані в інструментальній складовій, обумовлюють ознаки: «прагнення до самовтілення» як прояв мимовільності, мобільності при реалізації спрямованості на творчий саморозвиток, «прагнення до досягнення себе» як прояв напруженості самоконтролю при реалізації спрямованості на творчий саморозвиток.

4. Психологічним критерієм для виявлення рівнів особистісного зростання є співвідношення «Надій» та ціннісних альтернатив у структурі ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності. Рівень самоорганізації поданий при прояві цінностей творчої самореалізації в житті й розширенні межі життєдіяльності. Рівень перетворення – при прояві суперечливого співвідношення різних цінностей у мотиваційній і цільовій складових ціннісно-орієнтаційної життєдіяльності. Рівень невизначеності – при прояві цінностей комфортних умов життєдіяльності й спрощення завдань життєдіяльності.

Розроблена психологічна технологія (алгоритм) дозволяє об'єктивувати для людини значимі складові її життєвого шляху, спрямовує на рефлексію цілей, мотивів, цінностей, орієнтує на усвідомлений вибір стратегій автентичного саморозвитку в житті.

Рекомендації щодо роботи з особистісного зростання в кризових умовах життя (салютогенетичний підхід)

Рекомендації безпосередньо взаємопов'язані з розвитком внутрішніх ресурсів, особистісних якостей, ефективних стратегій поведінки, а також стратегій співволодіння з конкретною життєвою ситуацією.

Є наступні методи самодіагностики і профілактики життєвого вигорання у нових (стресових) умовах життя:

- 1) готовність змінити ставлення до свого здоров'я, тіла, яке має стати критерієм оцінки самопочуття;
- 2) розширення інформаційного поля пізнання соціальної сфери;
- 3) володіння знаннями про ознаки та наслідки негативних стресових станів, фрустрації, розвитку життєвого вигорання (стадії стану);
- 4) саркастична оцінка свого «негативного стану» (психічного, фізичного, морального);
- 5) готовність до використання оптимальної системи оцінки параметрів свого психічного здоров'я (анкетування, діагностика);
- 6) аналіз і узагальнення отриманих результатів спільно з практичним психологом або соціальним працівником з виходом на профілактику і (або) корекцію;
- 7) добровільна, активна, мотивована участь в груповій, корекційно розвиваючій тренінговій роботі для розвитку психологічного зростання у нових умовах життя;
- 8) формування потреби в, так званому, «особистісному моніторингу» (в тому числі, здійсненні алгоритму профілактики та корекції), результати якого можуть бути використані на індивідуальному та груповому рівнях;
- 9) підвищення рівня соціально-психологічної компетентності з питань подолання людьми особистісних криз у даному віковому періоді;
- 10) оволодіння навичками позитивних установок (подолання фіксації на негативному боці буття через прийняття себе у світі і світу у собі, у підвищенні ролі співучасті, усе це дозволяє людині гармонійно взаємодіяти з оточуючими в цілому);
- 11) розвиток прагнення до розкриття свого особистісного потенціалу (розуму – інтелектуальний аспект здоров'я, волі – особистісний аспект здоров'я, почуттів – емоційний аспект здоров'я, тіла – фізичний аспект здоров'я, громадський потенціал – соціальний аспект здоров'я, креативний потенціал – творчий аспект здоров'я, духовний потенціал – духовний аспект здоров'я).

Ці методи самодіагностики та профілактики життєвого вигорання людей дадуть можливість:

- формувати і розвивати прийоми та навички саморегуляції, які здатні забезпечити успішне функціонування адаптаційних механізмів в

процесі життєдіяльності та вибору людьми адекватних до ситуації способів реагування;

- підвищити мотивацію на отримання знань, що забезпечують реалізацію адекватних ситуації методів і прийомів життєдіяльності та сприяють формуванню інформаційного поля з проблем саморегуляції;

- розвивати вміння раціонального вибору методів і способів саморегуляції в напружених ситуаціях, використання яких забезпечує для збереження як фізичного, так і психічного здоров'я. Вищевикладене визначило актуальність створення методичних рекомендацій.

Рекомендації вирішують питання, які є важливими для людей, а саме, питання пов'язані з організацією профілактики та збереження більш стійкої (а значить, комфортної) життєдіяльності. Запропоновані рекомендації можуть бути використані фахівцями в роботі з особами, які опинились у нових (стресових) умовах свого життя. Ці рекомендації привели до створення наступного алгоритму посилення життєстійкості задля збереження життєдіяльності, а також профілактики життєвого вигорання:

- для формування життєстійкості, необхідна систематична, мотивована, активна і добровільна участь у тренінговій корекційно-розвиваючій роботі;

- для стимулювання життєстійкості необхідно стимулювати прагнення до розвитку свого особистісного потенціалу;

- для гармонійного конструктивного співіснування з іншими людьми, підвищувати роль співучасті, значення подолання негативних життєвих ситуацій, оволодіння та розвиток навичок позитивного мислення (позитивних установок);

- для подолання критичних вікових періодів необхідно систематично підвищувати рівень інформаційної й особистісної компетентності;

- для оцінки параметрів свого здоров'я (психічного та фізичного) необхідна готовність в діагностичних дослідженнях;

- зміна ставлення до життєстійкості може стати критерієм оцінки життєдіяльності;

- розширення знань щодо життєстійкості допоможе у запобіганні проблеми життєвого вигорання.

Виконання вказаного алгоритму допоможе і надасть можливість людям, які опинились у нових (стресових) умовах свого життя, подолати негативні чинники, що впливають на рівень життєдіяльності загалом, та на рівень життєстійкості, зокрема.

Отже, перехід від онтології до психології в концепції Аарона Антоновського природний і логічний. Якщо людина живе в агресивному середовищі й при цьому зберігає психічне здоров'я, то для цього є певні причини. Відповідно, фактори психічного здоров'я постають предметом пошуку в процесі психотерапії (роботи психолога з клієнтом).

Взаємозв'язок онтології та психології – це сильна сторона концепції салютогенезу. Однак, ця система не працюватиме без аксіологічного виміру. Розкривши «середовища», в яких, згідно з Аароном Антоновським, реалізується салютогенез, ми вважаємо, що осердям концепції є ієрархія цінностей. Відповідно, значний інтерес становить питання: як люди з тими чи тими ціннісними орієнтаціями сприймають концепцію салютогенезу.

3.3. Десять кроків для підвищення резильєнтності: практичні рекомендації

Ми пропонуємо звернути увагу на запропоновані десять пунктів, які допоможуть підвищити рівень резильєнтності, незалежно від її поточного рівня (Clarke & Nicholson, 2010). Особливо це буде корисно людям, які мають початковий рівень резильєнтності та працюють над розвитком психологічної стійкості. Отже, розглянемо план розвитку резильєнтності, тобто розкриємо способи розвитку резильєнтності в умовах невизначеності.

1. Візуалізація успіху. Ключовою характеристикою резильєнтних людей є те, що вони створюють власне бачення успіху. Саме володіння цим баченням допомагає їм досягати своїх цілей, оскільки воно дає чітке уявлення про те, куди вони прямують, і дозволяє їм підсвідомо працювати над цим; їхні внутрішні програми беруть верх. Це життєво важливо, створити бачення майбутнього чітким і яскравим, наскільки це реально. І це має базуватися на тому, що саме зараз можливо зробити, бо стійкі люди не втрачають часу на нездійсненні мрії або прагнення до речей, яких вони, очевидно, ніколи не зроблять. У нинішній ситуації в країні, де обставини постійно зазнають змін, частина процесу розвитку резильєнтності може включати переформатування визначення успіху та зміни його параметрів.

2. Підвищення самооцінки. Самооцінка є важливою, у випадку якщо людина збирається продемонструвати високий рівень резильєнтності. Деякі люди від природи наділені високою самооцінкою. Інші повинні працювати над її розвитком. Багато людей сприймають свої сильні сторони як належне, тому схильні недооцінювати власні здібності. Важливо кожній людині визначити, у чому вона є хороша, що їй подобається в собі, що в ній цінують інші люди, а також особистий внесок на роботі, вдома та в суспільстві загалом.

3. Підвищення самоефективності. Контроль ситуації. Самоефективність є ще однією ключовою характеристикою резильєнтних людей. Щоб продемонструвати свою самоефективність, людина повинна взяти під контроль різної складності життєві ситуації, думки та емоції. Ця здатність є основною характеристикою стійких людей в умовах невизначеності. Іноді потрібно, щоб хтось інший допоміг людині оцінити свої сильні сторони. Важливо прислухатися до будь-якої похвали, яку людина отримує, і цінувати, вислуховувати та приймати її. Цікаво відзначити, що в складних

ситуаціях багато людей ледве визнають позитивні відгуки щодо своїх дій, які вони отримують, оскільки зосереджені на критиці. Проте потрібно використовувати позитивні відгуки щодо своєї діяльності, щоб підвищувати впевненість у своїх вчинках, тоді як будь-які негативні слід розглядати як можливість для самовдосконалення та розвитку.

4. Стати більш оптимістичним. Резильєнтність – це здатність переосмислення речей, головним чином переходячи від почуття розчарування до бачення можливостей. Оптимізм є однією з найважливіших характеристик стійких людей. Дуже важливо дивитися на негативні чи невизначені життєві ситуації з позитивного боку, щоб мати впевненість у власній здатності вирішувати проблеми, рятувати те, що можна врятувати. Навіть якщо людина схиляється до думки, що «стакан напівпорожній», можна навчитися бути оптимістом. У цьому випадку варто розглянути концепцію Мартіна Селігмана про «навчений оптимізм» (Seligman, 1998).

5. Керування своїм стресом. Резильєнтність особистості полягає в тому, щоб продовжувати діяти в стресових ситуаціях, не дозволяючи собі бути пригніченим, і мотивувати інших людей робити те саме. Резильєнтність дає можливість людині впоратися з будь-якими негараздами у невизначених ситуаціях, зберігаючи впевненість, рівновагу та контроль. Людина може відчувати стрес, але знає, що впорається з ним. Як зазначається у деяких роботах (Clarke & Nicholson, 2010, р. 172), деякі типи особистості більше схильні до стресу, ніж інші. Так, J. Clarke та J. Nicholson описують людей типу В як таких, які мають «здорову» реакцію на стрес. Тоді як люди типу А та типу С знаходяться на двох протилежних кінцях. Тип А має реакцію на стрес – збудження, а тип С – пригнічення (див. рис. 3.2).

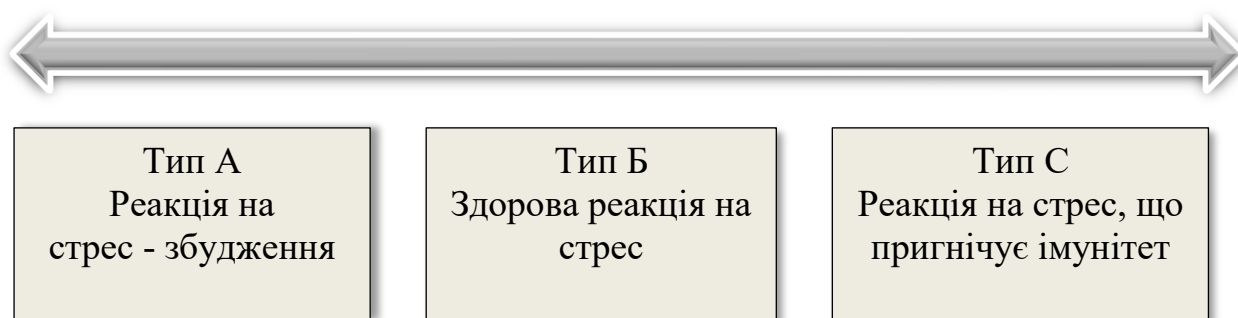


Рис. 3.2. Модель реакції на стрес (Clarke & Nicholson, 2010, р. 81)

Важливо, щоб кожна людина зрозуміла, яка категорія найбільше відповідає її типу особистості та які наслідки можуть бути.

6. Покращення процесу прийняття рішень. Це означає можливість змінити своє мислення щодо будь-якого з факторів стресу, поглянути на речі з кращої сторони, або просто реагувати по-іншому. Для розвитку резильєнтності потрібна діяльність. Вживання заходів передбачає прийняття людиною рішень, а не ухилення від них. Стійкі люди не уникають рішень:

вони проактивні та твердо вірять у свої сили та можливості, довіряють своїм судженням і не бояться змінити свою думку. Можна припустити, що це одна з причин, чому резильєнтним людям легко приймати рішення – досвід їм підказує, що рішення зрідка бувають незмінними. Як зазначають J. Clarke та J. Nicholson (2010), існує двоетапний процес аналізу, який допомагає визначити людині свій власний стиль прийняття рішень. Перший передбачає визначення ступеня уникнення проблеми. Другий стосується підходу, який людина використовує, коли приймає рішення. Накопичення власного досвіду, довіра власним судженням і пошук підтримки в інших, може допомогти підвищити рівень впевненості у прийнятті рішень, а це також впливатиме на розвиток резильєнтності у невизначених ситуаціях.

7. Прохання про допомогу. Психологічно стійкі люди завжди знають, коли варто звернутися по допомогу інших. Вони також мають чітке уявлення про те, до кого краще звернутися в тій чи іншій ситуації. Важливо вміти налагоджувати контакти, мати відповідне оточення та розширювати його.

8. Вирішення конфліктів. Очевидно, якщо людина бажає підвищити рівень своєї резильєнтності, то важливо враховувати думки інших і приймати їх. Важливо знати, який стиль спілкування підходить у тих чи інших обставинах, і мати можливість вибрати той, який є найбільш доречним. Але, оскільки конфлікти дуже різноманітні як за своєю природою, так і за характером учасників, важко прийняти однозначне рішення для всіх випадків. Важливо пам'ятати про ретельно продуманий підхід до вирішення проблем та конфліктів у кожній окремій ситуації, враховуючи конкретний результат, якого потрібно досягти.

9. Навчання. Як зазначається у праці J. Clarke та J. Nicholson (2010), резильєнтні люди постійно навчаються протягом усього життя. Вони вчаться на власному досвіді та досягають стільки, скільки в їхніх силах, розуміючи про це. Резильєнтні люди аналізують те, що відбувається з ними щодня, і які життєві уроки можна взяти з власного досвіду, розвиваючи свою стійкість до невизначених ситуацій.

10. Бути собою. Однією з головних причин, чому люди не змінюються, є те, що «нова, покращена версія» себе насправді не відповідає їхнім уявленням та не узгоджується з їхньою ідентичністю чи цінностями. Тому, якщо людина хоче підвищити свою резильєнтність, то потрібно залишатися вірним собі у своїх поглядах, цінностях та переконаннях. Зазначимо, що реагування та переживання невизначених життєвих ситуацій суттєво відрізняється в кожному окремому випадку, оскільки кожна людина переживає одну й ту саму подію по-різному, а також має різні ресурси та можливості для того, щоб упоратися з нею. Звісно, що в таких складних життєвих обставинах, у яких опинилися зараз українці, уникнути стресу неможливо, проте спробувати захистити психічне здоров'я можна.

Як зазначено в попередніх дослідженнях (Clarke & Nicholson, 2010; Masten, Best & Garmezy, 1990; Stricker, 2022), резильєнтність можна

тренувати. Почати варто зі зміни власної оцінки ситуації, оскільки на нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо.

Отже, резильєнтність є тим необхідним особистісним ресурсом, що може сприяти підвищенню психічного здоров'я, успішної адаптації у стресових ситуаціях із виходом на рівень трансадаптації, пов'язаної з самодетермінацією та самореалізацією.

3.4. Становлення та відновлення установки на довіру

Установка на довіру (за Еріксоном) або фундаментальні припущення про доброзичливість і осмисленість світу (за Янов-Бульман) розвиваються і складаються (або не складаються) на ранньому віковому етапі, до двох-трьох років життя і є досить стійкою характеристикою, що мало змінюється протягом життя. На успішність формування довіри впливає, насамперед, мати дитини, а також інші дорослі, що піклуються про дитину. Саме їх ставлення до світу, їх віра або страхи, їх фундаментальні припущення, а також вміння та бажання займатися дитиною, піклуватися про її як фізичний, так і психологічний добробут суттєво впливають на формування у дитини довіри до світу, людей, себе.

Через довірчий контакт з матір'ю немовля відчуває той рівень безпеки та прийняття, який потім дитина переносить і на інші об'єкти (родичів, шкільних вчителів, однолітків), і на світ загалом. Якщо не сформувалася ця глибинна, несвідома довіра до матері, то й формування довіри до інших людей відбуватиметься дуже нелегко, якщо взагалі відбудеться.

Саме тому для успішного формування базової довіри при спілкуванні з дитиною варто дотримуватися низки правил (Береговська, 2020):

1. Мати та інші особи, що доглядають, повинні демонструвати доброту і ніжність – у словах, дотиках, у тому, наскільки дбайливо і з любов'ю вони доглядають немовля. Тому доброю практикою є годування груддю. Це не тільки годування, але й спілкування. Установка на довіру до світу також формується, коли мама відходить від ліжечка, але підтримує контакт голосом, дитина бачить її, хоч і на відстані. Поступово при цьому стає помітною готовність малюка спокійно переносити зникнення матері з поля зору.

2. Мати, інші піклувальники мають демонструвати дитині передбачуваність результатів тих чи інших дій. Цьому допомагає існування чіткого графіку на першому році життя малюка. Усі процедури, зокрема одягання, купання, годування мають відбуватися за схожими сценаріями. Пізніше батьки мають будувати чіткі кордони, межі дозволеного. Зрозумілі для дитини межі допоможуть їй проявляти власну свободу. Дитина повинна відчувати, яку її поведінку хвалять, а яку карають, і розуміти, що у реакціях батьків на її поведінку є певний сенс. Тільки в цьому випадку дитина зможе

виявити закономірність у наслідках своєї поведінки, що послужить основою впевненості у безпеці, стабільності та передбачуваності світу.

3. Для формування почуття довіри також важливо, щоби мати (або інший значимий дорослий) проявляла власні почуття та емоції: сміялася, коли весело, та сумувала, коли погано. Так дитина навчиться довіряти не лише іншим, а й самій собі: вірити власним очам та почуттям. Батьки повинні всерйоз сприймати переживання дитини. Дитина повинна знати, що всі її емоції важливі, мати змогу поділитися ними з батьками і не боятися, що її перестануть любити, якщо їй сумно чи боляче.

4. Дуже важливо спілкуватися з дитиною. Приміром, батькам потрібно почати з себе і щодня розповідати про свій день, бо тільки так діти навчатися робити те саме. Також важливо дослухатися до всього, що розповідає вам дитина. Так у неї формується відчуття, що її світ, події в ньому та її переживання важливі і цікавлять близьких. Не можна зводити спілкування виключно до наказових інструкцій та повчань. Нехай це буде повноцінний діалог із взаємною зацікавленістю.

5. Батьки завжди мають казати дитині правду, з урахуванням її віку, звісно, але все одно максимально чесно. Якщо, наприклад, дитина запитує чи боляче їй буде під час уколу, скажіть як є. Невиправдані очікування неприємно вражають дитину. Не можна порушувати своїх обіцянок. Інакше наступного разу дитина сумніватиметься, чи дійсно тато з мамою зроблять для неї те, що обіцяли. Це провокує постійне відчуття стривоженості. Пояснюйте причини, через які ви змушені діяти не так, як обіцяли раніше. Лише власний приклад, спілкування на рівних та дотримання встановлених правил всіма сторонами сприятиме довірливим та теплим взаєминам, будує взаємну довіру.

6. І на останок, батьки повинні демонструвати (і не на словах, а в реальних ситуаціях) довіру один до одного. Без виконання цих правил з боку мати, батьків у дитини не зможе сформуватися довіра до світу і себе, або довіра виявиться сформованою на недостатньому рівні.

Проте недостатня сформованість довіри – це не вирок. Поступове посилення установки на довіру загалом можливо, особливо в психодинамічній психотерапії. У роботі (Poulin & Cohen, 2008) був проведений аналіз багаторівневого моделювання з урахуванням демографічних показників, історії психічного здоров'я, попереднього досвіду стресових життєвих подій та інших ключових переконань, який показав, що переконання людей у доброзичливості світу позитивно пов'язані з віком і навіть досвід втрати близької людини не перешкоджає такому зростанню. Переконання в доброзичливості світу також позитивно пов'язані з психологічним благополуччям і ці зв'язки посилюються з віком, що є частиною адаптації протягом тривалого життя.

З іншого боку негативні, несприятливі події на життєвому шляху можуть похитнути віру у доброзичливість світу і людей і навіть віру у власну достойність і власні сили.

На жаль, усі громадини нашої країни дуже довго перебувають під тиском найбільш тривожної з усіх можливих ситуацій – у стані війни. Можна сказати, що вся країна перебуває у стані психологічної травматизації. У кризовій ситуації людини необхідно створити нові припущення або змінити свої старі про світ і себе, щоб оговтатися від травмівного досвіду, тобто відновити втрачену довіру (Janoff-Bulman, 2010). Основні життєві припущення – це норми, які, як правило, не обговорюються і навіть не визнаються, доки вони не ставляться під сумнів або не оскаржуються через травмуючі події, що змушують людину поставити під сумнів світогляд, який вона раніше сприймала як належне. Подолання травмівного досвіду є досяжним, якщо людина усвідомлює, як конкретна подія формує її поточне життя, і навчиться нової поведінки, яка змінить негативні моделі мислення. Цей процес починається, коли людина починає відновлювати концептуальну систему, яка дозволить йому знову ефективно функціонувати.

Психічна травма веде до порушення довіри до себе, людей світу, тобто до порушення позитивних базисних уявлень про світ. Людина починає відчувати себе в стані хаосу, тому що світ вже недоброзичливий, йому не можна довіряти, і людина відчуває себе вже не такою сильною, компетентною, здатною керувати своїм життям. Ми не можемо стверджувати, що картина світу розвалюється повністю, але у ній відбуваються серйозні зміни. Далі, за механізмом формування нових когнітивних структур, повинна відбутися або асиміляція травмуючої події, тобто подія повинна бути вписаною у картину світу, або акомодация, тобто картина світу має бути зміненою, щоб відповідати новим умовам. Робота в посттравматичному періоді полягає у відновленні порушеної картини світу. У цьому періоді людям властиво шукати нові сенси і значення травмуючих подій для того, щоб вписати їх у картину світу або перетворити картину світу на основі нового досвіду.

Із сказаного можна зробити висновок, що розвивати недостатньо сформовану або відновити довіру, що похитнулася складно, проте можливо. Працювати над цим можна як індивідуально, так у при побудові партнерських стосунків, стосунків у колективі, або у спеціальних психологічних групах. Приведемо кілька вправ, що сприяють відновленню втраченої установки на довіру.

Індивідуальний розвиток довіри. Цей підхід дає змогу найкраще розвивати довіру людини до самої себе, повірити у власну достойність, у можливість отримати позитивний результат у власних намаганнях. Недовіра до себе заважає діяти та рухатися до реалізації своїх бажань та цілей. Адже часто буває так, що і цілі поставлені, і розписані кроки, але щось заважає діяти. Дії зупиняються через: нерішучість та сумніви; страхи та невпевненість; відчуття ненадійності та небезпеки; надмірно сильний самоконтроль та критику.

Пропонуємо кілька порад для розвитку довіри людиною до самої себе (Людера, 2019; Шевченко, 2018, с. 165; Hanson, 2013). Ці поради людина може намагатися виконувати сама або під керівництвом психолога під час проведення консультації:

1. Згадайте ситуації, коли вам у житті вдалося реалізувати те, що ви планували, коли ви щось вдало зробили, ви були успішними. Ситуації, коли вас підтримали словом чи ділом оточуючі, коли вам прийшли на допомогу. Прокрутіть у спогадах ці епізоди і насититься впевненістю, що все складається вдало і на благо вам.

2. Визначте свої переваги, напишіть на аркуші паперу список своїх переваг, умінь, навичок, досягнень. Перераховуйте навіть те, що видається незначним. Написавши, перечитайте та зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли читаете. Ця вправа підвищує впевненість у собі.

3. Намагайтеся мислити позитивно, виробіть у собі звичку підтримувати себе словами, що схвалюють, і дивитися на труднощі з гумором. Це покращує настрій і вселяє віру в себе та свої сили.

4. Розвивайте інтуїцію, не відмахуйтеся від своїх відчуттів. Якщо ви спокійні або серце радіє, все всередині відгукується на почуте вами, це знак, що інформація для вас корисна. А якщо ви відчуваєте стан легкої тривожності, це говорить про те, що не варто довіряти сказаному.

5. Замініть «помилки» на «досвід», згадайте ситуацію, коли вам здавалося, ви припустилися помилки, а далі ви зрозуміли, що з цієї помилки ви отримали позитивний досвід, який допоміг вам на подальшому життєвому шляху. Згадайте такі ситуації, проаналізуйте, знайдіть важливі переломні моменти, які ведуть до реалізації ваших намірів. Приймаючи рішення, будьте готові будь-який результат сприймати як досвід, як можливість для чогось більшого.

6. Важливо змінити фокус уваги із зовнішнього на внутрішнє, для цього звертайте увагу не лише на свої дії, але також на думки та почуття; прислухайтесь до свого організму, зауважуй сигнали свого тіла; шануйте свою думку так само, як шануєте думку інших людей.

7. Займіться самопізнанням. Самопізнання зміцнює довіру до себе та підвищує впевненість. Наприклад, пройдіть психологічні тести, що розкривають різні індивідуальні особливості. Пізнання себе і довіра до себе дає змогу віднайти внутрішній баланс і перестати залежати від схвалення інших.

Розвиток довіри у групі, під час групового психологічного тренінгу. Через розвиток довіри у групі розвивається довіра до людей, світу в цілому. Це сприяє як підвищенню результативності спільної дії, так і підвищенню довіри кожного учасника спочатку до своїх колег, а потім і до ширшого кола людей, до світу. Наведемо кілька ігор, які сприяють зміцненню довіри **i** (Brinn, 2021; Li, 2020).

1. Вправа «Малювання спиною до спини». Об'єднайте учасників тренінгу у пари, а потім попросіть кожну пару сісти спиною до спини. Ідея полягає в тому, що вони не можуть бачити один одного. Одній людині у парі працівнику видається чистий блокнот і олівець, а другій – малюнок незрозумілої форми. Людина, яка тримає картинку має вказувати, що малювати, тій людині, хто тримає папір.

2. Вправа «Нічна стежка». Складіть міні-смугу перешкод. Попросіть учасників тренінгу вирівнятися у рядок, а потім зав'язати очі. Дайте їм мотузку так, щоб вони всі трималися за неї. Завдання учасників як команди знайти свій шлях через смугу перешкод, покладаючись один на одного.

3. Вправа «Розділення». Нехай учасники тренінгу стануть у дві шеренги один проти одного. Потім попросіть їх витягнути руки так, щоб вони торкнулися рук людини навпроти. Людина в кінці шеренги має пройти по лінії між шеренгами. Члени команди відпускають руки по черзі, щоб людина могла пройти.

4. Вправа «Пошук предметів». Розділіть учасників тренінгу на невеликі групи, а потім попросіть їх якомога швидше знайти перелічені предмети. Та команда, яка першою знайде всі перераховані предмети, стає переможцем. Ця діяльність вимагає від членів команди спільної роботи, що сприяє довірі.

5. Вправа «Людський вузол». Попросіть учасників тренінгу стати в коло. Потім нехай кожна особа візьме правою рукою за праву руку когось із іншої сторони кола (особи, яка стоїть навпроти). Потім нехай учасники візьмуть лівою рукою за ліву руку когось іншого із іншої сторони кола. Нарешті учасники мають спробувати розплутати людський вузол, не розмикаючи рук.

6. Вправа «Падіння з довірою». Мета вправи: формування навичок психомоторної взаємодії та скорочення комунікативної дистанції між членами групи. Учасники утворюють велике коло. Одна людина встає у центр кола. Вона повинна впасти на руки будь-кому з кола, для цього їй потрібно заплющити очі, розслабитися і падати назад. Кожен повинен мати можливість падати та ловити. Важливе завдання ведучого – забезпечити повну фізичну безпеку учасників. Після закінчення завдання група обговорює враження від виконаної вправи.

7. Вправа «Паровозик». Мета: простежити свої відчуття, проаналізувати їх у ситуаціях, де потрібно виявити довіру до іншої людини. Усі учасники, заплющивши очі, стають у колону один за одним. Перший учасник з відкритими очима протягом 2-3 хв. водить решту по кімнаті. Аналіз вправи: ця вправа є індикатором довіри групи. Учасники обговорюють свої переживання та думки, що виникли під час виконання вправи, проводячи оцінку свого самопочуття.

Запропоновані методи можуть використатися у цільовій програмі з підвищення довіри, або як складові групових психологічних тренінгів ширшої спрямованості.

3.5. Онтогенетичний аспект особистісної зрілості

Формування особистості, досягнення нею певного рівня зрілості залежить від конкретних умов її життя, взаємин з оточуючими, від місця особистості у соціальному оточенні, від міри її участі у житті групи й у діяльності, загального рівня культури середовища, у якому формується особистість.

Грунтуючись на положенні про те, що зрілість – це характеристика високого рівня розвитку певних психічних функцій людини незалежно від її віку, певний показник готовності до переходу на новий етап онтогенезу, увага до проблем «вивчення особистісної зрілості, суб'єктної реальності дитини, її «Я» та становлення особистісного рівня» її діяльності (Гуменюк & Пісарєва, 2008, с. 156), коли формується власний погляд на навколишній світ, на взаємини з іншими дітьми та дорослими і, нарешті, на саму себе, є у фокусі психологічних розвідок. Діяльність, співзвучна закономірностям психічного та особистісного зростання дитини, стимулювання її активності у власному самотворенні відкриває вже у дитячі роки перспективу майбутнього, генеруючи ті базові якості особистості, які забезпечать дитині належний рівень розвитку складових особистісної компетенції, сформують уявлення про себе, свій внутрішній світ, себе у світі (Фасолька, 2021).

Розробники програмно-методичного комплексу «Впевнений старт» стверджують, що для особистісного зростання дитини максимально сприятливою є діяльність, яка пробуджує інтерес, сприяє формуванню відповідальної самостійності. Серед механізмів формування особистісного потенціалу старшого дошкільника, згідно філософії «Впевненого старту», – довіра, мотивація, свобода вибору, осмислений характер дій та прийняття рішень усіх суб'єктів освітнього процесу (Гавриш, Піроженко, Рогозянський & Хартман, 2020). Автори ведуть мову про формування таких рис особистості дитини, як самостійність оцінок та суджень, відкритість розуму до нового, готовність та конструктивна активність до вирішення проблем, які постають в житті, розвинені етичні почуття любові та добра, сформованість естетичних потреб і прагнення до краси.

На етапі дошкільного дитинства остаточний результат особистісного розвитку, що задає «значеннєві орієнтири життєдіяльності людини», визначає позитивне, рефлексивне і критичне самоставлення як «ціннісне самоставлення». Формами його прояву виступають людська гідність, самоповага, гордість, безумовне прийняття дитиною самої себе, любов до себе та інших людей, відповідальність, моральність (Рейпольська, 2014; Сидельникова, 2012).

Г. Гуменюк і О. Пісарєва акцентують на появі особистісної зрілості на межі дошкільного і молодшого шкільного віку, пов'язуючи її з новою соціальною позицією, успішним прийняттям дошкільником внутрішньої позиції учня, коли вона стає предметом його власних потреб і прагнень,

«безпосередньою рушійною силою розвитку у дитини нових психічних якостей» (Гуменюк & Пісарєва, 2008, с. 157). Найважливішою ознакою «специфікації особистісної зрілості», на їх переконання, є включення дитини у взаємодію з соціальним середовищем, якість її вступу в різні види ставлень до себе й до інших, усвідомлення свого соціального «Я».

Дослідниці наголошують, що особистість дошкільника на цьому віковому етапі є вже «достатньо стійкою інтегративною системою, яка здатна у специфічній для свого віку формі усвідомити себе у новій якості, сформувати ставлення до себе та до інших», і через це ставлення до себе, до своїх можливостей регулювати свою поведінку. У процесі діяльнісного ставлення дитини до світу розширюються і поглиблюються зв'язки з навколишнім світом й іншими людьми, зростає їх системність і багаторівневність. Ці ставлення набувають статусу ціннісно-сміслових, що сприяє зростанню цілісності, інтегрованості особистості, вияву її унікальних потенційних можливостей, розвитку сфери самосвідомості. Зокрема, зміни у самооцінці дітей на межі дошкільного і молодшого шкільного віку у бік збільшення її об'єктивності – значимий компонент особистісної зрілості. Коли дитина навчається порівнювати себе з іншими дітьми в аналогічних ситуаціях, вона може не лише «об'єктивно оцінювати себе, свої сили та можливості, але й успішно прийняти внутрішню позицію школяра, що знаменуватиме ще одну подолану нею сходинку особистісного зростання» (Гуменюк & Пісарєва, 2008, с. 161).

Окреслюючи багатоплановість та ієрархічну складність особистісної зрілості, авторки висвітлюють три основні сфери взаємин дитини, які охоплює особистісна зрілість. Це – взаємини з дорослими, взаємини з однолітками і ставлення до самої себе. Взаємини з дорослими й однолітками можуть мати вияв у таких якостях, як етичність, ввічливість, правдивість, щирість чи нечесність, тактовність чи безтактність, повага до інших чи зневажання гідності іншого. У ставленні дошкільника до самого себе, свого «Я» великого значення набуває адекватність самооцінки, а також переважання таких якостей, як скромність, самокритичність, самоконтроль чи, відповідно, егоїзм, самовпевненість, безконтрольність.

Механізмом особистісного розвитку на цьому віковому етапі є перенос, коли, дивлячись на себе очима інших, дошкільник починає оцінювати себе, результатом чого буде «поступове сходження до своєї особистісної зрілості». Найкращі умови для цього створюються у процесі спілкування як з дорослими, так і в колективі однолітків. Особистісна комунікативна культура дошкільника опосередковується усвідомленням особливостей свого внутрішнього світу, власного «Я». При цьому дослідниці акцентують на тому, що значущою умовою становлення самосвідомості, а отже й особистісної зрілості дошкільника, є стиль спілкування дорослого з дитиною у процесі діяльності, що передбачає активність, самостійність, ініціативність дитини. Окрім того, сприятлива для становлення особистісної зрілості дошкільника

міжособистісна взаємодія у колективі будується на основі почуття залученості, підтримки, уваги та турботи, створює умови для зміцнення прагнення до самовдосконалення й розвитку (Гуменюк, Пісарєва, 2008).

Отже, особистісна зрілість дошкільника є результатом розвитку вікових новоутворень, зміни соціального статусу, включення в нову нормативну та комунікативну діяльність, що забезпечує розвиток базових якостей особистості. Досягнення особистісної зрілості залежить від того, наскільки дитина навчиться актуалізувати і реалізовувати свій особистісний потенціал як здатність до саморозвитку та самовдосконалення (Гуменюк, 2020). Усвідомлення своєї значущості, цінності, поява довіри до себе, своїх можливостей забезпечує реалізацію особистісного потенціалу дитини у новому віковому періоді.

У підлітковому віці про зрілість особистості свідчить наявність високого рівня самостійності, здатності до пошуку конструктивних рішень, здійснення вибору, підґрунтям якого є становлення системотвірних компонентів самосвідомості, насамперед позитивного самоставлення (Андрійчук, 2015; Дмитріюк & Кордунова, 2019).

Засади повноцінного особистісного зростання людини в період дорослішання, на переконання І. Булах (2016), можна розкрити, лише виявляючи природу здорової особистості, яка здатна до актуалізації власних потенційних можливостей і володіє позитивною системою мотивації, емоцій, цінностей, спрямованості, самоусвідомлення. Розглядаючи підлітковий етап онтогенезу, дослідниця звертається до поняття «особистісне зростання», наголошуючи на динамічності та безперервності цього процесу, що відбувається у внутрішньому світі, «усередині» особистості, й тісно корелює з моральним зростанням. У концептуальній моделі становлення моральної самосвідомості підлітків вона виокремила три принципи: принцип об'єктивації нормативного «Я», принцип трансформації морального мотиву в моральну якість (самоцінність), принцип відносної синергійності та співвідносності реального, ідеального та нормативного «Я» у структурі самосвідомості підлітка. Особистісною передумовою морального зростання є процес становлення моральної самосвідомості, її ядра – образу морального «Я». У якості специфічних психологічних механізмів розвитку моральної самосвідомості особистості підлітка вчена виокремлює особистісну рефлексію (саморефлексію) і саморегуляцію (Булах, 2016).

Особистісна рефлексія, як основне новоутворення підліткового віку, полягає в осмисленні й переосмисленні образів «Я», які відображають нові знання підлітка про самого себе, рис його характеру, якостей, можливостей та здібностей. При цьому, як зазначає І. Булах, розвиток моральної свідомості акцентується на «екзистенції морального»: належне (категорія норми) і ціннісне (категорія добра). Тому моральну саморефлексію вона розуміє як «механізм осмислення і переосмислення з точки зору належного й ціннісного власних особистісних змістів (різних аспектів «Я» – реального,

нормативного, ідеального), що відображають нові, ціннісні знання про самого себе» (Булах, 2010, с. 111). Емоційно-ціннісні відрефлексовані образи підлітка стосовно самого себе виявляють його уявлення про власну гідність (відповідальність, справедливість, чесність, доброзичливість, емпатійність тощо), честь (відданість у дружбі, прагнення допомагати іншим тощо), сумлінність та інші моральні почуття. Важливим критерієм морального і особистісного розвитку стає самоставлення як моральна оцінка себе в альтернативній ситуації вибору.

Механізмом реалізації вказаних моральних новоутворень у вчинках є моральна саморегуляція. Цей психологічний феномен І. Булах розглядає багатовимірно: як джерело творення власної особистості, як засіб гармонізації способів життєдіяльності, як механізм гуманізації міжособистісних взаємин, як інструмент ідентифікації зі значущими іншими, як механізм оволодіння моральними нормами та їх реалізації, а найсуттєвіше – як механізм творення нормативного «Я» підлітка як суб'єкта вільних дій та вчинків. Тобто, моральна саморегуляція в структурі особистості забезпечує «синергійність взаємозв'язків загальнолюдських імперативів з індивідуальними максимами з метою досягнення суспільно значущої мети» (Булах, 2010, с. 111-112).

Становлення таких механізмів моральної самосвідомості сприяє не тільки розумінню підлітком можливостей власного саморозвитку, але й усвідомленню того, як особистість сприймається іншими людьми, у чому є сенс взаємодій з оточуючими, і, отже, формуванню ціннісного ставлення до значущих інших. Завдяки механізмам моральної саморефлексії та моральної саморегуляції (а також таким допоміжним засобам мовленнєвих і вольових самовпливів, як самоконтроль, самозаохочення, самозаборона тощо) у підлітковому віці викристалізуються моральні новоутворення: особистісна гідність, честь, сумління, відповідальність.

Отже, на переконання І. Булах, серед усіх засобів розвитку моральної самосвідомості пріоритет належить саме моральному вчинку й дії, оскільки кожен такий вчинок є «зміною долі, духовним піднесенням зростаючої особистості підлітка» і новим ступенем її самовдосконалення. У змісті моральної самосвідомості генералізований, узагальнений моральний мотив трансформується у моральну якість, яка осмислюється в просторі нормативно-ціннісного «Я» особистості підлітка як самоцінність. У процесі особистісного зростання у структурі самосвідомості підлітка між її компонентами (образами «Я») установлюються складні поліфункціональні взаємозв'язки синергійності та співвідносності, що сприяє вдосконаленню процесу становлення моральної самосвідомості та особистісного зростання у період дорослішання у цілому.

Для періоду переходу від підліткового до юнацького віку Л. Потапчук (2001) було розроблено концептуальну модель аналізу тенденцій становлення особистісної зрілості, з'ясовано структуру, виокремлено етапи її становлення

та характеристики. Авторка виходить з концептуальних положень про те, що особистісна зрілість є «притаманною людині самоцінною сутністю», виявляється у позитивному емоційно-оцінному ставленні до пізнання світу і себе у ньому, фокусом взаємодії старшокласника з довкіллям через «індивідуалізовані форми самореалізації і самоствердження»; необхідна для становлення особистісної зрілості інформація, що надходить з довкілля, повинна мати особистісний смисл; особистісна зрілість реалізується в поведінці під впливом зовнішніх та внутрішніх стимулів.

Особистісну зрілість авторка визначає як складне психологічне утворення, структуру якого складають такі якості, як відповідальність у різних сферах життєдіяльності, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, адекватність самоствердження, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя. При цьому домінуючою тенденцією становлення особистісної зрілості виступає загальна інтернальність, яка свідчить про усвідомлення старшокласником свого внутрішнього світу, власного «Я». Модель аналізу тенденцій особистісної зрілості включає «специфічний зміст «Я-уявлення» і спрямованість юнака на реалізацію особистісного «Я», яка розглядається як єдиний процес мотивації і цілепокладання» (Потапчук, 2001, с. 7). Становлення особистісної зрілості і оволодіння своєю суб'єктністю, яка ґрунтується на функціонуванні рефлексивних механізмів самоаналізу, самопізнання, переосмислення свого «Я», є провідним чинником актуалізації тенденцій соціального і особистісного самовизначення як визначення себе і свого місця в дорослому житті. Психологічна готовність до самовизначення передбачає розвиток у старшокласників таких психологічних утворень і механізмів, що забезпечать їм у майбутньому продуктивну творчу активність. На підставі результатів аналізу емпіричних даних Л. Потапчук стверджує, що професійне самовизначення посідає провідне місце у структурі особистісної зрілості старшокласників і впливає на успішність їх діяльності.

У юнацькому віці чинниками особистісного зростання розглядаються необхідність формування відповідальності як за власний життєвий шлях, так і за майбутнє своєї країни, гармонізація ставлення до часу життя, об'єктивація самооцінки, що виявляється в адекватному ставленні до себе (Бондар, 2011); сутність зрілості в юнацькому віці пов'язується з особливостями розвитку соціоцентричності, інтернальності, автономності, активності й відповідальності в діяльності, адекватної «Я – концепції» особистості, а динаміка її становлення забезпечується резервами внутрішньої готовності особистості прийняти певні суспільні впливи, самореалізуватися в них з певним ступенем досягнутої психічної, емоційної, інтелектуальної, соціально-рольової зрілості (Комар, 2014); у якості ознак особистісно зрілої, а отже, психологічно здорової, молодшої людини окреслюються її ставлення до самої себе, усвідомленість і керованість власним життям, такі психологічні характеристики, як гнучкість, прийняття невизначеності, рефлексія, творча

спрямованість, прагнення до саморозвитку, адаптивність, уміння підтримувати соціальні зв'язки, інтерес до інших людей (Холостенко, Свіденська & Дацун, 2023); емпірично доведено, що у студентському віці на рівень особистісної зрілості, який проявляється у таких показниках, як мотивація досягнень, рівень ставлення до свого «Я», почуття громадянського обов'язку, життєва установка, здатність до психологічної близькості з іншою людиною, позитивно впливає достатній (але не надмірний) рівень перфекціонізму (Свідерська & Пшик, 2022); зауважено, що особистісна зрілість, пов'язана зі ставленням юнака до самого себе, своєї діяльності та власного життя, з проявом активності в соціумі, творчою реалізацією життєвих планів і перспектив, є детермінантою його життєвих домагань як соціально-психологічного механізму самоздійснення, саморозгортання, самореалізації особистості (Везенкова, 2009). Набуття зрілості – це створення особистісного життєвого проекту розвитку, стратегії, програми і, передусім, засвоєння способів, технології діяльності, зміст якої – цілеспрямована робота над своєю особистістю, «вибудова себе» (Зазимко, 2015). Для зрілої особистості властивою є здатність до самодетермінації, що ґрунтується на власних ціннісно-смыслових орієнтаціях і має в своїй основі самостійність та незалежність, прагнення до особистісного зростання, усвідомленість життєвих цілей, цілісне сприйняття життєвого шляху, активне включення в суспільне життя, позитивне самоставлення, відчуття свободи стосовно як сил зовнішнього оточення, так і внутрішніх сил особистості (Сердюк (ред.), 2018).

Період дорослішання – це період актуалізації потенційних можливостей зростаючої особистості, набуття й розвиток певної системи цінностей, спрямованості, самоусвідомлення. Становлення особистісної зрілості дитини охоплює три основні сфери її ставлень – взаємини з дорослими, взаємини з іншими людьми і ставлення до самої себе. Формування достатньо стійкої і водночас динамічної системи ставлень дитини «в умовах вільного спілкування та спільної діяльності» слугуватиме усвідомленню її взаємин з оточуючим світом й самою собою, реалізації особистісного потенціалу.

3. 6. «Філософія радості» від античних стоїків – ціннісна підтримка особистісної зрілості

Збереження психічного здоров'я особистості в умовах екзистенційних загроз є актуальною проблемою сьогодення в Україні. Неможливість контролю над певними аспектами життя, тиск обставин непереборної сили порушують особистісно-ціннісну ідентичність і механізми адаптації людини. Як зазначає О. Музика, «характеристика кризової життєвої ситуації, в якій перебувають нині більшість українців, полягає в тому, що у ціннісно нестабільний соціум має інтегруватися ціннісно нестабільна особистість». Автор розглядає особистісні цінності як уявлення про соціальні умови та

індивідуальні способи задоволення базових особистісних потреб, що «сформовані в процесі вирішення життєвих завдань і закріплені в ціннісному досвіді людини» (Музика, 2016, с. 170). Аналізуючи глобальні та локальні діяльнісні й моральнісні ціннісні кризи, О. Музикою розроблено методичку ціннісної підтримки, яка спрямована на «гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток з метою підтримання самоідентичності в процесі вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості» (Музика, 2016, с. 172).

Маючи на меті розробку стратегій роботи з такими цінностями людини, як збереження гідності, доброчесність, мета існування, В. Ірвін (2021) звертається до «філософії радості» від античних стоїків. Практикування психологічних технік стоїків, на переконання науковця, слугує «путівником до гарного життя». Серед таких технік: негативна візуалізація, дихотомія контролю, фаталізм, самообмеження, медитації.

Негативна візуалізація не тільки дозволяє зменшити вплив негараздів, коли вони, попри превентивні зусилля, відбуваються, але й уникнути «гедоністичної адаптації» (Ш. Фредерік, Дж. Ловенстін). Водночас, думати про те, що може статися щось погане, і терзатися через це – різні речі. В. Ірвін наголошує, що негативна візуалізація «не додає людям похмурості, а радше допомагає їм активніше радіти світові навколо, оскільки заважає приймати цей світ як належне» (Ірвін, 2021, с. 87).

Перетворюючи Епіктетову дихотомію контролю («є такі речі, що лежать у межах нашої сили, і такі, що лежать поза межами нашої сили») на трихотомію («є позиції, над якими ми маємо повний контроль, позиції, яких ми не контролюємо взагалі, й позиції, над якими маємо певний, але не повний контроль»), В. Ірвін визначає три речі, які ми повністю контролюємо: наші цілі, цінності й наш характер (Ірвін, 2021, с. 99-100). При цьому, інтерналізуючи свої цілі, людина здатна зберегти душевний спокій, взаємодіючи з тим, що контролює лише частково.

Пропагуючи фаталізм, стоїки радили бути фаталістичними не до майбутнього, а до минулого і теперішнього. Такий підхід, констатує автор, поєднує уміння задовольнятися життям, як воно є, а також прагнути в житті певних позицій, наприклад, стати кращою (доброчесною) людиною.

Практикування технік самообмеження сприяє зміцненню сили волі й самоконтролю. У людини з розвинутим самоконтролем «значно вищі шанси досягти цілей, визначених її життєвою філософією, а це, своєю чергою, підвищує імовірність прожити гідне життя» (Ірвін, 2021, с. 123).

Зазначимо принагідно інтерес до тематики самообмеження в сучасних вітчизняних філософсько-психологічних розвідках. Самообмеження розглядається проявом саморозвитку, свободи і творчості як «основних екзистенційних потреб особистості», а також «засобом соціалізації і виховання особистості, невід’ємним елементом праці» (Сідак, 2015, с. 242), акцентуючи, що помірність, самообмеження й самопожертва виступають

традиційними українськими моральними цінностями, повернення до яких – необхідна умова подолання системної суспільної кризи. Самообмеження через «заперечення старого «образу Я» сприяє усвідомленню особистістю самої себе, її самоорганізації, яка «передбачає процес самопізнання, самовизначення, саморозвитку та самореалізації» (Українець, 2019, с. 102).

На переконання стоїків, наше найперше завдання – бути мислячими, розумними. Тому, як зауважує В. Ірвін, вони радили медитативне рефлексування: «вивчати все, вчинене нами, визначати свої мотиви й окреслювати цінність того, що збираємося зробити» (Ірвін, 2021, с. 129). Практикування цих технік сприятиме досягненню спокою – психологічного стану, за якого людина переживатиме мінімум негативних емоцій, на кшталт тривоги, горя, страху, та максимум позитивних емоцій, особливо радості.

Таким чином, психологічні техніки допомоги, спрямовані на роботу з цінностями людини, сприятимуть зміцненню життєстійкості, розвитку здатності до свідомої регуляції особистісного самотворення, цілісності й зрілості особистості.

Самоефективність та асертивність як чинники розвитку особистісної зрілості

Продуктивний розв'язок стрижневих психологічних векторів сучасності – становлення психологічного благополуччя та позитивного психічного здоров'я набуває особливої значущості для вітчизняного суспільного простору воєнного часу. Їх актуальність не має часових меж і є гостро злободенною як для сьогодення, так і в період повоєнного відновлення. Серед констеляції чинників, які убезпечують від деструкції психічне здоров'я, одне зі стрижневих місць посідає самоефективність / особистісна ефективність. Саме вона сприяє становленню екологічно комфортного особистісного статусу у системах «Я – Я», «Я – діяльність», «Я – інші», «Я – соціум».

В. Кремень (2023) акцентує: «У контексті викликів воєнного і повоєнного часу зростає значущість філософії і методології людиноцентризму у суспільному і освітньому просторі. «Людиноцентризм, як нова антропологічна стратегія» (В. Кремень), враховуючи творчі задатки і здібності людини – розум, уяву, інтуїцію тощо, виходить із її можливості породжувати свій особистісний суверенний образ, який має потенціал протистояти деструктивним впливам» (Кремень, 2023, с. 5). У цьому сенсі одним із гостро актуальних сучасних напрямків є наукові розвідки власне дослідницького спектру, зокрема пошук методологічних і методичних шляхів усебічного вивчення внутрішніх ресурсів особистості (Сердюк, 2022; 2023). Серед констеляції різновидів внутрішніх ресурсів особистості одне зі стрижневих місць посідає самоефективність.

Концепт «самоефективність», як відомо, увів у психологічний простір А. Бандура у 60-х р.р. XX століття. «Самоефективність – термін А. Бандури для визначення відчуття індивідом своїх здібностей, своїх можливостей оволодіти з певним набором ситуацій, які виникають у його житті» (Reber, 1995).

Теоретико-методологічний аналіз підґрунтя становлення і розвитку самоефективності/особистої ефективності А. Bandura (1994) здійснює у контексті теорії соціального научіння. Прикметно, що центральну проблему самоефективності – її джерела – учений розкриває на підґрунті концепції реципрокного детермінізму, що є складовою його теорії соціального научіння. Основоположною є теза, що поведінка людини зумовлюється складно організованою безперервною взаємодією зовнішніх і внутрішніх факторів, які є взаємозалежними детермінантами. Ефективність поведінки людини висвітлена А. Bandura (1997) у концептуальному розумінні самоефективності /особистісної ефективності, її джерел та особливостей перебігу залежно від реципрокної інтерактивності.

Учений виокремлює джерела конструктивного/деструктивного становлення особистої ефективності і розгортає власне бачення їх психологічного змісту. За А. Бандурою віра людей в свою ефективність зароджується із чотирьох джерел.

Перший, і найбільш ефективний засіб, на думку вченого, є досягнення високих результатів, що є базальним у становленні самоефективності. Він наголошує: «Успіхи закладають основу стійких переконань людини в особистій ефективності». Розглядаючи парадигму «успіх – невдача», А. Bandura (1994) зазначає, що саме неуспіх є руйнівним для особистої ефективності. Водночас, важливою є засторога ученого щодо опозиції «неуспіх – ефективність». З одного боку, якщо успіхи є базальним підґрунтям стійкості переконань людини в особистій ефективності, то з іншого – неуспіх, як руйнівна детермінанта, має свій, особливий шлях впливу на деструкцію особистої ефективності. А. Бандура прозорливо акцентує на цьому: невдачі не просто лінійно руйнують особисту ефективність, але водночас «особливо якщо невдачі виникають до того, як почуття ефективності зміцнилося».

Соціальне моделювання є другим засобом становлення самоефективності. Прикметно, що той, хто «наполегливо йде до своєї цілі і досягає насамкінець успіху» – посилює віру у власні здібності.

Третій спосіб впливу на становлення власної ефективності, за А. Бандурою, є соціальні спонуки: соціальні стимули щодо особистої ефективності спонукують до інтенсивності зусиль, що, у свою чергу, «збільшує ймовірність їх успіху».

А. Бандура виокремлює четвертий шлях, який змінює – в той чи той бік – переконання людини у власній ефективності. Це не лише, зменшення гостроти власних фізіологічних реакцій, але й зміна способів їх інтерпретації.

Зазначимо, що піднята А. Бандурою проблема самоефективності / особистої ефективності є важливою детермінантою становлення та розвитку психологічно успішної особистості, убезпечення її від деструкції, а також конструктивного психічного здоров'язбереження.

Досліджуючи процеси саморозвитку особистості, шляхи досягнення особистісної зрілості, науковці розкривають його аспекти у контексті психічного здоров'я та сумірно зі структурними компонентами особистості. Зокрема, вивчаються: інтелектуальний аспект (уміння набувати знання і використовувати їх у життєдіяльності, основні установки, цінності, метафори життя, думки, переконання особистості); емоційний аспект (розвиток емоційного інтелекту: усвідомлення, розуміння, управління емоціями й почуттями); фізичний (тілесний) аспект (самопізнання тіла, опанування методами саморегуляції психосоматики); соціальний аспект (розвиток соціального інтелекту, адаптація до умов найближчого оточення, формування комунікативної та інтерактивної культури у взаємодії із соціумом); творчий аспект (оригінальне й унікальне самовираження через інтеграцію емоційного, когнітивного та поведінкового потенціалу особистості); духовний аспект (здатність утілювати в життя вищі цінності добра, віри, надії, любові до себе, ближнього, до світу в цілому) та особистісний аспект (уміння самореалізовуватися: розвиток навичок ухвалення рішень, асертивності, уміння відстоювати себе, відповідати за власний вибір, дії та вчинки, постановку тактичних і стратегічних цілей життя, поєднання їх з сенсом існування) (Бамбурак-Кречківська & Бригадир, 2022, с. 280). Тобто, асертивність розглядається як адекватна оцінка свого стану і поведінки, як шлях до самореалізації, саморозвитку.

Асертивність як «соціальна компетентність» (за А. Лазарусом) дає можливість людині зробити її поведінку більш впевненою і гнучкою. На підставі даних емпіричного дослідження доведено, що основними характеристиками асертивності є впевненість у собі, емоційна стійкість, наполегливість, здатність висловлювати наявну емоційну енергію по інтегрованих, а не по імпульсивних каналах, незалежність, свобода у власних проявах і поведінці, неупередженість, відкритість, прямолінійність, орієнтація на власну думку, схильність брати на себе відповідальність, прагнення до соціальних контактів (Подольак, 2010).

Асертивність, як якість зрілої особистості, на думку дослідників, характеризує здатність людини змінювати свою поведінку в спільній діяльності, спілкуванні і пізнанні в позитивному напрямку і виражається у відчутті внутрішньої сили, вмінні особистісного самовираження, емоційної стабільності, відповідальності за свою поведінку і за виконання прийнятих рішень, позитивному ставленні до себе і інших, сприяє досягненню поставлених цілей, не завдаючи шкоди іншим; тісно пов'язана з емоційною компетентністю. Асертивній особистості властиві такі риси, як: конструктивність, цілеспрямованість, впевненість в собі, відповідальність, рішучість,

самостійність, незалежність, самоефективність, суб'єктність, наполегливість, ініціативність, вимогливість, здатність до емпатії, рефлексії тощо.

Асертивна поведінка, ґрунтуючись на гуманістичних засадах, спонукає до вироблення правил взаємодії та спілкування з оточуючими, що дозволяють підтримувати рівноправні стосунки, уникаючи як маніпулювання, домінування та агресії, так і пасивності, залежності.

Виокремлюють такі принципи асертивної поведінки:

- Прийняття на себе відповідальності за власну поведінку. Тобто, кожна людина є відповідальною за власну поведінку і не має права звинувачувати інших за їх реакцію на її поведінку.

- Демонстрація самоповаги та поваги до інших людей. Якщо ви не поважаєте себе, то ніхто не буде поважати вас.

- Ефективне спілкування. В ньому виділяють три наступні якості – чесність, відкритість і прямота в розмові, але не за рахунок емоційного стану іншої людини.

- Демонстрація впевненості та позитивної установки.

- Вміння уважно слухати та розуміти. Асертивність вимагає від людини вміння слухати інших та розуміти точку зору.

- Переговори та досягнення робочого компромісу (Косигіна, 2019).

Отже, асертивність може розглядатися чинником саморозвитку особистісної зрілості. Як комплексна характеристика асертивність містить когнітивні (розуміння себе та інших людей, компетентність), емоційні (емоційне вираження думок і почуттів), соціальні (навички соціальної взаємодії), регулятивні (усвідомлене керування своїми думками, емоціями, діями) складові. Самоповага та повага до інших, постановка та «утримання у фокусі» своїх цілей, стратегій життєдіяльності, незалежність у судженнях та діях – шлях до самореалізації й саморозвитку особистості.

3.7. Технології сприяння розвитку особистісної зрілості у контексті збереження позитивного психічного здоров'я

Філософські та психологічні розвідки останніх років зосереджують увагу на сутності й чинниках існування людської особистості, суперечностях між особистістю та життєвим середовищем, проблемах «саморозвитку і руйнації особистості», наголошуючи, що «особистість не може бути байдужою до самої себе, до свого буття, саморозвитку, своєї досконалості» (Сідак, 2015, с. 247). І. Ващенко та І. Ананова розглядають особистість як суб'єкта, який «надає своєму життю певного динамічного вектору розвитку, обирає сценарій поведінки у майбутньому, вибудовує власну життєву стратегію, виробляє спосіб вирішення життєвих протиріч, усвідомлює свою відповідальність перед собою і перед іншими, творить власний життєвий шлях» (Ващенко & Ананова, 2019, с. 66). На їх думку, не власне об'єктивна

реальність обумовлює активність людини, а її сприйняття та інтерпретація як цілісної життєвої ситуації, так і конкретної ситуації, ставлення до неї, що виявляється «у вигляді тривалих емоційних переживань, стійких поведінкових установок і цілісної інтерпретації зовнішніх подій» (Ващенко & Ананова, 2019, с. 69). Окреслюючи поведінку особистості під дією внутрішніх і зовнішніх факторів об'єктивної реальності, дослідниці наголошують, що у взаємодії з життєвою ситуацією, у тому числі й кризовою, особистість реалізує «всю систему сформованих у неї відносин». У ситуації реалізується ставлення особистості до світу, коли особистість здійснює «цілеспрямований діяльний вплив на ситуацію з метою створення власної ситуативної специфічності». У ситуації як інтеракції (ставлення до інших людей) відбувається «соціальне конструювання діяльності відповідно до регламентуючих нормативних ознак ситуації». Аспект ставлення до себе відображається у ситуації як сукупності життєвих подій та обставин, коли особистість «творить власний життєвий шлях і піддається трансформації під впливом життєвих подій» (Ващенко & Ананова, 2019, с. 77).

Можемо констатувати, що у кризових обставинах життєдіяльності, взаємодіючи з життєвим середовищем, особистість вибудовує й виявляє «всю систему сформованих у неї відносин», а саме, ставлень до світу, оточуючих людей та, насамперед, до самої себе, свого Я (через самопізнання, самоусвідомлення, саморозуміння, самоставлення), реалізуючи у них свій самотворчий потенціал особистісної зрілості як ресурс подолання кризових життєвих ситуацій.

Тренінгові технології у сприянні розвитку особистісної зрілості

Саморозуміння (здатність до самоаналізу і побудови цілісного Я-образу), відповідальність (уміння робити вибір і усвідомлювати його наслідки), прагнення бути цілісною особистістю (розуміння перспектив саморозвитку, самореалізація з метою бути корисним у співпраці з оточуючими) виступають критеріями особистісної зрілості (Штепа, 2006, с. 15). Авторка констатує, що особистісна зрілість характеризується феноменом самодетермінації і в кризових ситуаціях забезпечує людині можливість вибору моральних цінностей як пріоритетних.

Сприяння особистісному саморозвитку, а також розвитку адаптаційних можливостей, на переконання О. Кокуна (2024), відіграє значущу роль у зміцненні психологічного благополуччя й особистісного зростання. З цією метою дослідник рекомендує практикувати:

- розвиток особистісно та адаптаційно важливих здібностей, зокрема, за допомогою онлайн-курсів, семінарів або інших віртуальних заходів;
- розвиток резильєнтності та майндфулнес (наприклад, медитація та вправи на глибоке дихання), що сприятиме формуванню навичок

подолання стресових впливів та підвищенню резильєнтності у складних умовах життєдіяльності;

- розвиток емоційного інтелекту через вправи, спрямовані на вироблення здатності до розуміння та ефективного управління своїми емоціями;

- набуття вміння побудови мереж та союзів з окремими особами й групами, що може забезпечити не лише необхідну емоційну підтримку, але й додаткові ресурси та інформацію, які сприяють стійкості;

- опанування навичок тайм-менеджменту (визначення пріоритетності завдань, постановка реалістичних цілей, ефективне керування своїм часом);

- заохочення до саморефлексії: ведення щоденників, групові обговорення або практики усвідомленості сприятимуть кращому розумінню своїх думок, емоцій та особистісному зростанню в цілому;

- розвиток здатності до творчої діяльності (письмової, художньої, музичної тощо) може стати ефективним способом долаття стресу та вираження своїх емоцій;

- розвиток почуття гумору як важливого захисного психологічного механізму, що позитивно впливає на настрій і може допомогти краще зорієнтуватися в складних ситуаціях;

- підтримка гарної фізичної форми, регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на психічне здоров'я, зменшуючи негативні наслідки стресу і сприяючи психічній та фізичній витривалості (Кокун, 2024, с. 8-9).

Виходячи із зазначеного, нагальною є проблема психологічного супроводу обрання ефективних стратегій поведінки, у тому числі з метою подолання особистістю життєвих труднощів, напрацювання механізмів адаптації (зокрема й до кризових) умов життєдіяльності з метою розвитку особистісної зрілості, зміцнення життєстійкості, самореалізації та самоактуалізації. Нижче подано методичний інструментарій для активізації конструктивних тенденцій у формуванні особистісної зрілості. Було напрацьовано комплекс тренінгових вправ, цільовою аудиторією якого є старшокласники та студенти.

Загальною метою розробки комплексу вправ було визначено актуалізацію розвитку особистісної зрілості та рефлексії як механізму самопізнання, саморозвитку, становлення особистісної ефективності. Виходячи з цього були окреслені такі завдання:

- актуалізувати потребу у самопізнанні та саморозвитку;
- розвивати готовність до самовдосконалення, здатність до самоаналізу;
- сприяти розвитку самоповаги, впевненості у собі;

- сприяти усвідомленню себе як суб'єктів діяльності, навчальної та міжособистісної взаємодії;
- розвивати здатність до ведення позитивного внутрішнього діалогу, усвідомлення власних внутрішніх змін;
- оволодівати навичками аналізу проблемних ситуацій у власній діяльності, міжособистісній взаємодії, особистісній та емоційній сферах;
- створювати умови для формування мотивації саморозвитку;
- вчитися поводити себе, думати й почуватись як зріла особистість.

На етапі формування групи – з метою допомогти у кризових ситуаціях життя освоїти ефективні моделі поведінки – можна використати рекомендовану ВООЗ брошуру «Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво» (2021). Її автор – відомий австралійський психотерапевт, прихильник терапії прийняття та відповідальності Расс Херріс запропонував п'ять ефективних інструментів для формування навичок, щоб дати собі й іншим раду під час стресу. По-перше, «заземдемося»: спершу зверніть увагу на те, як ви почуваетесь і що думаєте, повільно видихніть і вдихніть, притисніть ступні до підлоги, «включіться» в навколишній світ і зосередьтесь на тому, що ви робите. По-друге, «відчіпляємося з гачка»: спершу зверніть увагу на негативні думки чи відчуття, які зачепили, і назвіть їх, а потім перестріяйте увагу на те, що ви зараз робите, включіться в життя «тут і тепер». По-третє, «діємо згідно з власними цінностями»: уявімо, що ваші цінності (те, якою людиною ви хочете бути стосовно своєї сім'ї, друзів чи оточуючих вас людей), – це бути добрим, турботливим, люблячим і підтримуючим, то навіть якщо у вашій країні військові дії і ви не можете зупинити сутички, то ви все одно можете діяти згідно зі своїми цінностями і своїми діями впливати на інших людей. По-четверте, «проявляємо доброту»: навіть найменші прояви доброти (включно й добрі слова) можуть змінити ситуацію, важливо проявляти доброту й до себе, адже, якщо ви добрі до себе, у вас буде більше енергії, щоб допомагати іншим, а доброта діє в обох напрямках. По-п'яте, «створюємо простір»: наші думки і почуття подібні до погоди, вони постійно змінюються, ми можемо навчитися уподібнюватися небу і створювати простір для «поганої погоди» наших важких думок і почуттів, не травмуючись при цьому, а просто спостерігаючи за ними. Практикування і вправлення в освоєнні таких навичок, на переконання Р. Херріса, допоможе «змінити те, що можна змінити, прийняти біль того, що не можна змінити, і жити згідно зі своїми цінностями, тобто відповідно до того, якою людиною ми хочемо бути» (*Важливі Навички*, 2021).

Вправи тренінгу розвитку особистісної зрілості

Вправа «Футболка з написом»

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації і самовираження (через творчість).

Матеріали й обладнання: маркери різних кольорів, аркуші паперу форматом А-4, ножиці, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Настанова: «Виготовлятимемо» футболки, точніше розроблятимемо дизайн. Той або інший напис на футболці може багато розповісти про людину. Який напис стосовно себе ви хотіли б бачити на своїй футболці? Яким ви хочете, щоб вас побачили люди?

Зараз будемо працювати дизайнерами. Намалюйте на аркуші паперу і виріжте свою футболку (можна роздати вже готові «силуети» футболок), розфарбуйте її та придумайте свій напис».

Обговорення та інтерпретація. Подальша робота може проводитись двома способами. Перший – попросити учасників зачитати їхні написи на футболках і пояснити, чому зроблено саме такий напис, що він означає і що хотів висловити автор. Другий – зібрати всі роботи, потім кожен футболок обговорити окремо, визначаючи, про що свідчить напис: ім'я автора, його відчуття, прагнення, улюблене заняття, здібності, очікування стосовно інших тощо.

Змістовий аналіз написів дасть змогу визначити, якими бачать себе учасники, наскільки вони знають самих себе і хочуть, щоб їх знали інші, якими соціальними ролями володіють, як оточуючі сприймають їх і чи збігається їх бачення з власним баченням учасника (Бойбіна, 2007).

Вправа «Я – такий»

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації.

Настанова: «Продовжуватимемо дізнаватися про себе і один про одного все нове й нове. Хай кожен по колу назве своє ім'я і рису характеру, що починається на першу літеру власного імені. Чи подобається вам ця риса? Чи є у вас така риса, чи підходить вона вам? Чи хотіли б ви її мати?».

Обговорення та інтерпретація. Акцентувати увагу на чіткій відмінності між зовнішніми і внутрішніми складовими особистості людини, на розумінні учасником певної риси, з'ясувати, які риси прагнуть опанувати учасники.

Вправа «Намалюй себе в образі казкового героя»

Мета: активізувати процеси самопізнання, розвивати навички аналізу власних особистісних характеристик, якостей, самовираження за допомогою метафоричних засобів.

Матеріали: папір, кольорові олівці, фарби, фломастери.

Настанова: «Намалюйте себе у вигляді казкового героя. Враховуйте характер героя, його якості й риси особистості, особливості поведінки. Намагайтеся співвіднести свій внутрішній стан і внутрішній стан героя».

Обговорення та інтерпретація. Вправа ґрунтується на принципах казкотерапії. Вона є одночасно діагностичною і може дати розлогу інформацію про особистість. Улюблений сюжет і герой, з яким учасник себе ідентифікує, – це джерело знань для психолога про актуальний стан його самопізнання й самоідентифікації, що задає життєвий сценарій і стереотип поведінки на певному етапі життя.

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: визначити специфіку самосприймання, особливості семантичного поля уявлень про власне «Я», активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації.

Матеріали й обладнання: бланк методики.

Настанова: «Прочитайте, будь ласка, початок речень і допишіть їх закінчення. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, пишіть те, що вперше спадає вам на думку».

Бланк

Виберіть, будь ласка, із наведених нижче речень одне, декілька (або всі) і продовжте їх.

Я наче пташка, тому що... _____

Я як риба у воді, коли... _____

Я перетворююся на тигра, якщо... _____

Я можу бути вітерцем, тому що... _____

Я наче мурашка, коли... _____

Я відчуваю, що я шматочок льоду, що тане... _____

Я – чудова квітка... _____

Я відчуваю, що я – скеля... _____

Я – стежинка... _____

Я – цікава книжка... _____

Я – пісенька... _____

Я – світлячок... _____

Обговорення та інтерпретація. Змістовий аналіз даних за кількісними та якісними показниками дає змогу з'ясувати особливості актуального стану самосвідомості учасника, його самосприймання, ставлення до самого себе й оточуючих, визначити наявність труднощів, напруження, тривожності в самоідентифікації та самовираженні.

Вправа «Перетворення»

Мета: розвивати рефлексію, самопізнання, самовираження за допомогою метафоричних засобів.

Настанова: «Прочитайте, будь ласка, початок речень і допишіть їх закінчення (варіант – намалювати малюнки)». Після цього учасникам пропонується пояснити, чому вони уявляють себе таким чином, які саме якості, риси, особливості спонукали їх до цього.

- Якби я був книгою, то я був би... (словником, підручником з математики, збіркою віршів, томом зібрання творів, казкою тощо);

- Якби я був музикою, то я був би... (оперою, піснею, танцем диско, рок-баладою, репом тощо);
- Якби я був природним явищем, то я був би... (грозою, вітерцем, туманом, снігом, ураганом тощо);
- Якби я був музичним інструментом, то був би... (скрипкою, роялем, саксофоном, барабаном тощо);
- Якби я був рослиною, то був би... (могутнім деревом, кущем, травою, яскравою квіткою, кімнатною рослиною тощо);
- Якби я був птахом, то я був би... (швидкокрилою ластівкою, грізним орлом, безтурботним горобчиком, співочим соловейком тощо)

Обговорення та інтерпретація. Змістовий аналіз висловлювань (малюнків) за кількісними та якісними показниками дає змогу з'ясувати особливості актуального стану самосвідомості учасника, його самосприймання, ставлення до самого себе, визначити наявність труднощів, напруження в самоідентифікації та самовираженні (Бикова, 2014).

Вправа «Схожість і відмінність»

Мета: активізувати процеси самопізнання, самоідентифікації, розвинути вміння оцінювати свої особливості та особливості оточуючих.

Матеріали й обладнання: бланк методики.

Настанова: «Розміркуйте і запишіть по три риси, якими ви схожі на членів своєї сім'ї та своїх ровесників і якими відрізняєтеся від них. Тут немає правильних чи неправильних відповідей, пиши те, що вперше спадає вам на думку».

Бланк

Чим ми схожі й чим ми відрізняємося?

Чим схожі члени моєї сім'ї і я	Чим відрізняються члени моєї сім'ї і я
1	1
2	2
3	3
Чим схожі мої ровесники і я	Чим відрізняються мої ровесники і я
1	1
2	2
3	3

Обговорення (за О.С. Штепою): якими рисами схожі усі учасники тренінгу? Що легше знайти між нами й іншими людьми: подібне чи відмінне? Чи легко знайти в людині щось схоже з собою? Які риси частіше зауважувалися в людей, схожих на нас: позитивні чи негативні? Які бар'єри для цього потрібно подолати?

Вправа «Я у своїх очах та очах інших людей»

Мета: активізувати процеси самопізнання, розвинути вміння оцінювати самого себе, здатність володіти позицією децентрації.

Матеріали й обладнання: бланк методики.

Настанова: «Прочитайте, будь ласка, всі наведені в бланку висловлювання з колонки «Твердження». Яким висловлюванням можна охарактеризувати вас? Поставте позначку навпроти твердження:

у 1-й колонці – що ви самі думаєте про себе;

у 2-й колонці – що про вас думають ваші батьки;

у 3-й колонці – що про вас думають ваші ровесники;

у 4-й колонці – що про вас думають ваші викладачі.

Обирайте кожного разу тільки одне висловлювання».

Бланк

Твердження	1	2	3	4
Найкращий				
Хороший				
Такий само, як всі				
Коли як – іноді буваю хорошим, іноді – поганим				
Не знаю				
Ніякий				
Поганий				
Гірший за інших				
Найгірший				

Обговорення та інтерпретація. Аналіз системи ставлень учасника та його уявлення стосовно думок про нього оточуючих дає можливість оцінити адекватність та модальність (позитивну чи негативну) самосприймання, його індивідуальну та соціальну самооцінність, самоповагу; вміння перебувати в позиції децентрації, дивитися на себе очима інших людей, порівнювати оцінки щодо себе інших людей. Індиферентність, невизначеність в оцінці ставлення до самого себе і ставлення оточуючих може вказувати на несформованість, а негативна модальність самосприймання – на деструктивність семантичного поля уявлень про власне «Я», неадекватність системи ціннісних орієнтацій, труднощі у самовизначенні.

Вправа «Який я і що про мене думають інші?»

Мета: активізувати процеси самопізнання, розвинути вміння оцінювати самого себе, перебувати у позиції децентрації.

Матеріали й обладнання: бланк методики.

Настанова: «Прочитайте, будь ласка, всі слова. Це перелік певних – як позитивних, так і негативних – рис, якими можна описати людину. Подумайте, які з цих рис найбільш точно характеризують вас. Випишіть п'ять з них за ступенем важливості для вас, а саме: 1) притаманна найбільшою мірою; 2) притаманна трохи менше; 3) властива ще менше і т.д.

Потім поміркуйте, як, на вашу думку, оцінюють вас ровесники. Випишіть п'ять рис, якими вони могли б вас охарактеризувати (так само за ступенем вираженості)».

Бланк

Добрий
Щедрий
Скромний
Дбайливий
Ввічливий
Працьовитий
Дисциплінований
Вольовий
Відповідальний
Старанний
Наполегливий
Товариський
Відвертий
Доброзичливий

Злий
Жадібний
Егоїстичний
Брехливий
Грубий
Гоноровий
Ледачий
Хитрий
Упертий
Легковажний
Собі на умі
Байдужий
Безпорадний
Боягузливий

Виберіть і напишіть **п'ять рис**, притаманних, вам найбільше на вашу думку _____

на думку ваших ровесників _____

Обговорення та інтерпретація. Змістовий аналіз даних за кількісними та якісними показниками дає змогу визначити особливості актуального стану самосвідомості учасника, його самосприймання, позитивну чи негативну модальність ставлення до самого себе та уявлень про ставлення оточуючих, наявність деструктивних тенденцій у самоідентифікації та самовираженні учасника.

Вправа «Версія»

Мета: навчити учасників виявляти креативність в інтерпретації інтерперсональних стосунків, зародження сумніву у власній безкомпромісності, відмовитись від стереотипного сприймання, формувати позитивність і, навіть, парадоксальність мислення.

Матеріали й обладнання: картка із зображенням фігурок людей (наприклад, ТАТ, картка № 3).

Настанова: «Перед вами малюнок. Придумайте для нього назву або озвучте його, беручи до уваги, що за сюжетом це: комедія, трагедія,

героїчний епос, реалізм, мелодрама, бойовик, фарс, романтика, парадоксальний випадок (анекдотична ситуація)».

Обговорення: чи можна говорити, що люди сприймають події життя у контексті певного жанру? Що відчують люди, коли дивляться на знайому ситуацію з іншої точки зору? Що є причиною повернення людей до стереотипного уявлення? Чи можуть люди відчувати дискомфорт, коли ситуація має декілька варіантів рішення? Чим цінно побачити декілька точок зору стосовно певної ситуації? Який варіант рішення приймати, коли однаково вірними і привабливими видаються декілька? Які риси інших людей спонукають нас до творчості? (Штепа, 2008, с. 144-145)

Вправа «Сфера моралі»

Мета: формувати вміння аналізувати свої вчинки, як позитивні, так і негативні.

Настанова. На першому етапі учасникам пропонується згадати 1–2 вчинки, про які вони шкодували або шкодують у даний час. На підготовку відводиться 3 хв. Потім усі по черзі розповідають про ці вчинки. Учасники ставлять уточнюючі запитання. Проводиться обговорення.

На другому етапі потрібно згадати 5–10 вчинків зі свого життя, якими б учасники могли пишатися. Кожен повинен розповісти групі про три найважливіші з них. Далі учасники ставлять одне одному запитання. Проводиться обговорення.

Обговорення та інтерпретація. Який настрій був у вас під час виконання першого, а який під час виконання другого етапу вправи? Які вчинки згадувалися легше – позитивні чи негативні? Про які вчинки складніше було розповідати – про ті, якими пишаєтеся, чи про які шкодуєте? Чи легко було відповідати на запитання інших учасників? Чи згодні ви з їх судженнями?

Аналізу піддається загальний емоційний стан учасника під час виконання вправи, оцінюється адекватність та модальність (позитивна чи негативна) самосприймання, його індивідуальна та соціальна самоцінність, самоповага (Піцхелаурі, 2014).

Вправа «Як учитися на невдачах»

Мета: активізувати процеси самопізнання; формувати вміння аналізувати свої вчинки та емоційні переживання.

Настанова: «Згадайте випадок, коли зазнали найбільшої, на вашу думку, невдачі. Проаналізуйте його: опишіть цей випадок, а також ваші думки, переживання та дії при цьому; якими були дії інших, як склалися обставини, що супроводжували цей випадок; чого ви боялися при цьому найбільше; як би ви вчинили тепер.

Якщо ви відповіли на всі ці запитання, то можна вважати, що ви перетворили власну невдачу на власний досвід!»

Обговорення та інтерпретація. Аналіз висловлювань та емоційних переживань учасника дасть змогу оцінити розвиток у нього уміння

співвідносити свої дії з обставинами конкретної ситуації; виявити особливості атрибуції відповідальності, а також труднощі у самосприйманні, самопрезентації (Тимофієнко, 2014).

Вправа «Дзеркало»

Мета: розвивати рефлексію в інтеракціях, навички самоконтролю і саморегуляції.

Хід виконання

Учасники працюють у парах. Один демонструє певні дії, наприклад: виконує пісню, пришиває гудзик, пише лист, малює чийсь портрет, виступає на сцені, прибирає на столі, біжить з перешкодами тощо. Інший учасник повинен якнайточніше повторити його рухи. Потім учасники міняються ролями.

Варіант: один учасник виконує вправу з кількома різними партнерами.

Обговорення та інтерпретація. Що вам більше сподобалось: виконувати дію чи повторювати її виконання за іншим? Яким «дзеркалом» ви були? Чи вдавалося вам точно відтворити рухи іншого? У чому ви відчували труднощі? Які емоції і почуття викликала у вас ця вправа? Якщо партнерів по вправі було кілька, то з ким із них працювалося найкомфортніше? Чому, на вашу думку?

Аналізу піддається загальний емоційний стан учасника під час виконання вправи, здатність до розуміння іншого, співпраці з ним.

Вправа «Малюємо кола...»

Мета: розвивати рефлексію; з'ясувати особистісні особливості, цінності, домагання, характер проблем кожного учасника, його статус у групі; виявити міжособистісні та групові взаємини, їх динаміку; формувати потенціал для групової згуртованості.

Матеріали: рулони (по одному на кожен стіл) міцного паперу; у достатній кількості олівці, фломастери, фарби, гуаш, пензлі, баночки з водою, гумки, скотч.

Хід виконання

Учасникам пропонується одне велике коло, вирізане з білого паперу (діаметром приблизно 1–1,5 м). Учасники розташовуються навколо паперу, і кожен малює у цьому колі фігуру кола та заповнює його будь-яким зображенням, кольором тощо. По закінченню роботи учасник підписує свій малюнок. Кола інших учасників можна домальовувати, написати побажання, але з дозволу автора.

Настанова: «Займіть місця навколо цього великого кола. При бажанні місце можна змінити. Ви маєте право вільно рухатися навколо паперу і працювати на будь-якій території. Намалюйте коло якого хочете розміру і кольору. Потім намалюйте на листі ще один-два кола бажаного розміру та кольору. Обведіть контури малюнків. З'єднайте свої кола з тими, які вам найбільше сподобались. Намалюйте всередині своїх кіл сюжетні малюнки, значки, символи, тобто надайте їм індивідуальності.

Потім походіть навколо «картини», уважно розгляньте малюнки. Якщо вам захочеться щось домалювати у колах інших учасників, спробуйте з ними про це домовитись. За згоди авторів, можете написати добрі слова та побажання біля малюнків, що вам сподобались. Оберігайте простір і почуття інших!

Замалюйте вільний простір, що залишився, візерунками, символами, значками тощо. Насамперед домовтесь з іншими учасниками про зміст і спосіб створення фону для колективного малюнка».

Обговорення та інтерпретація Пропонується назвати одне слово, що характеризуватиме настрій учасника після роботи над спільним малюнком. Як ви себе зараз відчуваєте? Який у вас настрій? Чи доповнювали ви кола інших учасників своїми малюнками? Що було найбільш складним у процесі роботи?

Для цієї техніки вибране саме коло як міфологічний символ гармонії. Вважається, що через відсутність гострих кутів – це найбільш «доброзичлива» з усіх геометричних фігур. Встановлено, що навіть маленькі діти надають перевагу колам перед усіма іншими фігурами. Коло означає схвалення, дружнє ставлення, співчуття, м'якість, почуттєвість. Робота у колі активізує інтегративне, емоційне, інтуїтивне (правопівкульне) мислення, а також об'єднує, стабілізує групу, сприяє формуванню сприятливих міжособистісних відносин (Ветко & Кавізіна, 2014)..

Наведений комплекс методичного інструментарію щодо активізації становлення особистісної зрілості сприятиме розвитку самопізнання та саморозуміння як особистісно значущої діяльності, вироблення у кожного учасника рефлексивної позиції, запуску ресурсу саморозвитку й самоорганізації особистості, що зміцнює і розкриває суб'єктність, а також сприятиме соціальній адаптації та гармонійній взаємодії особистості з оточуючими і навколишнім світом.

3.8. Ресурсний стан особистості – основа сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості

Розгляд основ технологій сприяння позитивному психологічному здоров'ю особистості необхідно, на наш погляд, починати з поняття ресурсного стану особистості. Саме відновлення ресурсного стану особистості є основою психологічних вправ, технологій, засобів сприяння позитивному психологічному здоров'ю.

Ресурсний стан особистості ми розглядаємо як мотиваційний стан-переживання. Це здатність особистості знайти психологічну опору в собі, в своїх власних життєвих переконаннях. Це стан, в якому людина відчуває, що володіє власними ресурсами. Стан, у якому у неї найбільше свободи і максимальна кількість виборів.

Цей стан розглядається сучасними психологами як психологічне інвестування (Danyliuk, Serdiuk, 2023). Принципи психологічного

інвестування виокремлюються в дослідженнях з нейролінгвістичного програмування. Застосування методів НЛП, брейнбілдингу спрямовується на розширення можливостей мозку, підвищення ефективності його роботи. А це означає усвідомлення власних можливостей, ресурсів: якими цінностями, смислами, переконаннями, поглядами на життя оперує особистість, що допомагає, а що стає перепонами в її житті.

Узагальнюючи різні погляди на поняття внутрішньої ресурсності особистості ми спирались на визначення вітчизняної дослідниці О. Штепи (2018), яка психологічними ресурсами особистості вважає: творчість; уміння оновлювати власні ресурси; любов; робота над собою; допомога іншим; знання власних ресурсів; успіх; доброта людей; впевненість у собі; прагнення мудрості; самореалізація у професії; віра у добро; відповідальність; уміння використовувати власні ресурси.

Саме оперування цими ресурсами (через знання та уміння їх оновлювати) стає основною метою застосування технологій сприяння позитивному психічному здоров'ю людини. Застосування технологій актуалізації власних психологічних ресурсів створює умови для реалістичного оцінювання своїх психологічних можливостей реагування в складних життєвих обставинах. Знання певних обмежень в цих можливостях створює умови оновлювання власних психологічних ресурсів шляхом творчості, гармонії у взаєминах, створення творчих ідей в професійній діяльності, успіху, любові. Для визначення можливостей реагування в складних життєвих обставинах розроблена діагностична методика Р. Лазаруса, спрямована на визначення внутрішніх ресурсів: когнітивно-феноменологічні здатності людини (здатність чинити опір, емоційна стабільність, атрибутивні тенденції), що у співвідношенні з характеристиками «зовнішніх» вимог зумовлюють тип стресової реакції (Lazarus, 1981).

Саме копінг-стратегії особистості є усвідомлюваними і можуть розглядатись як внутрішні ресурси особистості. Знання цих стратегій сприятиме вирішенню внутрішніх амбівалентних конфліктів (незадоволеність життям, неможливість самореалізації, занижена самооцінка).

Результати наших досліджень (Володарська, 2024) дозволили виокремити такі показники внутрішньої ресурсності:

А) **Знання власних психологічних ресурсів** – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.

Б). **Уміння оновлювати власні психологічні ресурси** – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіяти з метою заспокоїтись та відчути внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

В). **Уміння вміщувати власні психологічні ресурси** – здатність самотійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим. Здатність створювати професійні та творчі ідеї, гармонію у

взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

Отримані результати дослідження показали середній загальний рівень психологічної ресурсності особистості за вибіркою студентів. Це дає підстави вважати, що у студентів недостатньо розвинута здатність до саморозвитку, компетентність у життєвих і професійних питаннях, прагнення до аналізу особистісного потенціалу. Також для них характерна недостатня автономність у прийнятті рішень, обмежена самодостатність у доланні складних життєвих ситуацій. Середній рівень внутрішньої ресурсності характеризує також недостатнє уміння підтримувати та надихати інших, прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху. Це можна пояснити кризовими життєвими умовами війни, що суттєво ускладнює розвиток внутрішньої ресурсності особистості. Саме за таких складних життєвих обставин під час війни можуть змінюватись показники ресурсності особистості та її копінг-стратегії.

Враховуючи отримані результати дослідження, нами були узагальнені та апробовані такі напрямки активізації розвитку внутрішніх ресурсів особистості:

- 1) поглиблення пізнання здатності особистості до подальшого існування в складній життєвій ситуації;
- 2) знаходження оптимальних шляхів відновлення почуття власної цілісності особистості;
- 3) розвиток уміння створити нову модель життєдіяльності;
- 4) поліпшення суб'єктивного самопочуття та афективна переробка і переоцінка травматичного досвіду (Володарська, 2024).

В рамках виділених напрямків були виокремлені вектори корекційної роботи:

- корекція афективно-вольової сфери;
- корекція поведінкових аспектів;
- корекція міжособистісних взаємин.

Ці три вектори корекційної роботи застосовувались в усіх чотирьох вище згадуваних напрямках. В основу вправ були закладені такі вміння особистості:

- застосовувати і оперувати внутрішніми ресурсами (через оперування ресурсами, знання ресурсів та уміння їх оновлювати та вміщувати);
- знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їхніх меж;
- уміння оновлювати власні психологічні ресурси – вміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові;
- уміння вміщувати власні психологічні ресурси – уміння реалізувати власні життєві плани, а також створювати професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах, вкладаючи у них власну суть.

Програма активізації внутрішніх ресурсів особистості.

Програма розвитку внутрішніх ресурсів особистості містить 9 блоків. Застосовані технології актуалізації типів реагування особистості в кризових ситуаціях (метод рефреймінг, супресивні техніки: уникнення «ебаутизмів», відмова від оціночної інтерпретації дій, презентифікація «тут і тепер», переведення питання на затвердження і експресивні техніки: висловлювання досвіду через частини особистості, які не актуалізовані особистістю, ініціалізація дії, розкриття ретрофлексивних механізмів, ампліфікація).

В описі блоків наводяться приклади вправ, методик, вимоги щодо підготовки та проведення цих вправ. У програмі також використана трифазова послідовність сенсомоторної психотерапії (Огден, Фишер, 2021):

- 1) формування ресурсів;
- 2) спогади – інтеграція минулого життєвого досвіду;
- 3) подальший прогрес у збільшенні задоволення від життя в тих сферах, в яких відчувався дефіцит через старі поведінкові моделі.

Проведення програми активізації розвитку внутрішніх ресурсів особистості (Володарська, 2024) дає можливість знаходження нових поведінкових стереотипів, сприяє стабілізації емоційних станів та набуттю умінь ними управляти.

Перший блок – розпізнавання власних якостей, потреб, бажань і відокремлення від потреб, характеристик «іншого». Вправи на аналізування власних характеристик, самоспостереження.

Метою цих вправ є створення ресурсного поля особистості (розконсервування).

Методи самоаналізу. **Ведення щоденника** власних вражень, переживань, почуттів. Вправи на диференціацію себе, розуміння себе, своїх проєкцій, проєктивної ідентифікації, інтерсуб'єктивності. Пізнання себе через іншого, опрацьовується поняття конфлюєнції в стосунках з іншими, співзалежності, контрзалежності. Вправи на розуміння і висловлювання власних почуттів, опис складних почуттів, стану «ступор» почуттів, невизначеності в бажаннях, потребах. Обговорення в групі стану змішаних почуттів, причин непрявлених в стосунках почуттів, неусвідомлених почуттів. Аналізуються переживання особистості в трьох зонах: внутрішній (переживання в тілі); зовнішньому світі; моделювання взаємодії у ньому, що визначає певний тип копінг-стратегій.

Вправа «Презентація себе» (через предмет, яким я користуюсь). Презентація власних характеристик через певний предмет. Учасник розкриває власний образ через ставлення певного предмету до себе. Це умовний перенос власних особливостей сприйняття себе, бачення себе очима іншого. Вправи на презентацію себе можуть модифікуватись, змінюючи предмети, які презентують особистість. З кожною презентацією учасник

отримує від інших учасників нові враження від його розповіді. Наступні презентації розкривають нові характеристики, знайомство з іншими таким способом посилює впевненість в собі, сміливість в аналізуванні власних характеристик. Це надає поштовх до розвитку креативності в баченні власних сторін особистості, прийнятті як негативних, так і позитивних характеристик. Обговорення в групі почутих характеристик дає учаснику зворотній відгук бачення цих властивостей. Найголовніше прийняти в собі різні переживання: відчаю, розчарування, злості, агресії і усіх інших емоцій, які виникали. Можна намалювати цей предмет. Малювання в більшій мірі, ніж мова, допускає безпосередній прояв фантазій, снів та іншого внутрішнього досвіду. Так відбувається в результаті певних проєкцій, що привносяться в малюнок з більшою легкістю, обходячи внутрішню цензуру особистості. Усвідомлення своїх почуттів передбачає повне переживання свого досвіду, а не тільки когнітивне знання про проблему. Для змін в стратегіях особистості потрібно, щоб процес переривання процесу задоволення потреб був пережитим в сьогоденні «тут і тепер». Художня експресія вносить анонімність в представлення власних переживань, забезпечуючи потреби в психологічному захисті учасника. За допомогою арт-терапевтичних засобів саме інтрапсихічний конфлікт між соціально-очікуваною, нормативною поведінкою і заблокованою потребою вирішується через усвідомлення можливостей змін.

Вправа «Безпечне місце». Техніка візуалізації уявного безпечного місця, в якому виникають позитивні емоції, стан спокою. Це місце може бути з минулого досвіду або уявне, сфантазоване. Подумки потрапляючи в таке заспокійливе місце, учасник змінює фокус уваги на деталі цього місця, що знижує емоційну напругу. Промальовування цього місця допомагає відновленню балансу негативних і позитивних емоцій, підтримці оптимального функціонування; видаленню певних нашарувань та компенсації недоліків; відновленню в свідомості тих її частин, які були нею відкинуті, витіснені та перенесені на інший об'єкт.

Другий блок – пізнання особистістю сепараційних процесів, дитячих травм, аналіз символічних взаємодій, особливостей первинного нарцисизму, допологового досвіду; створення власної генограми, аналіз конфігурації переживань, стратегій психологічних захистів, певної матриці родоводу; структурування життєдіяльності в повторенні життєвих стратегій своїх батьків, родичів; повторення психологічних захистів: витіснення негативних переживань, відновлення конфлюенції з батьками через їх ідеалізацію, нарцисичне відновлення всемогутності у спробах єдності двох різних людей в одне ціле, злиття, ідентифікація з егрегором, суб'єктні стосунки.

Вправи цього блоку сприяють самоаналізу власних характеристик, емоційних реакцій на певні тригери. Спогади переживань, емоцій учасників в дитинстві, в сім'ї, допомагають проаналізувати, як дитячі спогади сформували різні захисні психологічні механізми. Цінним є пошук ресурсів

роду, мужності вчинків членів роду. Це активізує пошук позитиву, внутрішніх ресурсів на виживання: наприклад, «моя бабуся вчила мене, як можна вижити в голодні дні. Вчила, що можна приготувати з різних трав, кори дерев, ягід, листя, тощо». Обмін подібними спогадами посилює пошук різних копінг-стратегій.

Третій блок – побудова стосунків з іншими. Завдання блоку: спроба зрозуміти іншого, його автономність); логіка вимоги (управління іншими) і логіка бажання (визнання партнера як окремого суб'єкта і менталізація його – стати об'єктом для іншого, догодити, але щоб він дав те, що «потрібно мені»; логіка нав'язування вимог іншому і логіка бажання (компенсувати дефіцити, без втрати власних меж, без втрати себе). Аналіз власних вчинків сприяє формуванню цілісності себе, доповненості власних характеристик іншими, можливо дефіцитарними чи протилежними. Аналіз життєвих виборів. Аналіз різних переносів: вибудовування стосунків з іншою людиною через об'єктний перенос, вибір іншого подібного до мене. Аналіз ідеалізації у виборі партнера, його бажаних характеристик.

Вправа «Мотузочка». Спрямована на аналіз стосунків. Робота проводиться в парах. Один учасник обв'язується мотузкою, інший тримає мотузку за кінці і водить партнера по кімнаті. Партнер з заплющеними очима довіряє іншому його спрямовувати куди йти. Мета вправи – визначення комфортності бути ведучим в стосунках чи веденим. По закінченню вправи аналізуються переживання партнерів («Що було легше? Які відчуття були в тій чи іншій ролі?». Потім пригадуються випадки з минулого, коли учасник був ведучим чи веденим. Створюється сцена стосунків в парі тих незавершених стосунків через інших з батьківської родини (батьків, родичів). Амбіваленті переживання (непрожиті переживання: і любов, і ненависть в стосунках в батьківській сім'ї) в стосунках дорослої пари. Аналіз позитивних і негативних об'єктів (хороше або погане «Я»). Особливості формування самооцінки особистості в рамках ставлення до себе. Можливості формування любові до себе через стосунки з іншим. Мета цих вправ – перехід на інший рівень засвоєння позитивного досвіду, ефект – «брати краще в стосунках». Аналіз співзалежних стосунків (вийти з діадних стосунків в тріадні для задоволення потреб та засвоєння позитивних стосунків). Я ставлюсь до себе так, як ставились до мене. Ця вправа спрямовується на прийняття в собі того, що хочеться бачити, усвідомлення відщеплених своїх частин і це дає менше проєкцій в стосунках з іншими.

Вправа «Діалог з протилежностями» (Гольдштейн, Хомік, 2003, с.330). Метод діалогу спрямований на розуміння і прийняття власних різних сторін особистості. В цьому діалозі особистість пізнає переваги і недоліки цих протилежних сторін, їх роль у цілісності власного «Я». Обговорення в групі власних протилежностей стає умовою самопізнання і саморозвитку. Аналіз власної агресії для диференціації, агресивна інтерактивна дія в парі для розуміння «різності», розуміння балансу притягіння і роз'єднання в стосунках.

Ризик тривоги і деперсоналізації особистості (якщо людина схильна тільки до симбіотичної дії, співзалежні стосунки). Страхи втрати себе і страх втрати іншого (діада симбіотичних стосунків). В групі проговорюється важливість коливання між злиттям в стосунків і диференціацією власного «Я». Аналіз емоцій інших людей: що інші відчувають?

Четвертий блок – «Засоби самопомочі». Цей блок містить вправи на відновлення життєстійкості. Самопоміч спрямована на необхідність витримувати афект і розвиток стійкості або (в разі втрати за певних обставин, складних ситуацій) повернення її. Учасникам пропонуються дихальні вправи, тілесна терапія: призупинитись, видихнути, опанувати себе, виявити свої переживання та відчуття себе в цих переживаннях тут і зараз (Гольдштейн, Хомік, 2003, с.330). Найголовніше прийняти себе в цих переживаннях відчаю, розчарування, злості, агресії і усіх інших емоцій, які виникають. Це допомагає бути присутнім в обговоренні проблем особистості. Якщо захисні механізми відіграють роль опори в складних ситуаціях, то і в стресових умовах вони будуть опорою. Учасники обговорюють питання психотерапевтичного втручання, метою якого є відновлення балансу негативних і позитивних емоцій учасників, підтримка оптимального функціонування; видалення певних нашарувань та компенсація недоліків; відновлення в свідомості особистості тих її частин, які нею відкинуті, витіснені та перенесені на інший об'єкт. Обговорення питання усвідомлення учасниками своїх страхів дозволяє уникнути певних проблемних життєвих ситуацій.

Малюнок «Людина під дощем». Аналізуються психологічні захисти, обговорюються деталі малюнку (парасолька, укриття, інша людина, звір, дерево, що захищають від дощу та інше).

П'ятий блок. Вправи на аналіз ролі стресу в житті людини. Застосовуються арт-терапевтичні методи.

Малюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» Мета вправи: акцентувати увагу учасників на внутрішньому стані, з'ясувати вплив стресів. Хід вправи: «Стреси дійсно негативно впливають на здоров'я, життя, зовнішній вигляд людини. Будь-що може викликати стрес. Погляньмо на себе, коли ми в стресі, з боку. Необхідно вміти «зустріти» стрес». Учасникам пропонують виконати малюнки на тему: «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» на аркушах паперу та презентувати зображене. Зображення мають певні образи, які передають емоційний стан (в абстрактній формі, реалістичні автопортрети, зображення зів'ялих квітів, тварин в різних сховках, в різних кольорах та інше). Обговорення малюнків доповнюють психотерапевтичну інтервенцію актуалізації стану учасників. Кожна деталь малюнку надає певний акцент в описі емоцій та переживань. Це вибір чорно-білої, червоно-чорної гами кольорів малюнку, схематичне зображення переживань («все як в тумані», «туман розвіявся», «марна пересторога»,

«зайві хвилювання», «все прояснилось як після дощу і з'явилась веселка», «я вірив, що все закінчиться без втрат»).

Техніка «Розморозка емоцій» (Карачун, 2023, с.118.) застосовується для більшого усвідомлення, вивільнення та вербалізації емоцій. Завдання: виразити емоції, які на даний момент найбільш актуальні. Потім їх намалювати і підписати. Після цього змінити малюнок на більш привабливий, з бажаними емоціями. Обговорення цих малюнків супроводжується відповідями на запитання «Які емоції переважають на малюнку?», «Які образи символізують позитивні емоції, а які образи – негативні емоції?», «Який з образів привертає найбільшу увагу?», «Який найбільше дратує?». Після визначення превалювання негативних чи позитивних емоцій, визначаються зміни (що відбулись під час малювання, обговорення). Саме обговорення цих образів дає можливість учасникам усвідомити свій нагальний стан та його зміни в залежності від обставин. Важливим є обговорення деталей малюнку, «сусідство» інших образів, що вони символізують і як впливають на центральний образ. Навіть певне невеличке доповнення центрального образу може кардинально змінювати настрій особистості. Наприклад, учасник намалював себе, а потім домалював свого песика поруч і домалював посмішку на обличчі своєї фігури. Пояснюючи ці зміни, він звеселився і підкреслив значення ніжного ставлення до свого песика. «Без нього життя було б зовсім сірим, він розфарбовує веселкою моє існування». Деталізуючи появу в його житті песика, він актуалізував свої переживання втрати дівчини (яка подарувала цього песика). Це прояснювало його стан горювання. Саме фігурка песика надала можливість визначити емоційний стан учасника. Вибір кольорів малюнку та зміна кольорів в домальованих доповненнях також має значення. Особливе значення має пояснення цих змін. Коли учасник домалював песика, він додав яскравого кольору ошийник (за який тримала рука учасника цього песика). Саме такі деталі визначають значуще емоційне переживання особистості.

Застосування арт-терапії в програмі по розвитку внутрішніх ресурсів особистості дає можливість знаходження нових поведінкових стереотипів. Метою застосування арт-терапевтичних засобів є налаштування особистості на розвиток емоційної компетенції, яка є основою у розвитку здоров'язбережувального чинника адаптації особистості. Емоційна сфера наділена психосоматичними, психоментальними, соціокультурними й духовно-трансцендентними інтенціями та здатностями. Труднощами у застосуванні арт-терапевтичних засобів в цій програмі виявилось врахування різнотипності структури психічних інтенціональностей, проявів інтерсуб'єктних взаємодій (моральних принципів, стилів життя, типів характеру тощо). Обговорення саме цих складових особистості учасниками групи дає можливість усвідомлення власних кордонів і вміння не порушувати кордони інших. Малювання забезпечує автономність виразу власних переживань. Це розширює бачення власних ресурсів (гнучких стратегій, сили духу, віру в свої можливості,

комунікативні можливості та інше). Через малюнок неусвідомлювані ресурси переходять в сферу свідомості.

Шостий блок. Вміння аналізування стратегії в кризових життєвих ситуаціях.

Рефлексивне завдання «Складна ситуація».

Інструкція: Пригадайте подію у вашому житті, яка була для вас дуже складною. Настільки складною, що змінила багато чого у вашому житті. Дайте відповіді на такі питання:

- ✓ Яка подія відбулася?
- ✓ Які попередні життєві події ускладнили переживання цієї події?
- ✓ Чи була подія неочікуваною?
- ✓ Чи могли ви контролювати подальший розвиток подій?
- ✓ Якою мірою змінився звичний хід вашого життя в результаті події?
- ✓ Чи могли ви уявити вихід з цієї ситуації, і що перешкоджало це уявити?
- ✓ Чи містила подія певну особисту втрату?
- ✓ Що саме вас найбільше пригнічувало?
- ✓ Чи супроводжувалася подія певним неприємним відкриттям щодо себе?
- ✓ Озираючись у минуле, чи можете ви визначити, чи було у цій кризі певне звернення до вас?
- ✓ На що у вас «відкрилися очі» з того, що раніше ви намагалися ігнорувати?
- ✓ Що у вашому житті після цього випадку ви стали робити інакше?

Метод фіксації складних переживань (в малюнку, метафорі, складеній власній історії, казці) застосовувався в груповій роботі. Учасники групи створюють власну казку з казковими героями. Ця форма надає можливість легалізувати власні переживання, почуття в складних життєвих ситуаціях. Основне завдання цих вправ – не боятися виражати себе через образи, через позитивні так і негативні емоції.

Вправа «Метафора мого внутрішнього стану. Іноді важко визначити, яка емоція превалює в переживанні певної події. Внутрішні суперечності особистості як реакція на важкий стрес стають на заваді визначення власних емоцій. В приказках, метафорах вже закарбована певна емоція, переживання, яке визначає певний стан особистості. Обговорюючи цю вправу, учасники використовують прислів'я, приказки, які мали вжиток в їх родині (бабусь, дідусів, родичів). Це такі вислови «так темно, тоскно в голові», «пече в грудях», «в душу наплювали», «неначе облили брудом», «холодний душ отримав», «чорні думи як чорні хмари», «все як в тумані», «ні в тих, ні в сих». Цікавими були казки, створені учасниками.

Вправа «Казка» передбачає завдання придумати невеличку казку про героя сьогодення. Сюжети казки відображають усталені поведінкові стереотипи особистості, які вона застосовує найчастіше. Обговорення в групі цих стереотипів звертає увагу оповідача на ті сторони поведінки, які визначаються як «негативні», «малопродуктивні», «застарілі», «руйнівні». Це

надихає на зміни в поведінці як героїв обговорюваної історії, так і власної. Саме в обговоренні цікавих моментів історії виникає бажання певних змін. Особистість бачить нові оцінки вчинків героїв, новий ракурс життєвої ситуації, що виникає, і нові можливості її змінити.

Сьомий блок. Враховуючи особливості взаємовпливу почуття благополуччя та смисложиттєвих цінностей, була розроблена методика «**Моє почуття благополуччя**» (Володарська, 2024). Вона дозволяє досліджувати об'єктні, суб'єктні та інтерсуб'єктні почуття і переживання особистості. Ця інтерсуб'єктно-асоціативна методика відкриває широкі можливості для вивчення почуттів і переживань, смислових орієнтацій і цінностей людини. Методика сприяє відновленню або підвищенню чуттєвості особистості, зміні цінностей в процесі реструктуризації психологічних захистів, життєвих смислів, цілей. Ці зміни відбуваються на трьох рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому. Людина починає пошук смислу життя, з'являються більш реалістичні очікування, розширюється картина світу, образу «Я», нові життєві перспективи, цілі, життєві стратегії, почуття задоволення, благополуччя. Методика створює умови для аналізу своїх почуттів, причин внутрішніх конфліктів, прояву агресивності або терпимості у конфліктних ситуаціях з іншими людьми, пошук компромісу у взаємостосунках з ними.

За інструкцією, досліджуваному потрібно послідовно опускати кінчики пальців в маленькі ємкості з різним наповненням: пісок (сухий, мокрий), круп, мілкі камінці, реп'яшки, засушені і живі квіти, вата, мука, крохмаль та інше. Зі зміною кожної ємкості необхідно витирати пальці вологою серветкою. Опускаючи пальці в ємкості, необхідно помічати свої відчуття, асоціації, спогади, фантазії, бажання, які виникають, прислуховуватись до кожних змін у відчуттях. Закінчивши цю процедуру, необхідно намалювати і розказати про свої відчуття і асоціації, особливу увагу приділяючи приємним, позитивним, що створюють почуття благополуччя. Далі – обговорити свої враження в групі або індивідуальній терапії. Перед обговоренням своїх вражень, почуттів і переживань треба намалювати найбільш позитивні із них. Це може бути один малюнок або декілька малюнків (в кожному з яких розміщені позитивні враження). Знаходження позитиву формує особистісний ресурс для зміни ставлення до кризової ситуації. Актуалізація своїх почуттів, переживань, бажань та фантазій створює нові значення, цінності, переоцінку позитиву і негативу у власному життєвому досвіді. Відбувається диференціація почуттів злості, незадоволення, байдужості, радості, задоволення та інших. Саме зміни в цих переживаннях, в оцінці труднощів у переборенні складних життєвих ситуацій стають умовою корегування ставлень особистості. Проводячи обговорення вражень від цих завдань, виокремлюються певні тригери виникнення почуття благополуччя, зміни у ставленні особистості до кризових ситуацій, бачення позитивних сторін, нових ракурсів в певних життєвих ситуаціях. Завдяки цьому формується простір значущих соціальних взаємодій, стосунків, нових рішень в складних життєвих ситуаціях непередбачуваності та

невпевненості. Це допомагає перейти від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, побачити своє життя в іншій перспективі, оволодіти новими соціальними нормами. Це змінює життєві смисли та почуття благополуччя, ставлення до кризової ситуації. Поєднання методів проєктивної діагностики, спостереження під час виконання завдань та методу гештальт-терапії в обговоренні завдань діють як діагностичний інструмент, так і корекційний. Діагностика переживань особистості дає можливість актуалізувати їх і надавати певного значення смислу. Корекція відбувається зі зміною цих значень в ієрархії цінностей особистості, життєвих стратегій, поведінкових стереотипів.

Восьмий блок. Методика асоціативно-чуттєвої фокус-реконструкції переживань історій життєвого шляху особистості виявляє особливості сприйняття емоційних взаємостосунків з іншими: колегами, сусідами, членами сім'ї (Володарська, 2024). Саме аналіз емоційних зв'язків, прив'язаності, залежності, психологічних захистів, емоційної близькості у взаємодії з іншими, активізує особистісний ресурс, за рахунок схвалення позитивних змін у ставленні до кризових ситуацій. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості створюють основу почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають іноді в площині неусвідомлюваного, які важко диференціювати серед інших почуттів, складно пояснити, що їх породжує. В певних обставинах, почуття благополуччя може як виникати, так і зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін. У випадках, коли їй бракує пояснень, вона відчуває розгубленість, тривогу, страх втрати контролю над проявом своїх переживань. Саме змістовна складова цих почуттів обумовлюється їхньою інтерсуб'єктивністю. Мова і культура обумовлюють цінності почутого і сказаного людиною.

Вправа «Намалюй міст» (модифікація техніки «Міст трансформацій» (Карачун, 2023). В ході вправи створюється можливість відчути ті зміни в переживаннях, що відбуваються з особистістю після перетину моста, тобто між негативним життєвим досвідом і позитивним майбутнім. На малюнку створюється образ негативного минулого життєвого досвіду і міст до майбутніх позитивних змін. Намалювавши ці два берега і міст між ними, учасники проговорюють ті переживання, що відбулись після перетину моста. Далі обговорюється зміни, які відбулись під час цієї уявної подорожі (емоційні, ціннісні). Саме малювання допомагає розкривати можливості особистості будувати, навіть в уяві, нові форми усвідомлення відповідальності за внутрішні конфліктуючі сили, свої сумніви, страхи, розчарування. Учасники групи обговорюють свої біди не в минулому часі, а як проблеми своїх вражень, почуттів, ставлень до того, що відбувається з ними в сьогоденні. Члени групи в момент усвідомлення власної причетності до того, що відбувається, набувають новий досвід вирішення певних проблем взаємодії з іншими. Нові навички детермінують процес привласнення своїх почуттів, розуміння себе. Учасники стикаються з власною агресією, злістю, навчаються

розпізнавати їх і проявляти в стосунках з іншими, що детермінує розвиток здоров'язбережувального чинника адаптації особистості. Після малюнку обговорюються питання: «Як контролюєте прояви почуття радості, задоволення, страху, провини, образи, суму, злості, інтересу? Як втішаєте себе у невирішених проблемах сьогодення? У чому ваша надія на «кращі часи», обставини? Що є виправданням вашої бездіяльності в кризових ситуаціях?». Завдання супроводжуються дотриманням умови: «Починай з фрази «зараз», «в даний момент», «тепер». Це допомагає актуалізувати власні потреби, бажання, виокремити певні переживання теперішнього часу. Учасники групи починають знаходити нові бажання «піти на пляж, погрітися на сонечку», «приділити увагу собі». За таких умов відбувається зустріч з самим собою, що формує розвиток вільного вибору і відповідальності за цей вибір. При ідеалізації образу бажаного, відкидаються альтернативні варіанти («Я не хочу, щоб так було...»). У такому випадку складно зробити вибір, оскільки виникає внутрішній конфлікт з «вторинною вигодою». Якщо я виберу саме цей варіант, то втрачу (спокій, вільний час для розваг та ін.). Усвідомлення цієї вторинної вигоди відбувається найважче. Учасники стикаються з труднощами визначення саме цієї «ціни питання» («Що я втрачаю? Що набуваю?»). «Якщо отримаю спокій, то втрачу можливість просуватись до мети, певної цілі», «Не отримаю нових знань, нових сенсів, нових смислів».

Дев'ятий блок – аналіз страхів, тривог, які унеможливають почуття психологічного благополуччя. **Вправа «Розкажи свою історію»** відкриває широкі можливості для вивчення об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних почуттів і цінностей людини. Вправа заснована на діалогово-феноменологічному підході, який спрямовується на усвідомлення особистістю своїх почуттів, переживань, бажань, прийняття їх та вміння говорити про них з іншими. Почуття благополуччя чи неблагополуччя може виникати у контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. Фундаментального та принципового значення набувають обставини виникнення цих почуттів в умовах різних життєвих стратегій (перехід від руйнівної до позитивної моделі поведінки особистості, бачення свого життя в іншій перспективі, оволодіння новими соціальними нормами).

Цей останній блок узагальнює можливості відновлення внутрішніх ресурсів особистості. Учасники аналізують свої почуття, які можуть виникати у контексті цінностей певної субкультури, яка створює умови взаємодії та взаєморозуміння, єднання з іншими. Комфортність взаємостосунків залишає певні приємні відчуття, які людина намагається повторити, відчувати знову. Для цього вона відтворює подібні життєві обставини, створює нові умови для виникнення почуття благополуччя. Такі почуття як ніжність, теплота, сердечність, щирість, почуття впевненості, самоактуалізації створюють основи становлення почуття благополуччя. В житті особистості ці почуття виникають в площині неусвідомлюваного, іноді його важко диференціювати серед інших почуттів. У певних обставинах відчуття благополуччя може як виникати, так і

зникати. Іноді людині важко актуалізувати причини цих змін. Це може бути зміна ціннісного контексту життєвих обставин. Одні й ті ж умови можуть нести різне ціннісне навантаження. Оцінюючи сказані слова з різним підтекстом та емоційним забарвленням, особистість змінює і свої почуття. Змістова складова цих почуттів обумовлюється їхньою інтерсуб'єктивністю.

На цьому етапі застосовуються елементи психодрами, які проводились у вигляді програвання життєво правдивих ситуацій, що хвилюють учасників. У них учасники групи виконують певні ролі, намагаючись у ході драматичної імпровізації краще розібратися в суті власної проблеми, зрозуміти свою поведінку і подивитись з іншого ракурсу на свою проблему. Саме з іншої точки зору оцінити усі позитиви і негативи ситуації, знайти інше рішення проблеми. Вправи психодрами проводяться у формі сюжетно-рольової гри на вибрану тему самим учасником. Це засіб, що знімає внутрішню емоційну напругу. Виконання ролі дає зміни власного емоційного стану (в ролі певного персонажу) і роздуми з цього приводу. «Мені було сумно, коли уявляв себе в цій життєвій ситуації», «було весело і легко побути твоїми батьками». Внутрішній стан персонажу актуалізував власні думки з приводу різних складних ситуаціях («важко навіть уявити таку ситуацію», «не знаю як би я справлявся з цим», «страшно залишитись без підтримки» і таке інше).

Висновки. Програма активізації розвитку внутрішньої ресурсності особистості спрямовується на ефективність стратегій стрес-долаючих історій, що дозволяє розглянути їх з різних сторін. В програмі застосовані методи роботи в групі, спрямовані на пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми, позитивної переоцінки проблеми. Завдання вправ спрямовуються на зміни ставлення особистості до власних копінг-стратегій поведінки, емоційного реагування в кризових ситуаціях. Запропоновані методи активізують зміни в усвідомленні контексту життєвих проблем, що активізує розвиток внутрішніх ресурсів стійкості.

РОЗДІЛ IV

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ СКЛАДОВИХ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ

4.1. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості

З огляду на сучасні виклики суспільства, одним із пріоритетів сучасної української психологічної науки є розробка та адаптація дослідницького інструментарію для діагностики феномена психічного здоров'я особистості, його чинників та внутрішніх ресурсів.

Глибоко виявляти *внутрішні ресурси стійкості* особистості дозволяють інструменти Позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Зокрема, великий потенціал діагностичних можливостей на основі самооцінки характерологічних і особистісних особливостей (вторинні актуальні здібності по відношенню до власної поведінки та первинні актуальні здібності по відношенню до себе), зміст яких проявляється в психодинаміці конфліктних реакцій, що лежать в основі світоглядних концепцій особистості, дає застосування Вісбаденського опитувальника позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF) (Peseschkian & Deidenbach, 1988; Remmers, 1996). сучасна англomовна версія опитувальника (WIPPF 2.0), переглянута та доповнена А. Реммерсом, призначена для застосування в різних культурах та перекладу іншими мовами (Remmers, 1996). Переклад та адаптація україномовної версії опитувальника здійснена Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk & Otenko, 2021).

Позитивна психотерапія (початкова назва – диференціальний аналіз), заснована Н. Пезешкіаном, – це гуманістичний метод, що інтегрує аналітичні, глибинно-психологічні та поведінкові елементи (Peseschkian, 2022). Основою розробки методу були культуральні дослідження, проведені групою вчених під керівництвом Н. Пезешкіана більш ніж у 20 культурах, що й спричинило розвиток методу в транскультуральному плані.

Цілями позитивної психотерапії є: лікування (психотерапевтичний аспект), виховання та профілактика (педагогічний аспект), розвиток міжкультурної свідомості (транскультурально-соціальний аспект), взаємодія та інтеграція різних психотерапевтичних напрямів (міждисциплінарний аспект). Поняття «позитивна» засноване на розумінні «надії» та «підбадьорення», що багато в чому визначає суть позитивної психотерапії. А саме – її спрямованість не лише на усунення певного симптому чи розладу, а, насамперед, за функцію захворювання та допомоги клієнту (пацієнту) у його усвідомленні. Слово «позитивний» має розуміння відповідно до його вихідного

значення: «positum», «positivus» (лат.) – «дійсне», «існуюче», «певне», «точне». Дійсними та існуючими, отже, є не лише конфлікти та захворювання, з якими звертається людина чи сім'я до психотерапевта, а й здатність долати ці конфлікти і вчитися на цьому одужувати (Peseschkian, 2022).

Специфічним для моделі людини в позитивній психотерапії є постулат, згідно якого кожна людина від природи має дві базові здібності – до любові (первинні) та пізнання (вторинні) актуальні здібності. Залежно від потреб організму, особливостей навколишнього середовища (виховання, освіти та культури) та часу, в якому перебуває людина, базові здібності диференціюються у стійку структуру сутнісних рис, які згодом визначають характер людини та її індивідуальність.

Власне, Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF), розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з Х. Дайденахом (Peseschkian & Deidenbach, 1988), є оригінальним інструментом для вимірювання самооцінки характерологічних та особистісних особливостей (первинних і вторинних актуальних здібностей), змісту конфліктних реакцій у чотирьох сферах моделі балансу, джерел психодинаміки конфліктів, що лежать в основі базових концепцій особистості.

WIPPF – це психотерапевтичний інструмент, придатний для застосування у діагностиці, консультуванні, індивідуальній чи сімейній терапії та коучингу. Емпірично наукова та транскультурна основа WIPPF виведена з протоколів психотерапевтичних діалогів з пацієнтами з різного культурного походження щодо диференційованого змісту конфлікту та фактичних можливостей. Тому його можна вважати інструментом транскультурної психотерапії, яка виходить за рамки окремих шкіл. Апробація опитувальника здійснювалася на пацієнтах та їхніх родичах, а також на клієнтах під час консультацій чи навчання. Запитання щодо самооцінки первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування дозволяють отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних.

Особливість застосування WIPPF *в індивідуальній терапії*, в якій клієнти (пацієнти) включені в процес диференціації змісту в розумінні ресурсів, змісту конфлікту, конфліктних реакцій та їх психодинамічного походження, полягає в тому, що в кожному діагностичному показнику можна розрізнити ставлення до себе, очікування інших та внутрішній ідеал. Ці феномени приводять до прояснення моментів та епізодів ставлень. Якщо порівняти профілі WIPPF, який заповнили партнери по стосунках (дружина, діти, колеги по роботі чи інші), стає зрозуміло, в яких сферах виникають розбіжності, і що є змістом цих розбіжностей, тобто які реальні поведінкові навички і потреби стають їх джерелом. Досвід роботи з WIPPF показує, що коли клієнти активно залучені в діагностичну роботу, завдяки навичкам

самодопомоги і терапії, швидше актуалізується передсвідомий і несвідомий зміст проблеми.

Особливість застосування WIPPF у *груповій та сімейній терапії*, а також, зокрема, у шкільному психологічному консультуванні, полягає в тому, що заповнення WIPPF іншою особою, наприклад, дочкою для матері, якої вже немає в живих, приводить до ефективної та досить незалежної від терапевта ситуації переносу у роботі зі змістом базових конфліктів.

Застосування WIPPF 2.0 у науковій психології, у сучасних психологічних дослідженнях свідчить про те, що основною метою застосування є його діагностичні, зокрема прогностичні можливості стосовно визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів. Нині вже наявний чималий емпіричний доробок у визначенні чинників і предикторів психологічного благополуччя особистості, життєстійкості тощо.

Зокрема, встановлено, що контакти, довіра, надія, ніжність сприяють позитивним стосункам; автономії та самодетермінації сприяють такі актуальні здібності як відкритість, час, довіра і надія, обов'язковість, справедливість; особистісне зростання пов'язане із ввічливістю, щирістю, старанністю, контактами, довірою, надією і смислами (Serdiuk & Otenko, 2021). Встановлено, що значний вплив на досягнення самоконтролю особистості мають такі первинні актуальні здібності як терпіння, контакти, надія, любов; вторинні – щирість, старанність, справедливість (Egyilmaz, Batum & Feyzi Ergin, 2022). Взагалі, первинні актуальні здібності, що визначають емоційні переживання в ставленні до себе та в міжособистісних ставленнях, є дуже важливими регуляторами норм поведінки, оскільки пов'язані з такими психодинамічними категоріями як почуття самоцінності та комплексу неповноцінності особистості.

Дослідження пацієнтів з депресією у порівнянні із загальною популяцією показало, що пацієнти з депресією в реабілітаційній клініці, за винятком довіри, оцінюють всі первинні здібності, особливо надію, нижче, ніж у загальній популяції (Velikova & Remmers, 1997). Автори вважають, що тенденція щодо компенсації вторинними здібностями дефіциту первинних здібностей у пацієнтів з депресією є підставою для гіпотези, що дисонанс між двома основними здібностями є істотним джерелом для розладу настрою; для таких пацієнтів характерна переоцінка слухняності, вірності, надійності, ощадливості; дихотомія ввічливості-відкритості при зниженій відкритості у депресивних пацієнтів виражається через інстинктивну стриманість і страх (тому конфлікти обробляються всередині: конфліктні реакції виражені в сферах тіла та майбутнього); в рольовій моделі у пацієнтів з депресією спостерігається підвищена тенденція до симбіозу з батьками та між самими батьками.

Отже, емпіричні дані, отримані за допомогою Вісбаденського опитувальника позитивної психотерапії і сімейної психотерапії, можуть стати

основою для визначення потенційних мішеней психологічного втручання, розробки розвиваючих програм, програм психологічної підтримки особистості в різних обставинах життя.

Структура опитувальника. Опитувальник містить 88 тверджень (Додаток А.1), що передбачають чотири рівні оцінки: повністю згоден, частково згоден, частково не згоден і повністю не згоден.

При обробці результатів дослідження, оцінки переводяться у відповідні бали за шкалою: повністю згоден – 4 бали, частково згоден – 3 бали, частково не згоден – 2 бали, повністю не згоден – 1 бал. Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0 подано в Додатку А.2.

Авторами виділено 27 шкал опитувальника, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість своїх особистісних особливостей за такими трьома розділами: 1) актуальні здібності: шкали 1-19 (вторинні в ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); 2) конфліктні реакції, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу: шкали 20-23; 3) суб'єктивно сприйняті параметри моделі ставлень: шкали 24-27. Опис шкал опитувальника подано в Додатку А.3.

При визначенні особливостей оцінки та інтерпретації даних за шкалами (субшкалами) WIPPF 2.0 ми орієнтуємось на доробок А. Реммерса (1996).

Перший розділ опитувальника WIPPF 2.0 спрямований на оцінку актуальних здібностей і структурований відповідно до суб'єктивної значущості:

1. вторинні актуальні здібності – пов'язані з власними діями (а, «активний»), очікуваннями інших (г, «реактивний») та значенням ідеалів (к, «концепція»);

2. первинні навички – пов'язані із ставленням до себе (е, «его»), до інших (в, «ми») і до ідеалу (і, «ідеал»).

Субшкали для соціальних норм:

«а» (психодинамічний Его-вимір): активний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе у власній поведінці» або як я описую себе та свою активну поведінку щодо соціальних норм, власна здатність регулювати і діяти): це сума оцінок питань з 1 по 11 (вторинні здібності) із стовпця «а».

«г» (психодинамічний Іт-вимір): реактивний вимір актуальних здібностей («як я бачу себе в своїх очікуваннях для інших» або як я описую очікування стосовно себе від інших здатність очікувати від інших): це сума оцінок для питань 1–11 із стовпця «б».

«к» (психодинамічний Super-ego-вимір): концептуальний вимір актуальних здібностей (концепція «як я бачу девізи та концепції, які мають бути дійсними для всіх» або як я описую загальний девіз чи концепцію життя, здатність слідувати ідеалам та переконанням): це сума оцінок для питань 1-11 із стовпця «с».

Субшкали для оцінки реляційних можливостей:

«e» (Я-ставлення): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) із стовпця «a»: я або его-вимір первинних актуальних здібностей, *«як я ставлюсь до себе»*. Наприклад: час для себе, терпіння до себе, власна здатність встановлювати контакти, власна віра в себе.

«w» (Ми-ставлення): сума оцінок питань 12-19 із стовпця «b»: ми-вимір первинних актуальних здібностей, *«як я ставлюсь до інших»*. Наприклад: приділяти час іншим, мати терпіння з іншими, важливість контактів, віра також важлива для мене разом з іншими.

«i» (Ідеал у ставленні): сума оцінок питань 12-19 (первинні здібності) стовпця із «c»: це «ідеальний» вимір первинних актуальних здібностей, *«як мої ідеали стосуються конкретної первинної здібності»*. Наприклад: час і його значення в цілому, терпіння як людська здатність, контакт і його значення в цілому як ідеал, віра як надання сенсу в цілому.

Співставлення показників $a - r - k$, три виміри вторинних здібностей як соціальних норм:

$a - k$: якщо активна поведінка (a) і концепція (k) більш-менш однакові (+/- 2 бали), це «нормально» через те, що внутрішні концепції діють як власні ідеали і власна дія «вписується» в рамки соціальних норм (вторинні здібності). Якщо (a) набагато вище (k), це означає, що ідеали знехтувані, іноді це може бути станом бунту проти норм і супер-его. Якщо («k») вище власної поведінки в соціальних нормах («a»), то це викликає внутрішні конфлікти, які не відповідають високому ідеалу. Відносно часто це можна знайти в осіб із високим супер-его та високими ідеалами раннього оточення.

$a - k$ по відношенню до r: якщо очікування соціальних норм від інших (r) трохи менше, (a) і (k), це «нормально». Якщо є вищі очікування щодо соціальних норм, які проявляють інші (r) порівняно із (a) і (k), це означає розчарування в собі та відчуття меншого контролю над власними вторинними здібностями. Іноді це трапляється у пацієнтів з класичною депресією, які очікують від інших більшої підтримки, ніж вони можуть дати.

Співставлення показників $e - w - i$, виміри первинних здібностей для оцінки реляційних можливостей.

Якщо ставлення до себе (e) більш-менш таке як внутрішній ідеал (i), то це «нормально». Якщо очікування інших стосовно своїх здібностей (w) вищі, ніж ставлення до себе (i), то це означає, що є дефіцит самоповаги, який хочеться заповнити чимось іншим. Часто таке зустрічається у пацієнтів з депресією. Словом, великі розбіжності між показниками можуть бути ознакою різних порушень в системі ставлень особистості.

Результати цього розділу в цілому не слід строго вважати «нормальними» чи «патологічними», оскільки тут висловлюються суб'єктивні оцінки здібностей і зміст конфліктів. Порівняння із нормативними значеннями популяції цікаве лише для дослідницьких цілей. Для окремих клієнтів (пацієнтів) консультування та терапія полягає в

рефлексії та самооцінюванні своїх ресурсів, змісту конфлікту, особливостей конфліктних реакцій та їх психодинаміки.

Проте, крайнощі, тобто максимальні та мінімальні бали за шкалами (при співставленні показників) в системі власних соціальних норм та ставлень особистості, є особливістю структурної організації особистості, на яку слід звертати увагу досліднику (психотерапевту), оскільки такі крайнощі можуть бути ознакою розладів особистості, як, наприклад, депресія чи тривожні розлади у пацієнтів із завищеними потребами.

Другий розділ форми оцінки WIPPF 2.0 спрямований на оцінку конфліктних реакцій, що виявляються у чотирьох сферах моделі балансу, які можна стандартизувати та операціоналізувати: тіло (шлях відчуттів), діяльність (шлях розуму), контакти (шлях традицій), уява (шлях інтуїції).

Третій розділ спрямований на оцінку суб'єктивно сприйнятих параметрів моделі ставлень, що дає можливість суб'єктивно оцінити джерела конфліктів (за моделлю для наслідування), що лежать в основі базових концепцій особистості, та в розмові з клієнтом (пацієнтом) допомагає зрозуміти поточні стосунки, основний конфлікт та психодинаміку конфліктів.

Отже, Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) є надійним і валідним діагностичним інструментарієм при оцінці первинних і вторинних здібностей, змісту конфлікту, конфліктних реакцій і зразків для наслідування, що дозволяє отримати зрозумілу презентацію основної психодинаміки конфліктів та реакцій досліджуваних.

Додаткові можливості застосування опитувальника полягають в оцінці особливостей та можливих порушень в системі соціальних норм та ставлень (реляційних можливостей).

1. Застосування опитувальника WIPP в емпіричних дослідженнях для визначення внутрішніх ресурсів особистості у досягненні нею позитивних життєвих пріоритетів показало його високу ефективність.

2. Україномовна версія опитувальника відповідає понятійному колу наук про позитивне психічне здоров'я і може використовуватися в психології особистості як дослідницький метод.

4.2. Методика вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р. Янов-Бульман

Повномасштабна війна в Україні веде до суттєвого погіршення матеріального і фізичного стану і психологічного здоров'я населення. Так за даними О.Кокуна (Kokun, 2023) переважна більшість населення (96.5%) зазнала серйозних матеріальних збитків (втрата майна або роботи, зниження доходів), мільйони мешканців стали вимушеними переселенцями, у багатьох були вбиті або поранені рідні, близькі, знайомі. Це призвело до суттєвого зростання симптомів ПТСР і скарг на погіршення психічного стану, а також до зниження показників психічного здоров'я. Як зазначалося нами в попередніх параграфах, установка на довіру до світу, інших людей, самої себе – досить стійка характеристика, але за екстремальних умов (а війна є саме такою екстремальною умовою для мільйонів мешканців України) вона може різко знизитися і перейти до своєї протилежності – недовіри до світу, підозріле ставлення до навколишніх, зневіру у власних силах. Механізм такої зневіри описаний у теорії руйнування фундаментальних припущень (базових переконань), запропонованій Р. Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 1989). Тому виникає нагальна потреба мати механізм швидкого та ефективного вивчення довіри особистості до світу, інших людей, самої себе з метою виявлення людей, які переживають руйнування цих переконань.

Ми пропонуємо переклад методики вивчення фундаментальних припущень (базових переконань) Р.Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 1989).

Переклад методики був виконаний професійним перекладачем і обговорений в експертному середовищі. У додатку Б надано бланк та ключі до методики, перекладеної українською мовою.

Досліджуваному надається інструкція: «Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте знаком «+» одну з граф напроти кожного твердження».

Далі отримані первинні категорії переконань узагальнюються у три фундаментальні припущення:

1. Загальне уявлення щодо доброзичливості навколишнього світу обчислюється як середнє арифметичне між «Прихильністю світу» і «Добротою людей».

2. Загальне уявлення про те, що світ має сенс обчислюється як середнє арифметичне між показниками «Справедливість світу», «Контрольованість світу» та реверсивним значенням показника «Випадковість» (за формулою: 4 – Випадковість).

3. Загальне уявлення про власну гідність обчислюється як середнє арифметичне між «Цінністю власного «Я», «Самоконтролем» та «Везінням». У нормі показники за всіма шкалами вищі за середину, крім показника «Випадковість», який має бути нижче.

В опитуванні, проведеному для валідизації перекладу методики, взяли участь громадяни України з усіх областей, залучені на добровільній основі через механізм соціальної реклами у Фейсбуці.

Опитування проводилося у травні-червні 2023 року. Всього вибірка складалася із 115 осіб, віком від 18 до 65 років, середній вік – 47 років. Чоловіків – 30, решта – жінки.

Валідність методики була підтверджена експертним обговоренням, а також відповідністю шкал методики теоретичному конструкту, запропонованому автором оригінальної методики Р. Янов-Бульман (Janoff-Bulman, 2010).

Надійність методики визначалася за показником внутрішньої узгодженості (альфа-Кронбаха з статистичного пакету IBM SPSS Statistics v.23). Були отримані такі результати: альфа-Кронбаха для досліджуваних шкал методики знаходилося у межах від 0,78 до 0,871, іншими словами надійність всіх шкал методики достатньо висока.

Ми не змогли вивчити повторюваність результатів методики, оскільки дослідження проводилося під час війни, коли спостерігається різке зростання психологічних розладів у населення і, відповідно, погіршення стану базових переконань у багатьох українців. У такі ситуації можна очікувати, що повторне опитування покаже зниження результатів за всіма досліджуваними показниками, а не їх стабільність.

Запропонований опитувальник дозволяє порівнювати базові переконання у різних груп людей, наприклад, які пережили різні види травматичного досвіду. Він може бути використаний і в індивідуальній роботі: якщо показники за якою-небудь шкалою у людини сильно занижені, це слід врахувати при наданні психологічної підтримки. Оптимістичніше ставлення до світу, оточуючих людей і себе сприяє більшій психічній стабільності та успішності людини у повсякденному житті.

4.3. Підхід майндфулнес як метод оптимізації стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості

У сучасному світі, й особливо в умовах воєнного конфлікту, питання психічного здоров'я набуває надзвичайної важливості. Україна, яка пережила значні соціально-економічні та психологічні потрясіння, потребує системного підходу до підтримки психічного здоров'я. В ситуаціях, коли стрес та тривога стали невід'ємними частинами повсякденного життя, підхід майндфулнес (усвідомленість) набуває все більшої популярності.

Визначений Джоном Кабат-Зінном у 2003 (Kabat-Zinn, 2003) році як цілісне усвідомлення та уважна присутність, майндфулнес включає в себе повноту уваги, неосудливість і прийняття поточного досвіду. За останні 40 років численні дослідження підтвердили ефективність цього підходу у

регуляції стресу, безсоння, тривоги, депресії та професійного вигорання. Також, провідного значення від набуває в якості актуалізації адаптивного потенціалу людини. особливо в умовах воєнного конфлікту та спричиненого ним, тривалого виснаження, в ситуації якого перебувають українці.

Майндфулнес, або усвідомлення, є практикою, що передбачає фокусування на поточному моменті з повнотою уваги та без осуду. Це поняття виникло в межах буддизму, але за останні кілька десятиліть стало популярним у західній психології. Дослідження показують, що регулярна практика майндфулнес може значно знизити рівень стресу, покращити емоційний стан та сприяти загальному психологічному благополуччю.

Стресостійкість, своєю чергою, визначається як здатність індивіда справлятися з труднощами, не втрачаючи при цьому контролю над своїми емоціями. Здатність до майндфулнес позитивно впливає на розвиток стресостійкості, оскільки дозволяє усвідомлювати свої думки і почуття, не піддаючись імпульсивним реакціям. Це, певною мірою, створює простір для усвідомлених рішень, тобто саме той проміжок свободи в реактивності, який є критично важливим у стресових ситуаціях.

Адаптивність, як важлива характеристика, дозволяє людині ефективно реагувати на зміни. У світі, що постійно змінюється, здатність швидко адаптуватися до нових умов є важливою для особистого та професійного зростання. Індивіди з високою адаптивністю можуть швидше змінювати свої поведенкові стратегії, навчатися на помилках і знаходити нові шляхи вирішення проблем. Майндфулнес, як підхід, також сприяє розвитку адаптивності, оскільки допомагає особистості бути відкритими до нового досвіду та переживань. Практикуючи усвідомленість, люди стають більш гнучкими у своїх думках і менш схильні до стереотипів. Це дозволяє їм швидше реагувати на зміни та сприймати їх як можливості для зростання, а не як загрозу.

Оптимізація потенціалу людини є кінцевою метою розвитку стресостійкості та адаптивності. Коли особа здатна знизити рівень стресу, адаптуватися до нових умов і зберігати усвідомленість, вона відкриває для себе нові горизонти можливостей. Оптимізація потенціалу включає в себе не тільки професійний розвиток, але й особистісне зростання, покращення стосунків та загальне підвищення якості життя. Наукові дослідження свідчать, що люди, які практикують майндфулнес, мають вищий рівень креативності, продуктивності та загального задоволення від життя. Це свідчить про те, що усвідомленість може стати потужним інструментом для розкриття та оптимізації потенціалу кожної людини.

Екзистенційна тривога, ще одна глибока форма дистресу, що притаманна нашому часу, спричинена конфронтацією з невизначеністю, властивим життям та смертю, є одним з важливих фокусів психологічних досліджень. Аналіз результатів дослідження екзистенційної тривоги в українській вибірці 2022-2023 років свідчить про підвищені показники екзистенційної тривоги особливо за шкалами страху смерті, страху втрати

ідентичності та пошуку сенсу життя (Каплуненко, 2023). Подальший аналіз виявив значну негативну кореляцію (-.518) між рівнями усвідомленості та рівнем екзистенційної тривоги. Високі бали в таких аспектах здатності до усвідомлення, як спостережливість, неосудливість і нереактивність, були пов'язані з нижчим рівнем тривоги. Це вказує на те, що тренінги з розвитку майндфулнес потенційно можуть зменшити екзистенційну тривогу, підвищуючи усвідомленість і прийняття поточного досвіду без надмірної ідентифікації з минулими думками та емоціями (Каплуненко, 2023).

Як зазначалось, майндфулнес підхід виявився надзвичайно перспективним у регулюванні стресу, подоланні тривожних станів, депресивних проявів, професійного вигорання, а також у роботі з травмічним досвідом і профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Складність викликів, з якими стикаються українці, вимагає нових стратегій для підтримки психічного здоров'я. У цьому контексті, використання майндфулнес-методу може слугувати не лише для зменшення симптомів стресу, але й інструментом для розвитку особистісних ресурсів, що є надзвичайно важливим у умовах постійних стресових ситуацій.

Актуальність підходу майндфулнес на теренах України зумовила потребу в розробці та адаптації діагностичних інструментів, які б дозволяли вимірювати ефективність цього підходу. У зв'язку з цим, в розділі представлено опис української версії короткого опитувальника Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-15), що українською мовою отримав назву «П'ятифакторний опитувальник майндфулнес» (ПОМ-15) (Каплуненко, Кучина, 2023).

Адаптація ПОМ-15 була здійснена в межах адаптації повної версії опитувальника FFMQ – ПОМ-39. Оригінальна довга версія опитувальника містить п'ять факторних шкал: спостереження, опис, усвідомлена дія, неосудливість та нереактивність. Ці шкали формують основний зміст опитувальника та дозволяють оцінити різні аспекти здатності до майндфулнес. Адаптаційний процес передбачав не лише переклад, але й стандартизацію на українській вибірці, що забезпечує адекватність інструменту в українському контексті.

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес (ПОМ-15) – це шкала самооцінки, яка складається з 15 запитань й вимірює усвідомлення думок, переживань та поведінки у повсякденному житті та містить 5 субшкал:

- 1) «спостереження» за внутрішніми чи зовнішніми стимулами, такими як відчуття, почуття, думки, образи, звуки та запахи;
- 2) «вербальний опис» цих подразників;
- 3) «усвідомлена дія» на протигагу автоматизму та неухажності;
- 4) «неосудливість» щодо внутрішніх переживань, тобто утримання від оцінювання своїх відчуттів, думок та емоцій;
- 5) «нереагування» на внутрішні переживання, що дозволяє думкам і почуттям «зринати та йти» без того, щоб вони повністю захоплювали людину (Carmody & Baer, 2008; Baer, Carmody & Hunsinger, 2012).

Аналіз даних, отриманих в результаті адаптації ПОМ-15, продемонстрував високу внутрішню узгодженість усіх шкал, щор його складають, що підтверджується коефіцієнтами альфа Кронбаха в діапазоні від 0,71 до 0,94. Це засвідчує добру конструктну надійність опитувальника, що є критично важливим для оцінки психологічних інструментів. Додатково, результати показали, що ПОМ-15 здатний диференціювати динаміку змін, що відбуваються в процесі терапії та навчання технікам майндфулнесу. Це дає змогу фахівцям у галузі психології та психотерапії слідкувати за прогресом пацієнтів та коригувати терапевтичні підходи в залежності від отриманих результатів.

Невеликий обсяг запитань, швидкість та легкість опрацювання результатів роблять методику ПОМ-15 зручною та ефективною для практичного застосування. Висока надійність та валідність інструменту забезпечують можливість його використання не лише в наукових дослідженнях, але й у клінічній практиці для оцінки рівня майндфулнес у пацієнтів. З огляду на зростаючу популярність технік майндфулнес в Україні, адаптований опитувальник ПОМ-15, сподіваємось, стане важливим інструментом для фахівців, які прагнуть впроваджувати ефективні методи роботи зі стресом, тривожністю та іншими психологічними труднощами (Див. Додаток В).

Узагальнюючи, можна стверджувати, що здатність до усвідомлення (майндфулнес) є ефективним інструментом розвитку стресостійкості та адаптивного потенціалу особистості. У світі, що швидко змінюється, важливо не лише навчитися справлятися зі стресом, але й розвивати здатність до адаптації і відкритості новим можливостям. Інвестуючи час і зусилля в розвиток здатності до усвідомлення, ми можемо не лише підвищити свою стійкість до викликів життя, але й максимально реалізувати свій потенціал, досягаючи успіху в усіх сферах життя.

Література

- Alfawaz, H., Amer, O. E., & Aljumah, A. (2021). Effects of home quarantine during COVID-19 lockdown on physical activity and dietary habits of adults in Saudi Arabia. *Sci Rep*, 11, 5904. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-85330-2>
- Altinsoy, F., & Aypay, A. (2023). A post-traumatic growth model: psychological hardiness, happiness-increasing strategies, and problemfocused coping. *Current Psychology*, 42, 2208-2220. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02466-0>
- American Psychological Association. (2023). Resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco and London: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1984). The Sense of Coherence as a Determinant of Health. *Advances, Institute for Advancement of Health*, Vol. 1, N. 3, 37-50.
- Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israel Journal of Psychiatry*, 22(4), 273-280.
- Antonovsky, A. (1987). *Untraveling the mystery of health - How people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1990). *Personality and health: Testing the sense of coherence model*. (Ed. H. S. Friedman). Personality and disease. New York: Wiley.
- Antonovsky, A. (1993). The structure and properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science and Medicine*, 36, 725-733.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, 11-18.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tuebingen: DgvtVerlag.
- Antonovsky, A., & Bernstein, J. (1986). Pathogenesis and salutogenesis in war and other crises: Who studies the successful copper? In Milgram, N.A. (Eds.), *Stress and coping in time of war: Generalizations from the Israeli experience* (pp. 52-65). New York: Brunner/Mazel.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. Methuen.
- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (2002). Therapist relational variables. In D. J. Cain (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 531-557). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10439-017>
- Asay, T. P., & Lambert, M. J. (2002). Therapist relational variables. In D. J. Cain (Eds.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 531-557). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10439-017>
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly change in mindfulness and perceived stress in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 755-765. <https://doi.org/10.1002/jclp.21865>

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A Metaheuristic (Pragmatic) to Orchestrate Mind and Virtue toward Excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.122>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy. *Harvard Health Letter*, 13, 3-39.
- Bartholomew, T. T., A. Robbins, K., Joy, E. E., Kang, E., & Maldonado Aguiñiga, S. (2020). Clients' resilience and distress in psychotherapy: a preliminary meta-analysis. *Counselling Psychology Quarterly*, 35(2), 344-362. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1777389>
- Bartone, P. T., Johnsen, B. H., Eid, J., Hystad, S. W., & Laberg, J. C. (2016). Hardiness, avoidance coping, and alcohol consumption in war veterans: A moderated-mediation study. *Stress and Health*, 33(5), 498-507. <https://doi.org/10.1002/smi.2734>
- Bauer, G. F., Roy, M., Bakibinga, P., Contu, P., Down, S., Eriksson, M.,... and Vinje, H. F. (2020). Future directions for the salutogenesis concept: a position paper. *Health Promotion International*, 35(2), 187-195.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000). Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 29-42. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.29>
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity - Trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 378-401.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciareli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Bouabdellah, L., Bensalem, I., Mokdad, M., & Kherbache, H. (2018). Psychological Hardiness and Coping Strategies to Deal with Traumatic Event at Algerian Firefighters. In: Bagnara, S., Tartaglia, R., Albolino, S., Alexander, T., Fujita, Y. (Eds.) *Proceedings of the 20th Congress of the International Ergonomics Association* (IEA 2018). IEA 2018. Advances in Intelligent Systems and Computing, Vol. 819, (pp. 285-292). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-96089-0_31
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Brinn, J. (2021). Icebreakers part 3: Building trust and creating a safe environment. *Michigan State University Extension*. https://www.canr.msu.edu/news/icebreakers_part3_building_trust_and_creating_a_safe_environment

- Bryan, C., O'Shea, D. & MacIntyre, T. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 70-111. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1381140>
- Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- Buheji, M., Jahrami, H. & Dhahi, A.S. (2010). Minimising Stress Exposure During Pandemics Similar to COVID-19. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 10(1), 9-16.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulnessbased stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Carver, C. (2013). Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (Ed.) *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 496-500). Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1635
- Chen, H., & Zhu, Z. (2021). Social trust and emotional health in rural older adults in China: the mediating and moderating role of subjective well-being and subjective social status. *BMC Public Health*, 21, 556. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10617-y>
- Cherry, K. (2019). What Is Resilience? Characteristics of Resilient People. <https://www.verywellmind.com/characteristics-of-resilience-2795062>
- Chykhantsova, O. A. (2020) A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*, 4, 11-28. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2020-4-1>
- Chykhantsova, O. & Denchyk, A. (2024). Specific features of Ukrainian military personnel resilience and its relationship with Actual Capacities. *The Global Psychotherapist*, (4)2, 37-48. <https://doi.org/10.52982/lkj231>
- Clarke, J., & Nicholson, J. (2010). *Resilience: Bounce Back from Whatever Life Throws at You*. UK: Crimson Publishing.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale. *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Danyliuk, I. V., & Serdiuk, O. A. (2023). Psychological factors of personal tolerance to uncertainty. *Український психологічний журнал*, 1(19), 46-59. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).3](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).3)
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>

- Erikson, E. H. (1950) *Childhood and Society. The landmark work on the social significance of childhood.* W. W. Norton and Company
- Eryilmaz, A., Batum, D., & Feyzi Ergin, K. (2022). Examination of Self-Control in Positive Psychotherapy Structures. *The global psychotherapist*, 2(1), 22-33.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A metaanalytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277-307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116-123. <https://doi.org/10.1037/h0094953>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Frydenberg, E. (2014). Coping research: Historical background, links with emotion, and new research directions on adaptive processes. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 82-92. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335-345. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.11.5.335>
- Gabrera, I. (2024). 17 signs you have a resilient and unbreakable personality. *The expert editor*. <https://experteditor.com.au/blog/signs-of-a-resilient-personality/>
- Gerlach, P. K. (2015). Perspective on Personal Growth and Maturity. Article <https://sfhelp.org/gwc/maturity.htm>
- Hanson, R. (2013). Be Benevolent. Liking feels good, it encourages us to approach and engage the world. *Psychology today*. <https://www.rickhanson.net/be-benevolent>
- Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2013). Hardiness and anxiety interpretation: An investigation into coping usage and effectiveness. *European Journal of Sport Science*, 13(1), 96-104.
- Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality*, 72(2), 379-412. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00266.x>
- Hellerstein, D. (2011). How can I become more resilient? *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/heal-your-brain/201108/how-can-i-become-more-resilient>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 56(5), 258-265. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>

- Heshmat, Sh. (2020). The 8 Key Elements of Resilience. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/science-choice/202005/the-8-key-elements-resilience>
- Hiebel, N., Rabe, M., Maus, K., Peusquens, F., Radbruch, L., & Geiser, F. (2021). Resilience in Adult Health Science Revisited—A Narrative Review Synthesis of Process-Oriented Approaches. *Front Psychol.*, 12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.659395>
- Hobfoll, S. E. (2011). *Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience*. In *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping* / ed. S. Folkman, (pp. 127-47). New York : Oxford Univ. Press.
- Hobfoll, S., Vinokur, A., Pierce, P. & Lewandowski-Romps, L. (2012). The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. *International Journal of Stress Management*, 19(3), 217-237.
- Hurley, R. (2020). What Is Resilience? Your Guide to Facing Life's Challenges, Adversities, and Crises. *Everyday Health*.
<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
- Janoff-Bulman, R. (1989). Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Applications of the schema construct. *Social Cognition*, 7, 113-136.
- Janoff-Bulman, R. (2010). *Shattered Assumptions*. Simon and Schuster
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144-156.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (Eds.). (2000). *Choices, values, and frames*. Cambridge University Press.
- Karatas, Z., Ersoy, M. A., & Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91. <https://doi.org/10.5539/ies.v4n4p84>
- Kleim, B., & Ehlers, A. (2009) Evidence for a Curvilinear Relationship between Post-Traumatic Growth and Post-Trauma Depression and PTSD in Assault Survivors. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 45-52.
<http://dx.doi.org/10.1002/jts.20378>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.1.168>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M.C., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(5), 525-533.
- Kokun, O. (2023) The Ukrainian Population's War Losses and Their Psychological and Physical Health. *Journal of Loss and Trauma*, 28(5), 434-447.
<https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2136612>
- Kokun, O. (2023): Incidence of occupational hardiness under the influence of extreme war factors. *Journal of Workplace Behavioral Health*.
<https://doi.org/10.1080/15555240.2023.2251681>

- Kokun, O., Serdiuk, L., & Shamykh, O. (2021). Personal characteristics supporting Paralympic athletes' self-realization in sports. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16(2), 435-444. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.162.17>
- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2021). Religiosity, meaning-making and the fear of COVID-19 affecting well-being among late adolescents in Poland: A moderated mediation model. *Journal of Religion and Health*, 60(5), 3265-3281. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01375-7>
- Kryazh, I. (2019). The Positive Effect of Nature Connectedness on Psychological Wellbeing: The Significance of Trust as a Mediator. *Psychology. Journal of Higher School of Economics*, 16(1), 27-49.
- Kryazh, I., & Grankina-Sazonova, N. (2018) Mediating role of trust between emotional intelligence and positive functioning of personality. *Fundamental and Applied Researches in Practice of Leading Scientific Schools*, 26(2), 326-334. <https://farplss.org/index.php/journal/article/view/356>
- Kuprieieva, O., Traverse, T., Serdiuk, L., Chykhantsov, O., & Shamykh, O. (2020). Fundamental assumptions as predictors of psychological hardiness of students with disabilities. *Social welfare: Interdisciplinary approach*, 1(10), 96-105. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i10.566>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Levy, T. M., & Orlans, M. (2014). *Attachment, Trauma, and Healing: Understanding and Treating Attachment Disorder in Children and Families* (2nd ed.). Jessica Kingsley Publishers.
- Li, L. (2020). 20 team-building activities to build trust among co-workers. *Limeade Listening*. <https://www.tinypulse.com/blog/team-building-activity-trust>
- Lubinski, D., & Benbow, C. P. (2000). States of excellence. *American Psychologist*, 55(1), 137-150. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.137>
- Lukat, J., Margraf, J., Lutz, R., Van der Veld, W. M., & Becker, E. S. (2016). Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4(8). <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0111-x>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of humanistic psychology*. 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S., & Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Martínez, L. M., Estrada, D., & Prada, S. I. (2019). Mental health, interpersonal trust and subjective well-being in a high violence context. *SSM - Population Health*, 29(8), 100423. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100423>
- Maslow, A. (1971). *The Father Reaches of Human Nature*. New York: Viking Press.

- Masten, A. S., Best K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mastenbroek, N., Jaarsma, A., Scherpbier, A., Beukelen, P., & Demerouti, E. (2014). The role of personal resources in explaining well-being and performance: A study among young veterinary professionals. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(2), 190-202.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Menninger W.C. (1967) *A psychiatrist for a troubled world: selected papers of William C. Menninger*, M.D. New York: Viking Press.
- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C. (editors) (2020). *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology - Clinical Applications*. Springer International Publishing, Cham.
- Morel, E. (2021). *Die 7 Säulen der Resilienz*. Stefan Mähleke.
- Myers, D. (2000). *Hope and happiness*. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope* (pp. 323-336). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Nindl, B. et. al. (2018). Perspectives on resilience for military readiness and preparedness: Report of an international military physiology roundtable. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(11), 1116-1124. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.005>
- Olf, M., Primasari, I., Qing, Y., Coimbra, B., Hovnanyan, A., & Grace, E., and the GPS-CCC Consortium (2021). Mental health responses to COVID-19 around the world. *Eur J Psychotraumatol*, 12(1), Published online 2021 Jun 30. <https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1929754>
- Öner, S., Karaca, A. & Şişman, N. Y. (2024). The Effect of Positive Psychotherapy-Based Resilience Program on Resilience in Nurses: A Study Protocol. *The Global Psychotherapist*, 4(1), 33-42. <https://doi.org/10.52982/lkj215>
- Panther-Brick, C. & Leckman, J. F. (2013). Editorial commentary: Resilience in child development - Interconnected pathways to wellbeing. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54, 333-336. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12057>
- Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front Psychol*, 11, 590276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
- Pellerin, N., & Raufaste, E. (2020). Psychological Resources Protect Well-Being During the COVID-19 Pandemic: A Longitudinal Study During the French Lockdown. *Front Psychol*, 11, 590276. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590276>
- Peseschkian, H. (2004). Salutogenetische Psychotherapie: Ressourcenorientiertes Vorgehen aus der Sicht der Positiven Psychotherapie. *Psychotherapie-*

- Wissenschaft, 1, 16-25. <https://psychotherapie-wissenschaft.info/article/view/407>
- Peseschkian, H. (2022). Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi-cultural Europe. *The Global Psychotherapist*, 2(1), 7-16.
- Peseschkian, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 1(1), 93-104. <https://doi.org/10.1080/13642539808400508>
- Peseschkian, N. (1987). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin, New York: Springer Verlag.
- Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy*. Bloomington, USA : AuthorHouse.
- Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie WIPPF*. Springer Verlag.
- Peseschkian, N. (2016). *Positive Psychosomatics: Clinical Manual of Positive Psychotherapy*. Bloomington, USA: AuthorHouse.
- Peter-Hagene, L. C., & Ullman, S. E. (2014). Social reactions to sexual assault disclosure and problem drinking: Mediating effects of perceived control and PTSD. *Journal of Interpersonal Violence*, 29(8), 1418-1437. <https://doi.org/10.1177/0886260513507137>
- Pilafas, G., Strongylaki, N. P., Papaioannou, D., Menti, D., & Lyrakos, G. (2020). Adaptation of Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ) in Greek. A reliability and validity study in an epidemiological Greek sample. *Health & Research Journal*, 6(4), 123-131. <https://doi.org/10.12681/healthresj.25629>
- Poulin, M., & Cohen, R. (2008). World benevolence beliefs and well-being across the life span. *Silver Psychol Aging.*, 23(1), 13-23. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.23.1.13>
- Reber, A. S. (1995). *The Penguin dictionary of psychology* (2nd ed.). Penguin books.
- Remmers, A. (1996). WIPPF 2.0 int. – Транскултурална обработка на психотерапевтичния въпросник WIPPF за международно приложение / теоретически и практически аспект. *Journal Positum, Varna, Feb.*, 13-28.
- Rutter, M. (1987). Psychological resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 30(1), 23-51.
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*, 55, 68-78.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998) The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 719-727.
- Ryff, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment

- and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Schnyder, U. (2000). Antonovsky's sense of coherence: trait or stat. *Psychother Psychosom*, 69(6), 296-302.
- Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York, NY: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The salutogenic basis of an individual's mental health and psychological well-being. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 4(24), 68-74. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.9>
- Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11-14.
- Serdiuk, L. (2022). Internal Resources of Personal Psychological Well-Being. *The global psychotherapist*, 2(2), 17-23. <https://doi.org/10.52982/lkj167>
- Serdiuk, L., Danyliuk, I., & Chykhantsova, O. (2019). Psychological factors of secondary school graduates' hardiness. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 1, 93-103. <https://doi.org/10.21277/sw.v1i9.454>
- Simoni, P. S., & Paterson, J. J. (1997). Hardiness, coping, and burnout in the nursing workplace. *Journal of Professional Nursing*, 13(3), 178-185. [https://doi.org/10.1016/S8755-7223\(97\)80069-5](https://doi.org/10.1016/S8755-7223(97)80069-5)
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*, 55(11), Article 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Smith, B., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: 'If you build it, they will come...' *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 151-160. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.151>
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhardt, M. (2000). The Relationship of Hardiness, Coping Strategies, and Perceived Stress to Symptoms of Illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328. <https://doi.org/10.1023/a:1005514310142>
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.299>

- Southwick, S. M., Litz, B., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*. Cambridge, MA: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511994791>
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2005). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Stricker, K. (2022). Resilience Training and Why It Is Important in the Workplace. <https://peakwellnessco.com/workplace-resiliencetraining/>
- Sutton, J. (2019). What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back? *PositivePsychology.com*. <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 70-82. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Target Article: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence". *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Thoresen, S., Birkeland, M.S., Wentzel-Larsen, T., & Blix, I. (2018). Loss of Trust May Never Heal. Institutional Trust in Disaster Victims in a Long-Term Perspective: Associations with Social Support and Mental Health. *Front Psychol*, 9, 1204. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01204>
- Toor, S. F. (2009). *Optimism and achievement: A domain-specific and within-construct investigation*. PhD diss., University of Tennessee. https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/637
- Vagni, M., Maiorano, T., Giostra, V., & Pajardi, D. (2020). Hardiness and Coping Strategies as Mediators of Stress and Secondary Trauma in Emergency Workers during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/su12187561>
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11(2), 93-9.
- Velikova, K., & Remmers, A. (1997). Transkulturelle Forschung – in haltlich differenziert: Welches sind bevorzugte Fähigkeiten bei depressiven Störungen? *Positive Psychotherapie*, 18, 31-36.
- Weining, A. N., & Smith, E. L. (2012). Self-Esteem and Trust: Correlation Between Self-Esteem and Willingness to Trust in Undergraduate Students. *Inquiries Journal*, 4(08), 12.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Werner, E., & Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: Adams, Bannister and Cox.

- World Health Organization. (2018). *World health statistics: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals*.
<https://iris.who.int/handle/10665/272596>
- Yehuda, R, Schmeidler, J, Wainberg, M, Binder-Brynes, K., & Duvdevani, T. (1998). Vulnerability to posttraumatic stress disorder in adult offspring of Holocaust survivors. *American Journal of Psychiatry*, 155, 1163-1171.
- Агаєв, Н., Кокун, О., Пішко, І., Лозінська, Н., Остапчук, В., Ткаченко В. (2016). *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник*. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.
- Агапченко, І. В. (2018). Дослідження категорії довіри у міждисциплінарному підході. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. Том 23. Вип. 1(47)*, 13-24.
- Андрійчук, І. (2015). Феномен самоставлення в структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук : зб. наук. праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія "Психологія"*, 37, 4-15.
- Артюхіна, Н. В. & Кучеренко, Р. О. (2023). Життєтворчі можливості особистості в дорослому віці. *Габітус*, 51, 64-69.
- Архипова, С. П. (2005). Творча зрілість особистості й рівні досягнення «акме» людини в процесі її професійного становлення. *Соціальна педагогіка*, 4, 84-90.
- Афузова, Г., Кротенко, В., & Найдьонова, Г. (2023). *Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України*. Суми : Університетська книга.
<https://www.researchgate.net/publication/377815676>
- Базова довіра до світу: як вона формується та чому це важливо. (2021). *4mamas*
<https://www.4mamas-club.com/porady/bazova-dovira-do-svitu-yak-vona-formuyetsya-ta-chomu-ce-vazhlivo>
- Бамбурак-Кречківська, Н. М. & Бригадир, М. Б. (2022). Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. *Габітус*, 42, 279-284.
- Бастун, Н. & Завгородня, О. (2015). Роль психологічного здоров'я у формуванні поведінкових стратегій. *Особистість у сучасному світі: III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю. Ч. 2*. Київ: «Інформаційно-аналітичне агентство», 332-334.
- Береговська, Т. (2020). Взаємини, засновані на довірі: як і навіщо будувати їх з дітьми. *Освіторія медіа*. <https://osvitoria.media/experience/vzayemyny-zasnovani-na-doviri-yak-i-navishho-buduvaty-yih-z-ditmy>
- Бех, І. Д. Як сформувати особистісну зрілість дошкільника. *Практика управління дошкільним закладом*.
- Бикова, Е. (2014) Програма розвитку толерантності у дітей. *Психолог*, 7(535), 29-33.
- Бойбіна, Ю. В. (2007). *Авторська корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості в собі у дітей»*. Харків.

- Бондар, М. Б. (2011). Особливості особистісного зростання студентської молоді: етнопсихологічний аспект. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 12, 101-109.
- Боришевський, М. Й. (2001). Психологічні механізми розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 1(2), 26-33.
- Булах, І. С. (2010). Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 8, 104-115.
- Булах, І. С. (2016). *Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи* : монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД». <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/35277/Bulakh%20Iryna%20Serhiivna.pdf?sequence=1>
- Варіна, Г. (2022). Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії Covid-19. *Pamięć i Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*, 4(7), 159-173.
- Ващенко, І., & Ананова, І. (2019). Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 46, 59-87. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-46.59-87>
- Везенкова, Г. І. (2009). Особистісна зрілість як детермінанта життєвих домагань майбутніх учителів. *Наука і освіта*, 9, 79-85. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/9_2009/19.pdf.pdf
- Ветко, Г. & Кавізіна, К. (2014). Арт-терапія в роботі психолога дитячого табору відпочинку. *Психолог*, 7(535), 52-55.
- Вінник, Н. Д. (2018). Дослідження особистісної зрілості студентів як умов успішної професійної самореалізації. *Педагогічний процес: теорія і практика*, 3(62), 16-20.
- Володарська, Н. (2024). Тренінг активізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах війни. *Габітус*, 58, 69-76. <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
- Всесвітня організація охорони здоров'я. (2021). Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Європейський регіональний офіс Всесвітньої організації охорони здоров'я. <https://iris.who.int/handle/10665/339150>
- Гавриш, Н. В., Піроженко, Т. О., Рогозянський, О. С. & Хартман, О. Ю. (2020). Програмно-методичний комплекс «Впевнений старт» як освітня система. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: зб. наук. праць*, 85-93. <https://lib.iitta.gov.ua/721181/1>

- Галецька, І. (2005). Психологічні властивості компонентів відчуття когеренції. *Вісник львівського університету*, 7(8), 273-281.
- Галецька, І. І. (2012). Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2(1), 49-58.
- Гольдштейн, А., & Хомік, В. (2003). *Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам* /Пер. з англ. В.Хоміка. Київ: Либідь.
- Гуменюк, Г. В., & Пісарєва, О. В. (2008). Культура спілкування – вимір особистісної зрілості дошкільника. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*, 10(4), 156-164.
- Гуменюк, Г. В. (2020). Психологічне благополуччя дитини як ресурс життєстійкості дорослого. *Дошкільна освіта в контексті ідей Нової української школи: зб. наук. праць*, 124-131.
- Дідик, Н. М. (2009). Особистісна зрілість як акме особистості психолога-професіонала. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 3, 121-122.
- Дідик, Н. М. (2010). Психічне здоров'я як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 8, 249-261.
- Дідик, Н. М. (2016). Критерії особистісної зрілості. *International Scientific and Practical Conference "WORLD SCIENCE"*, 9(13), Vol.3, 19-23. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/604612.pdf>
- Дмитріюк, Н., & Кордунова, Н. (2019). Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 45, 128-151.
- Завгородня, О. В. (2010). Особистість: шляхи досягнення зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*, 12, 11-17.
- Завгородня, О. В. (2022). Свобода в контексті життєздійснення людини. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 чер. 2022 р. (с. 81-84). Полтава.*
- Зазимко, О. В. (2015). Рівні самопроекування особистості в юнацькому віці. *Особистість у сучасному світі: III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю. Ч. 2. (с. 106-109). Київ: «Інформаційно-аналітичне агентство».*
- Ірвін, В. Б. (2021). *Жити змістовно. Філософія радості від античних стоїків.* Київ: Yakaboo Publishing.

- Каплуненко, Я. Ю. (2023). Екзистенційно-аналітичний підхід до опрацювання екзистенційної тривоги та оптимізації стресостійкості особистості в освітньому просторі. *Теорія і практика дослідження взаємодії суб'єктів освітнього простору в парадигмі генетичної психології: Монографія/ колектив авторів, за науковою редакцією академіка НАПН України С.Д. Максименка* (с. 48-67). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738300>
- Каплуненко, Я., & Кучина, В. (2023). Адаптація та валідизація короткого п'ятифакторного опитувальника майндфулнес (ПОМ-15). *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(28), 95-105. <https://doi.org/10.31108/2.2023.1.28.10>
- Карачун, К. (2023). *Життя в одній валізі*. Київ: вид-во «Психобук».
- Карпенко, З. С. (2011). Онтологічне обґрунтування аксіологічної персонології. *Психологія особистості*, 1(2), 182-190.
- Карсканова, С. В. (2012). *Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. ... канд. психолог. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»*. Київ.
- Католик, Г., & Калька, Н. (2022). *Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник*. Львів: ЛьвДУВС.
- Кауфман, С. (2021). *За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію*. Київ: Лабораторія.
- Клименко, М. (2019). Функції нарцисичної саморегуляції у контексті особистісного самоздійснення. *Психологія особистості*, 1(10), 83-91.
- Коkun, О. (2022). *Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»*: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/731505/1/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%82_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf
- Коkun, О. М. (2020). Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномену. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, 5, 68-81.
- Коkun, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). *Резилієнс-довідник: практичний посібник*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734632/1/%D0%94%D0%BE%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
- Коkun, О. М. (2024). Сприяння особистісному саморозвитку учнів і студентів в умовах війни. *Асертивність і саморозвиток учнів та студентів з ознаками обдарованості в умовах війни: тези доповідей учасників XVII науково-практичного семінару, 25 квітня 2024 р.* (с. 8-9). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
- Кордунова, Н. (2018). *Особистісна зрілість як чинник розвитку особистості в*

- юнацькому віці. <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/320>
- Косигіна, О. В. (2019). Розвиток асертивності особистості в умовах педагогіки партнерства. *Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ: матер. наук.-практ. конф.* <https://conf.zippo.net.ua/?p=282>
- Коструба, Н. С. & Поліщук, З. Б. (2023). Особистісна зрілість як чинник психічного здоров'я студентів під час війни. *Наукові перспективи*, 3(33), 339-349.
- Кремінь, В. Г. (2023). Філософія людиноцентризму в системі сучасних цінностей. Доповідь на церемонії присвоєння титулу доктора Нопогіс Causa в Академії спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської (м. Варшава, Польща), 24 травня 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(1), 1-6.
- Кузікова, С. Б. (2015). Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія* (с. 295-318). /ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 295-318.
- Курова, А. В. (2021). Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*, 4, 51-55.
- Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології*, 3(14), 26-64.
- Ларін, Д. Гордон Олпорт. <https://vseosvita.ua/library/gordon-olport-22556.html>
- Людера, О. (2019). Как научиться доверять: 8 рекомендаций по развитию доверия себе. *Ключи мастерства*. <https://kluchimasterstva.ru/kak-nauchitsya-doveryat-samorazvitiu>
- Максименко, С. Д. (2015). Модуси розуміння особистості в психології: буттєве і духовне, цілісність і саморух. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія*. (с. 9-16). / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка.
- Максименко, С. Д. (2016). Особистість як суб'єкт подолання кризових станів. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* (с. 8-14.). Київ. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/704987/>
- Меленчук, Н. І. & Мухаровська, Б. О. (2023). Особливості самоставлення осіб з різним рівнем нарцисизму. *Габітус*, 49, 140-145.
- Мірошник, З. М. (ред.) (2019). *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія*. Том 1. Кривий Ріг: Вид. Р. А. Козлов.
- Музика, О. Л. (2016). Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)*(с. 167-175). / за ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка.

Київ.

- Овсянецька, Л. П. (2001). До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 1(2), 105-110.
- Огден, П., & Фишер, Я. (2021). *Сенсомоторна психотерапія*. Пер.з англ. Київ: Мультиметод.
- Односталко, О. С., Кіреєва, З. О., & Бірон, Б. В. (2020). Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності (cd-risc-10). *Габітус*, 14, 110-117.
- Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету. Серія "Психологія"*, 9(81), 168-172.
- Павленко, Г. В. (2018). Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Теорія і практика сучасної психології*, 5, 230-239.
- Павленко, Г. В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць. Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, 7(47), 208-219.
- Пирожков, С. І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник НАН України*, 8, 74-82. <https://doi.org/10.15407/vism2021.08.074>
- Піцхеллаурі, К. (2014). Зниження рівня тривожності. Авторська корекційна програма. *Психолог*, 7(535), 34-38.
- Подоляк, Н. М. (2010). Психологічні особливості асертивності. *Наука і освіта*, 9, 108-110. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/9_2010/27.pdf
- Потапчук, Л. В. (2001). *Психологічні особливості становлення особистісної зрілості старшокласників* : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/15573>
- Предко, В. В. (2022). Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2(33(72)), 64-72. І <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
- Предко, В., & Бондар, М. (2022). Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2(55), 5-13.
- Радчук, Г. К. (2015). Психологія аксіогенезу особистості в контексті вищої професійної освіти. *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика* : монографія (с. 319-339). / за ред. С. Д. Максименка, В. Л.

- Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 319-339.
- Рейпольська, О. Д. (2014). Особливості уявлень дошкільників про самих себе та виховання ціннісного самостварення. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка, соціальна робота»*, 31, 142-145.
- Роджерс, К. *Про становлення особистості: психотерапія очима психотерапевта*. <http://psychologis.com.ua/-1-379.htm>
- Савченко, О. В., Петренко, В. В., & Тімакова А. В. (2022) «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 5, 16-22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.3>
- Савчин, М. В., Федорчук, В. М., & Гапоненко, Л. О. (2023). Резильєнтність як потенціал відновлення особистості у складних життєвих ситуаціях. In *Moderní aspekty vědy: XXXI. Díl mezinárodní kolektivní monografie* (pp. 302-316). Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika.
- Сердюк, Л. З. (2022). Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF 2.0) Н.Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 3-4(27), 130-141. <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.13>
- Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2(12), 191-208. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720187/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA_2018.pdf
- Сердюк, Л., Купреєва, О., Отенко, С. (2022). Салютогенетичні основи життєстійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*, 1(15), 56-60, 72-76. [https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1\(15\).9](https://doi.org/10.17721/BSP.2022.1(15).9)
- Сердюк, Л. З. (2018). Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 6(14), 51-59.
- Сердюк, Л. З. (2019). Фактори внутрішньої мотивації та самодетермінації учіння студентської молоді. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 15(6), 114-122.
- Сердюк, Л. З. (ред.) (2021). *Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія*. Київ-Львів: Вікторія Кундельська. <https://lib.iitta.gov.ua/729023/>
- Сердюк, Л. З. (ред.) (2018). *Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія*. / Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенська О. І., Володарська Н. Д. [та ін.]. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712878/>
- Сидельникова, О. Д. (2012). Ціннісне ставлення до власного «Я» як чинник

- розвитку особистості дитини дошкільного віку. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць*, 16(1), 315-321. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/2379/1/Sidelnikova_37.pdf
- Сідак, Л. М. (2015). Самообмеження як один з головних засобів саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія «Філософія»*, 45(1), 241-253.
- Турбан, В. В. (ред.) (2023). *Соціокультурні детермінанти розвитку психології особистості в Україні* : монографія / В. В. Турбан, Л. З. Сердюк, В. В. Москаленко та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737925/>
- Сунцова, Я. С. (2020). Психологическое благополучие личности в связи с доверием к себе и людям. *Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*, 1. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-lichnosti-v-svyazi-s-doveriem-k-sebe-i-lyudyam>
- Тимофієнко, Т. (2014). Прояви агресивності в підлітків. Діагностика й корекція. *Психолог*, 15-16(543-544), 49-111.
- Титаренко, Т. М., & Ларіна, Т. О. (2009). *Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека* : навчальний посібник. Київ: Марич.
- Титаренко, Т. М. (2003). *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ: Либідь.
- Титаренко, Т. М. (2020). *Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя*: монографія. Кропивницький: Імекс – ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/724758/>
- Ткачишина, О. Р. (2022). Особистісний потенціал як основа формування конструктивних копінг-стратегій. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33(72), 4, 50-54.* <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/09>
- Трофімов, А. Ю., & Бондар, Ю. І. (2014). Психологічний капітал в організації. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2(23), 259-265.
- Турбан, В. В. (2023). Салютогенетична спрямованість особистості: особливості адаптаційного потенціалу. *Життєві виклики сучасного суспільства: реалії та перспективи* : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 09-10 лист. 2023 р.) (с. 53-55) за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737697/>
- Українець, Л. (2019). Соціально-психологічні характеристики і закономірності формування феномену самообмеження сучасної молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 22, 96-102.
- Фасолько, Т. С. (2014). Використання особистісно орієнтованих освітніх технологій у роботі з дітьми дошкільного віку. *Науковий вісник КОГПА імені Тараса Шевченка*. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkogph_2014_3_15

- Федорчук, В. М., & Комарніцька, Л. М. (2022). Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реальії*, 225-228.
- Федорчук, В. М., Комарніцька, Л. М., & Сторожук, Н. Р. (2023). Резильєнтність особистості в умовах військового стану. <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1>
- Франкл, В. (2020). *Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог в концтаборі*. Харків: Клуб сімейного дозвілля.
- Огнев'юк, В. О., Гладкова, В. М., & Фруктова, Я. С. (2019). (ред.). *Фундаментальна акмеологія – наука XXI століття* : монографія. Київ: Інтерсервіс. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/27937/1/v.hladkova_Fundamental%20acmeology.pdf
- Холостенко, Ю. В., Свіденська, Г. М., & Дацун, Г. О. (2023). Вплив війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Габітус*, 45, 80-84. <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/13.pdf>
- Чепелєва, Н. В. & Рудницька, С. Ю. (2018). Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроекування. *Педагогіка і психологія. Вісник НАПН України*, 1, 71-77. https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/712378/1/%D0%A7%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D1%94%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D1%83%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F-1.pdf
- Чиханцова, О. А. (2018). Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології*, 42, 211-231. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.211-231>
- Чиханцова, О. А. (2019). Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*, 6(15), 368-375. http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/app_v6_i15.pdf#page=368
- Чиханцова, О. А. (2021). *Психологічні основи життєстійкості особистості*: монографія. Київ: Талком. <https://lib.iitta.gov.ua/727629/>
- Чиханцова, О. А., & Гуцол, К. В. (2022). *Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19*. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732913/1/%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>
- Шамне, А. В. (2014). Теоретико-методологічний аналіз психосоціального розвитку як єдності соціогенези, персоногенези та суб'єктогенези. *Особистість у сучасному світі: матеріали III Всеукраїнського*

- психологічного конгресу з міжнародною участю, 20-22 листопада 2014 р. (с. 100-103). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство».*
- Шевченко, С. В. (2018). *Психологічні особливості розвитку довіри до себе у майбутніх психологів: дис. ... канд. психол. наук., 19.00.07. Київ.*
- Штепа, О. С. (2006). *Диспозиційна модель особистісної зрілості: автореф. дис. ...канд. психол. наук : спец.19.00.05 «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи».* Київ.
- Штепа, О. С. (2008). *Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія.* Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
- Ямницький, В. М. (2006). *Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія.* Одеса: ПНЦ НАПН України - СВД Черкасов М. П.

ДОДАТКИ

Додаток А

ВІСБАДЕНСЬКИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ПОЗИТИВНОЇ ТЕРАПІЇ І СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ (WIPPF) Н. ПЕЗЕШКІАНА ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

Додаток А.1.

Опитувальник WIPPF 2.0. Будь ласка, дайте власну оцінку цим твердженням. Просимо Вас відмітити одини варіант відповіді стосовно кожного твердження.

1. Я прочитав/ла інструкцію до анкети та готовий/а чесно відповісти на всі запитання.
2. Коли я злюсь чи хвилююсь, я відчуваю це усім тілом.
3. Я залишаю своє робоче місце/офіс/дім завжди у порядку.
4. З дитинства пам'ятаю, що у моїх батьків завжди було багато соціальних контактів.
5. Коли у мене неприємності, я постійно думаю про наслідки, до яких це може призвести.
6. Надійність особливо важлива в роботі та суспільстві.
7. Якщо я приймаю рішення, то я його дотримуюсь за будь-яких обставин.
8. Мене дратує, коли мої родичі витрачають забагато грошей.
9. Відкритість і чесність – важливіші, ніж глибока повага до інших.
10. З будь-якої безнадійної ситуації є вихід.
11. Коли у моїх батьків виникав конфлікт, вони завжди намагалися знайти спільне рішення.
12. Діяльність для мене дуже важлива, особливо коли у мене проблеми.
13. Я надаю перевагу людям з хорошою поведінкою.
14. Я почуваю себе добре, коли можу кожного дня повністю помитися (з голови до п'ят).
15. Я можу бути терплячим, навіть якщо мене щось дратує.
16. Я виконую накази керівництва або дотримуюсь порад авторитетних людей.
17. Я залюбки проявляю і приймаю ніжність.
18. Зазвичай, я довіряю іншим людям, якщо контактую з ними.
19. Мій батько був дуже терплячий зі мною в дитинстві.
20. Коли у мене труднощі, я завжди намагаюсь контактувати з іншими людьми.
21. Я завжди знаходжу час для зустрічі з іншими людьми.
22. Дуже важливо ділитися з іншими своїми думками про життя та смерть.
23. Я зберігаю спокій по відношенню до інших, навіть якщо хтось надокучає мені.
24. Я вірю у хороше майбутнє для себе і своєї родини.

25. Навіть якщо у мене достатньо грошей, я не люблю їх витратити (тринькати).
26. Мої батьки говорили зі мною на життєво філософські та релігійні теми.
27. Безсумнівно, до інших потрібно ставитися чесно і справедливо.
28. Я завжди можу довіряти собі.
29. Лінь часто призводить до поганих наслідків.
30. Мати хороші стосунки набагато важливіше, ніж мати гроші.
31. Я можу прийняти себе таким/ою, яким/ою я є.
32. Шлюб моїх батьків був заснований на любові.
33. Коли у мене неприємності (я у біді), то я думаю про це увесь час.
34. Моя мати була дуже терплячою до мене в дитинстві.
35. Я завжди очікую від свого партнера чесності та лояльності по відношенню до себе.
36. Думки про смисл життя дуже турбують мене.
37. Організація (планування) життя не можлива без пунктуальності.
38. Маючи терпіння, можна усього досягти.
39. Мої батьки були дуже толерантні та відкриті до інших людей.
40. Я божеволію, якщо навколо безлад.
41. Завжди важливо поважати думку інших.
42. Людина, на яку я не можу повністю покластися, ніколи не зможе стати моїм другом.
43. Я відчуваю, що мої батьки завжди ставились один до одного справедливо.
44. Мені подобаються люди, які висловлюють свої думки прямо й відкрито.
45. Я відчуваю себе зорієнтованою на успіх та трудолюбивою людиною.
46. Діти повинні завжди слухатися батьків і не приймати самостійних рішень.
47. Моє життєве кредо: усьому – свій час.
48. Я вважаю, за краще бути на 10 хвилин раніше, ніж на 5 хвилин пізніше.
49. Мій батько був для мене взірцем у дитинстві.
50. Завжди, коли я збуджений/а або злий/а, я відчуваю напругу або важкість у тілі.
51. Коли я маю труднощі на роботі чи вдома, я потребую допомоги інших.
52. Коли у мене проблеми, я волію більше занурюватися у роботу.
53. Чесність є необхідною рисою хорошого характеру людини.
54. Моя життєва філософія та віра є важливими супутниками в житті.
55. Основою життя моїх батьків була їх життєва філософія та віра.
56. Я тільки тоді відчуваю себе добре, коли всі вдома дотримуються порядку.
57. Мене злить, коли люди запізнюються.
58. Коли у мене труднощі, я дуже багато думаю про смисл життя.
59. Ніжність і сексуальність є необхідними умовами для стосунків.
60. Я притримуюсь дисципліни у сім'ї або роботі.
61. Я можу також комфортно почуватися з людиною, думка якої не співпадає з моєю.

62. Я часто приймаю гостей.
63. Довіра – це необхідна умова для життя у товаристві.
64. Моя мати приділяла в дитинстві мені багато часу.
65. Я дуже чутливий/а до несправедливості інших.
66. Найкращий спосіб бути багатим – бути заощадливим.
67. Охайність людини демонструє її чистий характер.
68. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок.
69. У мене завжди є плани на власне життя.
70. Мені простіше сказати «так», ніж «ні».
71. Коли я працюю, то можу забути про свої проблеми.
72. Дім повинен виглядати завжди охайно.
73. Незважаючи на роботу, я маю достатньо часу для своїх захоплень та хобі.
74. У моїх батьків завжди було багато гостей та друзів.
75. Мій батько знаходив час для мене в дитинстві.
76. У кожній людині є щось хороше.
77. Часто фізично я відчуваю себе так, що хочеться прийняти медикаменти.
78. Я легко встановлюю дружні стосунки.
79. Моїх батьків дуже цікавили питання сенсу життя.
80. Я відчуваю себе не дуже добре, коли хтось лінується.
81. Я осуджую людину тільки тоді, коли дізнаюся про причини її поведінки.
82. Коли у мене проблеми в особистому житті або на роботі, мені потрібно бути в оточенні інших людей, щоб забути про проблеми.
83. Я хочу якнайшвидше опинитися наодинці з партнером, якого я люблю.
84. Моя мати була взірцем для мене.
85. Я волію відкрито висловлювати свою думку.
86. В дитинстві я частіше проводив/ла час з людиною, яка приділяла мені більше уваги, ніж батько чи мати.
87. У моєму дитинстві була людина, яка проявляла до мене більше терпіння, ніж мати чи батько.
88. У моєму дитинстві була людина, більш значуща для мене, ніж мої батьки.

Ключ для оцінки відповідей WIPPF 2.0

№ за/п	Оцінка відповідей			Актуальні здібності	Значення		
	a	b	c		Низькі 3-5	Середні 6-9	Високі 10-12
1	3	40	72	Акуратність			
2	14	56	67	Охайність			
3	48	57	37	Пунктуальність			
4	70	13	41	Ввічливість			
5	85	44	9	Відкритість			
6	45	80	29	Старанність			
7	68	42	6	Обов'язковість			
8	25	8	66	Ощадливість			
9	16	60	46	Слухняність			
10	81	65	27	Справедливість			
11	7	35	53	Вірність			
Σ	a	r	k				
12	15	23	38	Терпіння			
13	73	21	47	Час			
14	78	62	30	Контакти			
15	28	18	63	Довіра			
16	69	24	10	Надія			
17	17	83	59	Ніжність/сексуальність			
18	31	61	76	Любов			
19	36	22	54	Віра/сенс/релігія			
Σ	e	w	i				
20	2	50	77	Тіло/відчуття			
21	12	52	71	Діяльність			
22	20	51	82	Контакти			
23	5	33	58	Фантазії/майбутнє			
24 ¹	64	34	84	Я мати			
24 ²	75	19	49	Я батько			
24 ³	86	87	88	Я інші			
25	11	32	43	Ти			
26	4	39	74	Ми			
27	26	55	79	Пра Ми			

Опис шкал WIPPF (орієнтовано на визначення Н. Пезешкіана)

1. *Акуратність*. Любов до порядку, що забезпечує людині стабільність. Виявляється у повній відповідності кожній речі своєму місцю, не заважаючи іншій, так щоб вона могла бути знайдена в потрібний момент.

12-10 балів – педантичність, стерильність, прибирання.

5-3 бали – безлад, недбалість, схильність до розкидання речей та невміння прибирати за собою.

2. *Охайність*. Охайність, догляд за тілом, одягом, предметами щоденного вжитку.

12-10 балів – «вичищена» до блиску квартира, ідеальний догляд за собою, одяг «з голочки», чистюля.

5-3 бали – недбалість до власного тіла та предметів щоденного вжитку, неохайність, поганий запах.

3. *Пунктуальність*. Суворе дотримання часових домовленостей.

12-10 балів – точність до хвилини.

5-3 бали – непунктуальність, запізнення, змушення на себе чекати.

4. *Ввічливість*. Коректність, шанобливе ставлення до себе та оточуючих. Високі прояви за цією шкалою розуміються автором Позитивної психотерапії як різні форми агресії особистості стосовно соціуму.

12-10 балів – прояв прихованої гетероагресії: наддружність, підлабузництво, лицемірство, галантність, надмірно гарні манери, невміння відмовляти людям, потреба сприйматися іншими незмінно добрими, милими.

5-3 бали – прояв явної гетероагресії: нетактовність, зухвалість, ігнорування особистості співрозмовника.

5. *Відкритість*. Різна, з урахуванням наслідків, ступінь відкритості власної думки.

12-10 балів – фанатичне прагнення до істини, правдивість, відвертість, прямотинійність у висловленні своєї думки, нічого не приховуючи.

5-3 бали – нещирість, скритність, брехня, замкнутість, уникнення пояснень.

6. *Старанність*. Готовність протягом тривалого часу вдаватися до напруженої та стомлюючої праці для досягнення певної мети.

12-10 балів – кар'єризм, прагнення успіху, запопадливість, старання.

5-3 бали – ледарство, схильність до безглузлого проведення часу, нерегулярність у виконання роботи.

7. *Обов'язковість* (точність, сумлінність). Обов'язковість та сумлінність розуміються як внутрішня готовність виконати обіцяне незалежно від наявності зовнішнього контролю. Точність – поведінка, спрямована на досить безпомилкове виконання роботи.

12-10 балів – принциповість, досконалість, скрупульозність, розважливість, ґрунтовність.

- 5-3 бали – неточність, необов'язковість, недбалість щодо людей, одностороння зміна домовленостей.
8. *Ощадливість*. Економне ставлення до грошей та речей.
12-10 балів – скупість, відмова собі у всьому аж до аскетизму, рахуючи кожну копійку.
5-3 бали – марнотратство, невміння планувати матеріальні витрати, знецінення грошей, широта натури.
9. *Слухняність*. Дотримання прохань, доручень, наказів зовнішнього авторитету (пасивна) та вимога подібної поведінки від інших (активна).
12-10 балів – сліпе наслідування, безмежна відданість авторитету, підкорення власної волі.
5-3 бали – неслухняність, упертість, бунт, антиавторитарність.
10. *Справедливість*. Поведінка, що визначається розумним поєднанням доцільності та особистих уподобань і схильностей.
12-10 балів – жага до справедливості, надчутливість, сувора справедливість.
5-3 бали – несправедливість.
11. *Вірність*. Наслідування власних норм і концепцій, первинно – в сексуальній, вторинно – в інших сферах життя.
12-10 балів – ригідність, закоріненість, упертість, непохитність, незаперечність установок та авторитетів, безмежне прагнення зберегти існуюче.
5-3 бали – невірність, схильність до зміни партнерів, до зради.
12. *Терпіння*. Здатність чекати, відтерміновувати виконання бажань, а також підтримувати та розвивати в собі та інших ці здібності, незважаючи на сумніви та очікування.
12-10 балів – надтерпіння, мазохістичне нескінченне відкладення задоволення власних потреб.
5-3 бали – нетерплячість, агресивне відстоювання власного права на негайне задоволення потреб.
13. *Час*. Здатність приділяти собі та іншим достатню кількість часу, приділяти іншим та собі достатню увагу.
12-10 балів – нерегламентоване, марнотратне використання часу у задоволенні власних гедоністичних потреб та потреб значущих інших, що приносить збитки продуктивній діяльності.
5-3 бали – навантаження, стрес, «час – це гроші».
14. *Контакти*. Здатність встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.
12-10 балів – надмірна комунікабельність, нескінченний пошук спілкування, спроба встановлення досить інтимних, близьких стосунків з оточуючими незалежно від їхньої потреби у цьому, виражена психологічна залежність від інших людей та стосунків з ними.

5-3 бали – сором'язливість, боязкість, скромність, невпевненість, напруженість.

15. Довіра. Здатність приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими, як вони є; позитивна установка по відношенню до окремих способів поведінки, якими володіє людина або які від неї очікуються.

12-10 балів – довірливий, наївний.

5-3 бали – недовіра до інших, підозрілість, ревності, комплекс неповноцінності, недовіра до себе.

16. Надія. Здатність вірити у майбутні можливості для розвитку і, таким чином, робити теперішні здобутки і успіхи відносними.

12-10 балів – оптимізм, рожеві окуляри, орієнтація на майбутнє.

5-3 бали – сумніви, песимізм, розчарування, безнадійність, безглуздість.

17. Сексуальність/ніжність. Ставлення до фізичного контакту, до стимуляції еrogenних зон у себе та в інших людей; вміння приймати та дарувати фізичні контакти. У більш широкому контексті – це здатність розглядати своє тіло як джерело задоволень і приємних відчуттів внаслідок задоволення фізіологічних потреб, таких як їжа, дихання, фізичні вправи та інше.

12-10 балів – приймаючий та даруючий фізичні контакти, залежний.

5-3 бали – страх дотику, закритість, холодність.

18. Любов. Емоційне ставлення, яке, незалежно від прийнятих чи наявних якостей та способу поведінки іншої людини, характеризує прийняття її як особистості. Наприклад, прийняття людини незалежно від того, пунктуальна вона чи не пунктуальна, охайна чи ні, порядна чи непорядна тощо. Любов (прийняття) і відкидання (до ненависті) змістовно пов'язані у цьому опитувальнику з вторинними (шкали 1-11) та первинними здібностями (шкали 12-17 та 19) іншої людини.

12-10 балів – «материнська позиція» в ставленні до партнера, надмірна зацікавленість у ньому, що виявляється у потуранні, потаканні будь-якій поведінці.

5-3 бали – психологічна дистанційованість від партнера, що виявляється в байдужості, відкиданні його, прихованій та явній ненависті, нескінченній прискіпливості та вимогливості, явне зловживання покараннями.

19. Віра/сенс/релігія. Здатність встановлювати стосунки з незвіданим у собі, у навколишньому світі і з неземним (Бог), а також цікавитися питаннями сенсу життя. Релігія нерідко пов'язана з певними обрядами та ритуалами, формою вираження віри.

12-10 балів – надвисловлений до фанатизму інтерес до світоглядних, смисложиттєвих та віросповідальних проблем.

5-3 бали – від індиферентного до агресивного ставлення до віри, заперечення її можливості та табування обговорення цієї проблематики, акцентування уваги на матеріальних проблемах.

20. Тіло/відчуття. Ця шкала показує реакцію фізичного «Я» на конфлікт. На першому плані стоять відчуття. Як переживаються різні відчуття та

інформація з навколишнього середовища? Що робить людина зі своїм тілом і для свого тіла?

12-10 балів – психосоматичні порушення, пасивність, «втеча» у своє тіло.

5-3 бали – активність, тренування та заняття спортом, походи, розслаблення тощо.

21. *Діяльність/професія.* Вид та спосіб діяльності, як вони включені до концепції «я», як на них впливають проблеми.

12-10 балів – спроби вирішення проблеми за допомогою активної діяльності (наприклад, прибирати, чистити, заглибитись у навчання та ін.) із (свідомим чи несвідомим) наміром «забути» про проблеми; акцентування «логічного» мислення, «втеча» у роботу.

5-3 бали – з одного боку, здатність уникати вимог діяльності, а з іншого – відмова від (суспільно) необхідних досягнень, «втеча» у бездіяльність.

22. *Контакти.* Здатність встановлювати та підтримувати стосунки при виникненні проблем.

12-10 балів – способи поведінки, за допомогою яких проблеми вирішуються «втечею» у спілкування.

5-3 бали – «втеча» в самотність.

23. *Фантазії/майбутнє.* Інтуїтивні судження, натхнення, творчість як вирішення проблем, «втеча» у фантазії.

12–10 балів – спроба вирішити проблеми за допомогою творчого підходу.

5-3 бали – занурення у «негативні» (продукуючі проблеми) думки та концепції у самовихованні як спосіб вирішення проблем.

24. *Я.* Ставлення до батьків (вихователів), братів та сестер (виділяють три аспекти: Я мати, Я батько, Я інші).

12-10 балів – у сьогоденнішому сприйнятті досліджуваного позитивні, теплі стосунки, можливо навіть гіперопіка.

5-3 бали – холодність, заперечення, індиферентність.

25. *Ти.* Взаємини між батьками.

12-10 балів – позитивні, безпроблемні.

5–3 бали – негативні, холодні, близькі до скандалу, іноді приховані проблеми.

26. *Ми.* Ставлення батьків до навколишнього світу.

12-10 балів – відкрите, уважне, терпиме, сердечне, товариське.

5-3 бали – замкнутість, нетерпимість, захист, нетоварииськість.

27. *Пра–ми.* Ставлення батьків до питань світогляду, релігії, сенсу життя та до майбутнього.

12–10 балів – оптимістичне, обнадійливе, мотивуюче, зобов'язуюче, можливо навіть фанатичне в деяких питаннях.

5-3 бали – песимістичне, захисне, витісняюче, індиферентне.

**Методика вивчення фундаментальних припущень
(базових переконань) Р. Янов-Бульман**

**Бланк методики Р. Янов-Бульман
(переклад на українську мову)**

	Зовсім не згоден(-на)	Не згоден(-на)	Не зовсім згоден(-на)	Радше згоден(-на)	Згоден(-на)	Цілком згоден(-на)
1. Невдача з меншою ймовірністю трапляється з гідними, добрими людьми						
2. Люди за своєю природою недружні і злі						
3. Кого в цьому житті спіткає нещастя - справа випадку						
4. Люди за натурою добрі						
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається слушною нагодою						
7. Як правило, люди мають те, на що заслуговують						
8. Я часто думаю, що в мені немає нічого хорошого						
9. У світі більше добра, ніж зла						
10. Я, загалом, везуча людина						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили						
12. У глибині душі людей не дуже турбує, що відбувається з іншими						
13. Зазвичай я роблю так, щоб збільшити ймовірність сприятливого для мене результату справи						
14. Якщо людина хороша, до неї прийдуть щастя та удача						
15. Життя надто сповнене невизначеності – багато залежить від випадку						
16. Якщо замислитись, то мені дуже часто щастить						
17. Я майже завжди докладую зусиль, щоб запобігти нещастям, які можуть статися зі мною						
18. Я про себе невисокої думки						
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують у житті						
20. Власними вчинками ми можемо запобігати неприємностям						

21. Оглядаючись на своє життя, я розумію, що випадок був до мене прихильний						
22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя						
23. Я вживаю різних заходів, щоб захистити себе від нещастя						
24. Загалом, життя – це лотерея						
25. Світ прекрасний						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу						
27. Я зазвичай вибираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш						
28. Я дуже задоволений(-на) тим, якою людиною я є						
29. Якщо трапляється нещастя, то зазвичай це тому, що люди не вжили необхідних заходів для захисту						
30. Якщо подивитися уважно, побачиш, що світ сповнений добра						
31. У мене є причини соромитися свого характеру						
32. У мене краща вдача, ніж у більшості людей						

Додаток Б.2

Ключ до методики Р. Янов-Бульман (переклад на українську мову)

На першому етапі розраховуються вісім категорій переконань. До кожної з 8 шкал відноситься 4 твердження. Значення по кожній із шкал визначається середнім арифметичним балом за відповідними твердженнями. Для прямих тверджень: Зовсім не згоден(-на) = 1; Не згоден(-на) = 2; Не зовсім згоден(-на) = 3; Радше згоден(-на) = 4; Згоден(-на) = 5; Цілком згоден(-на) = 6. Питання із знаком “-” є негативними, їх треба враховувати за формулою: 7 – відповідь.

- 1) Прихильність світу. Питання: 5, 9, 25, 30
- 2) Доброта людей. Питання: -2, 4, -12, 26
- 3) Справедливість світу. Питання: 1, 7, 14, 19
- 4) Контрольованість світу. Питання: 11, 20, 22, 29
- 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються. Питання: 3, 6, 15, 24
- 6) Цінність власного "Я". Питання: -8, -18, 28, -31
- 7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються). Питання: 13, 17, 23, 27
- 8) Ступінь удачі, чи везіння. Питання: 10, 16, 21, 32

П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. Пом-15
(адаптація Я. Каплуненко та В. Кучиної)

Бланк методики П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. Пом-15

Будь ласка, оцініть кожне з наведених тверджень за допомогою запропонованої шкали:

- 1 – ніколи або дуже рідко;
- 2 – рідко;
- 3 – іноді;
- 4 – часто;
- 5 – дуже часто або завжди.

1. Коли я приймаю душ або ванну, то зазначаю відчуття води на своєму тілі.
2. У мене добре виходить добирати слова для опису своїх почуттів.
3. Я не зосереджую уваги на тому, що роблю, оскільки мрію, хвилююсь або відволікаюсь в інший спосіб.
4. Я вважаю деякі свої думки неправильними та поганими, і я не маю так (у такий спосіб) думати.
5. Коли я занепокоєний/занепокоєна думками чи образами, то стаю відособленим/відособленою) та усвідомлюю їх, але вони не захоплюють усієї моєї уваги.
6. Я зазначаю, як їжа та напої впливають на мої думки, тілесні відчуття та емоції.
7. Мені важко добирати потрібні слова, щоб висловити своє ставлення.
8. Я виконую роботу та завдання механічно, не усвідомлюючи того, що роблю.
9. Я вважаю, що деякі мої емоції погані та недоречні, і я не маю їх відчувати.
10. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я здатний/здатна просто зазначити їх появу, не реагуючи.
11. Я звертаю увагу на відчуття, такі як, вітер у моєму волоссі та сонце на обличчі.
12. Навіть якщо я страшенно засмучений/засмучена, можу передати свій стан словами.
13. Я зазначаю, що роблю щось, не надаючи цьому уваги.
14. Я кажу собі, що не маю почуватися так, як зараз відчуваюся.
15. Коли в мене виникають тривожні думки та образи, я просто зазначаю їх появу та відпускаю.

Ключ до методики П'ятифакторний опитувальник майндфулнес. Пом-15**Підрахунок балів**

1. «Спостереження» (Пункти № 1, 6, 11) – відображає, як ми бачимо, відчуваємо та сприймаємо внутрішній і зовнішній світ навколо нас і обираємо стимули, які вимагають нашої уваги та зосередженості;
2. «Опис» (Пункти № 2, 7R, 12) – відображає, як ми визначаємо свій досвід і описуємо його словами собі та іншим;
3. «Усвідомлена дія» (Пункти № 3R, 8R, 13R) – відображає дії, які ми обираємо після того, як звернемо увагу на наявну в поточному моменті інформацію. Визначає, чи діємо ми на основі швидких суджень та реакцій, чи виходимо з «режиму автопілоту», перш ніж реагувати на ситуацію;
4. «Неосудливість до внутрішнього досвіду» (Пункти № 4R, 9R, 14R) – здатність не засуджувати свій внутрішній досвід, вимірює самосприйняття та емпатію стосовно себе та інших;
5. «Нереагування» (Пункти № 5, 10, 15) – активна відстороненість від негативних думок і емоцій, що дозволяє сприймати їх заяви та утримуватись від реагування на них. Варіанти відповідей із значенням балів від 1 до 5 (1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»).

R – зворотний ключ (1 = 5, 2 = 4, 4 = 2, 5 = 1).

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Сердюк Людмила Захарівна — завідувач лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Данилюк Іван Васильвич — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, член-кореспондент НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Чиханцова Олена Анатоліївна — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, старший дослідник.

Турбан Вікторія Вікторівна — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, доктор психологічних наук, професор.

Володарська Наталія Дмитрівна — провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Дригус Марія Трохимівна — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Чайка Галина Василівна — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Яворська-Ветрова Ірина Вікторівна — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник.

Каплуненко Ярина Юріївна — старший науковий співробітник лабораторії психології особистості імені П.Р.Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, кандидат психологічних наук.

Виробничо-практичне видання

**Сердюк Людмила Захарівна, Данилюк Іван Васильвич,
Чиханцова Олена Анатоліївна, Турбан Вікторія Вікторівна,
Володарська Наталія Дмитрівна, Яворська-Вєтрова Ірина Вікторівна,
Чайка Галина Василівна, Дригус Марія Трохимівна,
Каплуненко Ярина Юрївна**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ СПРИЯННЯ ПОЗИТИВНОМУ
ПСИХІЧНОМУ ЗДОРОВ'Ю РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА ПІСЛЯВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ**

Практичний посібник

За редакцією Л. З. Сердюк

Ум. друк. арк. 8,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
01033, м. Київ, вул. Паньківська 2;
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів
і розповсюджувачів видавничої продукції
№ 6418 від 03.10.2018 р.