

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЛОЛОГІЇ ТА МАСОВИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота

**До захисту допустити: в.о. зав. Кафедри
«___» _____ 20 ___ р.**

за освітнім ступенем «Магістр» на тему:

«Роль особистісного ресурсу у формуванні життєстійкості особистості»

Студентки факультету філології
та масових комунікацій
спеціальності 053. Психологія.
Практична психологія.
освітнього ступеня «Магістр»
Токаревої Альони Миколаївни
Науковий керівник:
Варава Людмила Анатоліївна
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної
психології
Рецензент: Черезова Ірина
Олександрівна, кандидат
психологічних наук, доцент
кафедри Бердянського
педагогічного університету

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«___» _____ 20 ___ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Теоретично-методологічне визначення феномену життєстійкості	6
1.2. Структурні компоненти моделей формування життєстійкості особистості	16
Висновок до розділу I	25
РОЗДІЛ II. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ В СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	26
2.1. Теоретичний аналіз використання особистісних ресурсів в житті людини	26
2.2. Усвідомлення особистісних ресурсів як фактор становлення особистісної зрілості.....	37
2.3. Взаємозв'язок особистісних ресурсів із вибором способу організації життєвого простору.....	50
Висновок до розділу II	59
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
3.1 Вибір та обґрунтування методів дослідження.	60
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.	65
3.3 Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.....	77
Висновок до розділу III.....	84
ВИСНОВКИ	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Сучасні реалії нашого світу змушують задуматися про те, яке життя буде у подальшому. XXI століття наповнено безліччю подій, які суттєво впливають на людину, на його особистість. Події, які здатні впливати на особистість можуть бути найрізноманітнішими: захворювання, одужання, вступ до навчального закладу, вихід на роботу, одруження – це лише частина подій життєвого шляху особистості. Незалежно від того, в якому віковому періоді відбувалася подія – вона впливає на людину та сприяє формуванню певного рівня життєстійкості.

Всі ситуації, які виникають у нашому життєвому просторі несуть за собою фіксацію образу картини світу, яка впливає на подальший вибір способу організації власного життя. Залежно від того, яким способом особистість вирішує життєву ситуацію, що виникла, (цілі які поставлені, завдання які при цьому виконуються та задіяні ресурси), вона отримує певний результат. Задоволеність або незадоволеність результатом становлять різний спектр переживань. Особливість сприйняття отриманого результату полягає в тому, що людина використовує ті способи вирішення ситуації та ресурси, що спрямовані на досягнення поставленої цілі можуть виявитися неефективними. В такому випадку особистість кожного разу фіксує незадовільний результат і тим самим знижує прагнення до активних дій в житті.

Актуальність даної роботи полягає в тому, що необхідно визначити ті особистісні ресурси які виступають фактором формування життєстійкості. Ефективний або неефективний спосіб життя може залежати від рівня усвідомленості власних ресурсів особистості. В залежності від рівня усвідомлення у особистості може змінюватися картина світу, способи та методи вирішення життєвих ситуацій. Усвідомлення власних ресурсів і перетворення ситуації може формувати достатній рівень життєстійкості особистості.

Мета дослідження полягає у розробленні корекційно-розвивальної

програми щодо формування життєстійкості особистості та побудови ефективного способу власного життя за умови усвідомлення особистісних ресурсів.

Об'єктом дослідження є феномен життєстійкості особистості.

Предметом дослідження є особистісні ресурси, як фактор особистісної зрілості в формуванні життєстійкості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень життєстійкості залежить від усвідомленості власних ресурсів, як потенціалу особистісної зрілості та вибору побудови способу власного життя.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену життєстійкості особистості;
2. Визначити способи організації життєвого простору, як фактору формування життєстійкості особистості;
3. Виявити ресурси особистості щодо потенціалу особистісної зрілості;
4. Визначити особливості життєстійкості особистості за умов усвідомленості власних ресурсів;
5. Розробити та апробувати корекційно-розвивальну програму формування життєстійкості особистості.

Методи дослідження: дана робота складається з теоретичного аналізу досліджуваного феномену, комплекс психодіагностичних методик, які складають емпіричне дослідження – «Тест життєстійкості» (Д.О.Леонт'єв, О.І.Расказова), модифікаційний тест Сакса Леві «Незакінчені речення» (Г.Г.Рум'янцев), Методика «Індикатор копінг-стратегій» (М.О.Сирота, В.М.Ялтонський), Методика "Мотивація успіху і боязнь невдачі/МУН" (А. О. Реан), Тест-опитувальник особистісної зрілості (Ю.З.Гільбух).

Теоретико- методологічна основа складається з визначення концепцій життєстійкості особистості (С.Мадді, Д.О.Леонт'єв, Л.А.Александрова, Б.С.Братусь та інші), аналіз особистісних ресурсів (С.Л.Рубінштейн,

В.А.Бодров, К.Муздибаєв, Н.Є.Водоп'янова, С.Хобфолл), визначення особистісної зрілості (Б.Г.Ананьєв, А.Л.Хуравлев, Г.Олпорт, І.А.Шляпнікова, М.А.Щукіна, І.П.Шкуратов), визначення способів організації життєвого простору (Г.Олпорт, Д.О.Леонт'єв, В.П.Серкін, Ю.М.Швалб, А.Бандура).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження: вперше побудовано теоретичну модель рівня життєстійкості; засновано усвідомленість особистісних ресурсів яка є чинником становлення особистісної зрілості; виявлено роль суб'єктної позиції як фактору організації життя особистості під образ бажаного результату; встановлено вплив вибору способу організації життя на рівень життєстійкості особистості.

Практичне значення дослідження становить розроблену корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на підвищення рівня життєстійкості особистості за умовою усвідомлення особистісних ресурсів, прийняттю суб'єктної життєвої позиції та вибору ефективного способу організації життєвого простору. Розроблена програма може використовуватися психологами в роботі у школах, вищих навчальних закладах, компаніях, групах психологічної допомоги.

Апробація та впровадження результатів дослідження: основні положення роботи представлені у збірнику студентських робіт факультету філології та масових комунікацій МДУ у статтях: «Життєстійкість в зарубіжних та вітчизняних дослідженнях» (Маріуполь, 2017, «Структурні компоненти моделей формування життєстійкості особистості» подано до друку (Маріуполь, 2018); розроблена корекційно-розвивальна програма підтверджена актом впровадження Волноваською загальноосвітньою школою №6;

Структура магістерської роботи: складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та двох додатків. Загальний обсяг роботи становить 86 сторінок. У тексті вміщено 2 таблиці та 9 діаграм. Додатки викладено на 97 сторінці. У списку використаних джерел 100 найменувань, що охоплюють 10 сторінок. Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретично-методологічне визначення феномену життєстійкості

В останні десятиліття феномен життєстійкості набирає все більшої актуальності. Це пов'язано з тим, що сучасне життя людини, його життєвий шлях наділений множинними факторами і все більш посиленими вимогами суспільства. Це відображається в дослідженні А.А.Возьмітеля «Диверсифікація способу життя». За даними автора ми спостерігаємо певні труднощі в організації власного життя людиною. З кожним днем соціальний простір модернізується, поліпшується і, відповідно, особистість ХХІ століття повинна адаптуватися до змін соціального простору й прагнути до саморозвитку. Якщо цього не відбувається, людина не модернізує життя, або в процесі саморозвитку і самоактуалізації стикається з певними труднощами (ситуація, якої раніше не відбувалося, у людини немає сформованої моделі поведінки), то у неї утворюється стресова ситуація, яка вимагає вирішення, інакше у людини спостерігається психічне нездоров'я, депресія, внутрішня дисгармонія. Для того щоб захистити себе від зазначених наслідків, людині допомагає така якість, яка позначається в психологічній літературі терміном «hardiness» (життєстійкість).

Поняття «hardiness» (у дослідженнях Д.О.Леонтьєва запропоновано вживати термін життєстійкість) було введено на початку 80-х років ХХ століття американськими психологами Салваторе Мадді та С'юзен Кобейса [42]. Даний феномен спочатку розглядали в екзистенціальній психології та психології стресу. Вивчення життєстійкості з боку представлених наукових галузей дозволило розширити знання про здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижувати успішність діяльності. На сьогоднішній день ми можемо констатувати такий факт, що життєстійкість є актуальним феноменом вивчення представниками різних теоретичних підходів.

Опираючись на аналіз феномена життєстійкості в підході

екзистенціальної психології, можна констатувати, що дане поняття розглядається як здатність створення особистісних відносин зі світом. Життєвий світ передбачає собою сформовану особистістю картину світу, яка включає в себе: особистісні смисли, цінності, які встановилися на протязі життя, обумовлені цілі і вирішення способів їх досягнення. Необхідний компонент совладання з труднощами життя та прояву прагнення їх подолання, як зазначав В.Франкл, полягає у «здатності до життя». Таким чином людина здатна збудувати особливе ставлення до різноманітних життєвих обставин, у тому числі, й до труднощів.

В зв'язку з розробкою проблем творчого потенціалу особистості та регулюванню стреса виникла теорія С.Мадді про особливе особистісному якості життєстійкості. Автор запевняє, що ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються та інтегруються в рамках розробленої ним концепції життєстійкості. Через поглиблений набір аттитюдів, які дозволяють особистості перетворювати стресову ситуацію в потенційну можливість саморозвитку. Таким чином вираженість таких компонентів, як залучення, контроль та виклику (прийняття ризику) людина перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів й сприйняття їх як менш значущих [83].

В своїй концепції життєстійкості С.Мадді виділяє структуру, яка включає три компоненти:

1) Залучення – даний компонент визначає реальну залученність людини у власне життя, він усвідомлює, що саме йому важливо і цікаво в житті. Завдяки даному компоненту людина відчуває себе цінним у вирішенні життєвих завдань, одним з показників є прийняття відповідальності за співвідношення, наміри і реальної дії, а таке є результат.

2) Контроль – даний компонент важливий для людини тим, що обумовлює збереження психічного здоров'я. У разі стресової ситуації особистість шукає шляхи її перетворення таким чином, щоб дана ситуація була як можна більше під контролем і навіть стала корисною. Виникаючі

труднощі сприймаються, як результат дії самої людини або інших людей.

3) Виклик (прийняття ризику) – це здатність приймати труднощі в руслі можливостей, придбання життєвого досвіду, розвиток власних здібностей і вибудовування більш продуктивного життєвого шляху. «Труднощі» сприймається, як «Завдання», яке треба вирішити [88].

Важливість вираженості всіх трьох компонентів для збереження здоров'я та оптимального рівня працездатності і активності в стресогенних умовах у своїй роботі підкреслює С.Мадді. Завдяки високому рівню розвитку цих компонентів особистість здатна дати об'єктивну оцінку важкої ситуації. Таким чином у неї з'являється впевненість у можливості управління ситуацією, а перехід до активних дій засвідчує про сформованість особистісної готовності до подолання труднощів.

Життєстійкість передбачає визнання людиною своїх справжніх можливостей, прийняття реальності власної вразливості. В ситуації, коли прийняття власної вразливості призводить до екзистенціальної занедбаності, людина «віддаляється» від життя, вона не може активно та свідомо взаємодіяти з навколишнім світом. Задля того, аби при впливі стресових факторів людина змогла б ефективно протистояти їм, їй необхідно виробити власний спосіб та унікальний сенс взаємодії зі стресогенною ситуацією. Стресову ситуацію необхідно перетворювати у власну можливість самореалізації нам на те вказує концепція С.Мадді

Детальне дослідження конструктів життєстійкості провели В.Флоріан, М.Мікулінчера та О.Таубман [90]. У своєму дослідженні вони розглядали роль кожного окремого компонента в структурі особистості. За результатами цього дослідження вчені прийшли до наступних висновків:

а) компонент життєстійкості «Включення» підвищує рівень здоров'я, збільшує роль переоцінки складеної життєвої ситуації та зменшує емоційне насичення копінг-стратегій й сприйняття ситуації, як потенційної загрози;

б) компонент «Контролю», так само, як і «Включення» позитивно впливає на збереження здоров'я, знижує сприйняття загрози і направляє

людину до використання таких копінг - стратегій, які будуть ґрунтуватися на підтримці соціального оточення.

в) компонент «Прийняття ризику» підштовхує (надсилає) людину до дій. «Труднощі» виступають у ролі «завдання, яке необхідно вирішити». Людина не відчуває страху перед новим, вона прагне до постійного руху й зростанню. Арсенал копінг-стратегій у вирішенні стресогенної ситуації збільшується з кожним разом, саме це дозволяє відчувати впевненість у власних можливостях, також людина усвідомлює свої здібності в повній мірі.

Крім трьох компонентів структури життєстійкості, С.Мадді виділяє механізми життєстійкості, які можуть вплинути на діяльність людини. До них відносяться:

- життєздатні переконання – визначають готовність до активних дій; стимулюють до піклування про власне здоров'я й благополуччя. Результатом цих переконань є те, що наявні переживання не перетворяться у депресивний стан;

- співволодіння зі стресом – С.Мадді виділяє регресивне та трансформаційне співволодіння зі стресом. Регресивне характеризується замкнутістю, а трансформаційне навпаки, має характер відкритості й готовності до дій;

- посилення імунної системи – фізична та психічна мобілізація організму;

- соціальна підтримка – підтримка оточуючих дозволяє людині підвищити компетентність співволодіння.

Концепція життєстійкості С.Мадді також включає в себе дві сторони: психологічну та діяльну []. Психологічна сторона передбачає, що життєстійкість змінює структуру взаємовідносин між людьми. Такі зміни свідчать про підвищення якості міжособистісних відносин не тільки в умовах стабільності життя, але й в умовах стресу. Діяльна сторона передбачає активні дії для досягнення поставленої мети. Особистість

ставить перед собою план завдань, який дозволяє досягти бажаного з урахуванням реальних особистісних здібностей та можливостей.

В своїй концепції життєстійкості С.Мадді розробив опитувальник, де виділив вже описані нами шкали: залученість, контроль та прийняття ризику. Для того, щоб цю методику могли використовувати вітчизняні вчені, її розробкою та апробацією для нашої ментальності займалися Д.А.Леонт'єв та Е.І.Расказова. Так само, ці автори проводили дослідження, яке відобразилося на російськомовній версії опитувальника С.Мадді. Висновок їх дослідження полягали в тому, що особам з певним рівнем життєстійкості властиво переоцінювати негативно забарвлену подію в позитивну, що сприяє її подальшому особистісному розвитку. Ця здатність є наслідком взаємодії виділених С.Мадді компонентів життєстійкості. Також вони відзначили, що під час виникнення ситуації, яка вимагає особистісного вибору, саме рівень життєстійкості зумовлює готовність цього вибору (особистість віддасть перевагу той, яка не має досвіду стратегії вирішення ситуації, або ж, навпаки, вибере звичний спосіб подолання з труднощами).

Життєстійкість особистості виступає найбільш універсальним фактором спротиву життєвим знегодам. Експериментально виявлено, що саме ця риса характеру – основа відкритого та енергійного протистояння стресовим подіям та кризам. Зарубіжні вчені розглядають життєстійкість, як предикат подолання стресу; адаптації в суспільстві; психічного, фізичного та соціального здоров'я.

Зв'язок між життєстійкістю та умовами, де особистість переживала почуття тривоги провели у своїх дослідженнях Дж.Сікора та І.Солкан. Результати показали слабкі фізіологічні реакції в ситуації стресу у таких учасників дослідження, які мали високий показник життєстійкості й низький рівень тривожності. Висока варіабельність серцевого ритму була встановлена у тих учасників, хто володів достатнім рівнем самоконтролю. Дослідники стверджують, що це пов'язано зі спробою подолання ситуації [19].

Вплив життєстійкості на фізичні наслідки стресу розглядають в своїх дослідженнях Ч.Карвер і М.Шейер. Результатом їх дослідження є підтвердження взаємозв'язку життєстійкості з оптимізмом і поліпшенням фізичного стану. Автори пояснюють це тим, що у людини з високим показником життєстійкості розширений репертуар копінг-стратегій подолання та показник самоефективності, що і дозволяє їй поліпшити фізичний стан за мінімальну кількість часу [84].

На вивчення впливу минулого досвіду особистості та на рівень життєстійкості в даний час спрямована робота С.Сігідди та К.Хасана [97]. Автори виявили таку закономірність: в спогадах минулого досвіду респондентів з низьким рівнем життєстійкості переважають такі події, коли особистість не могла вирішити ситуацію, вона не приймала виклик та не керувала ситуацією, а ті респонденти, у яких рівень життєстійкості високий, згадували такий досвід коли вони успішно справлялися з труднощами, тобто, приймали виклик. Вчені прийшли до висновку, що сприйняття події як несучого виклик й прийняття цього виклику особистістю є стійким показником життєстійкості. Вивчення цього твердження продовжили Д.Кошаба і С.Мадді. У своїх дослідженнях вони розглядають роль раннього минулого особистості в підвищенні таких показників життєстійкості, як самовиховання та компенсація. [47].

Гендерні відмінності життєстійкості та проблеми ослаблення дії стресу розглядалися у дослідженні Д.Вібе. Випробовувані чоловіки та жінки з вираженими якостями життєстійкості продемонстрували фрустраційну толерантність, вміння оцінювати поставлену перед ними задачу та готовність до вирішення цих завдань. При цьому у чоловіків відзначалася підвищена частота серцевих скорочень, а у жінок — ні [56].

Реакцію людей, які володіють якостями життєстійкості на виникаючу загрозу вивчали К.Олред та Т.Сміт. Їх гіпотеза базувалася на тому, що такі особи більш стійкі до ситуацій, які пов'язані зі стресом, завдяки своєму адаптивному когнітивному стилю та зниженого рівня фізіологічного

збудження. Вчені проводили оцінку когнітивних та фізіологічних реакцій людини на задачу (спеціально розроблені завдання) з високим та низьким ступенем загрози. Результат дослідження показав, що високий ступінь вираженості якості життєстійкості у респондентів в ситуації загрози, вказував на позитивні реакції; негативні реакції на високий рівень загрози спостерігалися у тих респондентів, які мали низький рівень життєстійкості [33].

Розгляд життєстійкості в структурі прояву інтегральної індивідуальності на різних рівнях психіки надає особливий інтерес вивчення феномена. Оскільки всі реакції, які проявляються під час стресової ситуації мають психічний початок (швидкість нервової системи та її сила) і створює основу для прояву певного переживання та поведінки людини. Життєстійкість, як складний психологічний феномен, пов'язаний з проявом психічних властивостей на всіх рівнях психіки, які проявляються в складних опосередкованих взаємозв'язках. Особливу важливість проблемі психофізіологічних особливостей особистості надавав В.Н. Мясищев. Вчений зазначає, що сприятливе вирішення травмуючої ситуації визначається двома факторами: знаходження суб'єктивного над об'єктивним (проявляється в рисах імпульсивності, егоцентризму та сензитивності); перевагою афективної інертності над афективною пластичністю (що і зумовлює болісне переживання труднощів) [17].

Біологічна складова життєстійкості вказує на актуальні та потенційні можливості організму людини, яка перебуває в складних умовах життєвого простору. Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що розуміння та врахування темпераментальних і вікових особливостей, розширення діапазону прояви психофізіологічних характеристик так чи інакше відображаються на розвиток життєстійкості людини [69].

Аналіз життєстійкості в заставі ресурсного підходу представляє особливий науковий інтерес в нашій роботі. Вченими даного підходу розглядалася проблема впливу рівня життєстійкості на здатність

використання персональних ресурсів в швидкозмінюваної соціальної дійсності. До персональних ресурсів людини відносяться:

- фізичні ресурси (рівень фізичної працездатності та психічного здоров'я);
- психологічні ресурси (емоційна і волева регуляція, інтелектуальні здібності);
- особистісні ресурси (самооцінка і самоповага, життєві смисли, установки, система цінностей);
- матеріальні ресурси (доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм допомоги);
- соціальні ресурси (підтримка сім'ї і друзів, робота, соціальний статус).

В даній теорії особистісний ресурс визначається наявністю значних смислів в своєму житті та впевненості у здатності контролювати події. Соціальні ресурси зумовлюють емоційно-позитивні взаємини з близькими людьми, а також професійну і дружню взаємопідтримку [14]. Проблема підвищення життєстійкості особистості з точки зору ресурсного підходу пов'язана, перш за все, з оптимізацією внутрішніх та соціальних ресурсів людини. Це вказує на виявлення і розвиток особистісних ресурсів людини, а також на оволодіння оптимальних навичок соціальної взаємодії на різному віковому етапі особистості [25].

Феномен життєстійкості є не менш актуальним і в колах вітчизняних психологів. Л.А.Александрова, одна із співвітчизників, хто займався детальним вивченням життєстійкості в структурі особистості. Вона трактує життєстійкість, як «здатність особистості до трансформації несприятливих обставин свого розвитку» [6]. Автор, як і С.Мадді, виділяє три компонента життєстійкості, але вони модернізовані під нашу ментальність.

1) особистісні ресурси подолання – ґрунтуються на реалізації стратегії подолання;

2) когнітивні ресурси – зумовлює життєвий шлях людини, образ моделі майбутнього, в чому саме полягає його сенс «бути»;

3) Гуманістична етика – даний компонент визначає за якими критеріями ментальності здійснюється вибір сенсу.

Життєстійкість забезпечує людині психічну безпеку завдяки тому, що всі виникаючі життєві труднощі відображаються в свідомості людини, як суб'єктне ставлення до виникаючих перешкод (до виниклої задачі). Життєстійкість не є набором допінг - стратегій, так як копінг-стратегії переважають набором аттїтюдів як продуктивного розв'язання життєвої ситуації так і непродуктивного, що тягне за собою не тільки неефективні наслідки ситуації, а й зашкоджує здоров'ю людини. Життєстійкість це завжди ефективне рішення цієї труднощі, наслідком чого є зростання особистості. Заглиблюючись у дослідження феномену життєстійкості Л.А.Александрова запропонувала розглядати в її структурі певні блоки. Перший блок вказує на загальні здібності, їм присутні установки, рівень інтелекту, самосвідомість і відповідальність. Другий блок – спеціальні здібності особистості, які відповідають за продуктивне рішення труднощів (навик комунікації, навички взаємодії з людьми в різних сітуаціях, навик саморегуляції). Дані блоки дозволяють нам простежити особливість та унікальність структури феномену життєстійкості [5,7].

Відносно новим підходом вивчення феномена життєстійкості є екопсихологія. Його сутність полягає у виникненні нових смислів в ситуації переживання неблагополуччя (в ситуації труднощів). Утворення нового сенсу можливо при активній реконструкції та трансформації особистості. Завдяки дослідженням цього підходу вченими виявлено, що підставою появи надлишку можливостей, які не утворюються в стабільній ситуації, виступає криза. Так само виділяють розвиток по типу самозмінення, як особливого способу саморозвитку. Екофасилітаційний підхід трактує особистісні зміни (самозмінення) такими позиціями:

- 1) міжсистемний перехід до нової ідентичності (це нова система правил, переконань, поведінкових стереотипів);
- 2) позитивна та негативна сторона набуття нової ідентичності.

Позитивні виражаються у виникненні нових можливостей, а негативні - у позбавленні почуття стабільності;

3) конструювання нового «Я» – образу особистості відбувається в процесі переходу від негативного боку до позитивного;

4) природа особистості обумовлює прагнення до особистісного зміни.

Життєстійкість в рамках даного підходу розглядається як буфер особистісної зміни й внутрішньої основи саморозвитку особистості. Завдяки цій якості створюються умови для подолання труднощів, завдяки ним людина набуває новий життєвий досвід, який надалі виступає фактором життєстійкості, саме це і сприяє особистісному розвитку. Дослідження цього підходу спрямовані на розвиток, зміну та зростання особистості протягом усього життєвого шляху; відкриття нових смислів шляхом прийняття виклику (за С.Мадді); самозмінення особистості, яке відбувається в ситуації стресу, тому що в цій ситуації виявляються ті здібності людини, які не характерні для неї в ситуації стабільності [54].

Дослідження кожного зі згаданих вчених зробили великий вклад у вивчення феномена життєстійкості, що дозволяє нам опиратися на вже наявні результати досліджень та доповнювати їх новими структурними компонентами. Актуальність детального вивчення феномена полягає у незаперечної важливості його розвитку в структурі особистості. В першу чергу це необхідно для збереження психічного та психологічного здоров'я людини, що в свою чергу є основою для розвитку творчого потенціалу особистості.

1.2. Структурні компоненти моделей формування життєстійкості особистості

На сьогоднішній день помітно знизилася спрямована роль соціуму та традицій, а відповідальність за більшість життєвих виборів передана особистості. Така особливість сучасного суспільства є чинником, який підсилює навантаження на особистість, що, в свою чергу, вимагає підвищення рівня життєстійкості. При наявності великої кількості життєвих виборів соціально-психологічна адаптація стає важкою. Необхідність робити вибір вимагає від особистості готовності до їх здійснення, що передбачає наявність у неї критеріїв вибору, прояви відповідальності, досить високий рівень соціальної компетентності. Не кожна людина в достатній мірі володіє названими характеристиками, що не завжди дозволяє їй робити оптимальні життєві вибори, а сама ситуація стає для неї психотравмовою. Встановлено також, що при наявності великої кількості соціальних протиріч стабільність досягається не шляхом адаптації, а за допомогою свідомості, шляхом врівноваження внутрішніх та зовнішніх протиріч [3].

Стабільність в даний час розуміється не як незмінність, а як готовність особистості до постійних змін. В такому випадку справитися з життєвими труднощами (подіями, які піддають особистість випробуванню або перевищують її ресурси) та готовність до досягнення стабільності забезпечується за рахунок когнітивних та поведінкових зусиль людини, які вимагають значних психологічних витрат і великого запасу ресурсів життєстійкості. Від особистості потрібні такі ресурси, що дозволяють їй усвідомлено та цілеспрямовано впоратися, діяти, прогнозувати життєві події та результати своїх вчинків. Життєстійкість виступає як здатність та готовність людини активно та гнучко діяти на ситуацію стресу та труднощів, бо вразливість до переживань стресу впливає не тільки на оцінку ситуації, але й на активність людини в подоланні цієї ситуації. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ та про відносини зі світом.

Згідно психології стресу, всі психологічні чинники впливають на стрес одним з двох способів: вони можуть впливати на оцінку самої ситуації («Чи загрожує мені ця ситуація?», «Чи можу я впоратися з цією ситуацією?»), або можуть впливати на реакцію людини, її поведінку і на те, як саме вона долає труднощі. На виникнення стресу впливають різні чинники: природжена вразливість організму (наприклад, схильність до різних захворювань), зовнішні події, переконання людини, його вміння впоратися зі стресовою ситуацією. Вплив перших двох факторів не завжди підвласне контролю, однак розвиток життєстійкості сприяє пом'якшенню їх наслідків. Життєстійкі переконання, з одного боку, впливають на оцінку ситуації (завдяки готовності людини активно діяти та її впевненості в можливості впливу на ситуацію, ситуація сприймається як менш травматична). З іншого боку, життєстійкість сприяє активному подоланню труднощів. Вона стимулює турботу про власне здоров'я та благополуччя (наприклад, спонукає щодня робити фізичні вправи, дотримуватися дієти і т.д.), за рахунок чого напруга та стрес який відчуває людина, не переростає у незадоволеність собою та власним життям. Життєстійкість пов'язана зі стійким переживанням людиною своїх дій, цікавих та радісних подій які відбуваються навколо неї (залученість), як результатів особистісного вибору та ініціативи (контроль), та як важливого стимулу до засвоєння нового (прийняття ризику). Разом з тим життєстійкість більше пов'язана з трансформацією труднощів у перевагу через більш ініціативне та активне втручання в події [77].

Існує достатня кількість досліджень відносно даного феномену в різному віковому етапі. Зробивши аналіз цих досліджень, ми можемо зробити висновок, що формування (розвиток) такого феномену, як життєстійкість особистості можливо в будь-якому віковому відрізку. Спочатку, всі задатки становлення певного рівня життєстійкості закладаються ще в ранньому дитинстві. На це впливає зона найближчого оточення (сім'я), далі робе відбиток на особистість дитячий садок та школа

(а це нові правила та встановлені соціумом рамки, стилі й манери спілкування з однолітками та дорослими), далі ВНЗ, робота і т.п. Кожен з відрізків життєвого шляху сприяє формуванню «Я» – концептуального, також на цей період у людини вибудовується свій власний рівень життєстійкості та виробляється спосіб життя. Вчені психологічної науки стверджують, що сформувати і підвищити рівень життєстійкості можливо у будь-якому хронологічному віці. Саме тому, на даний момент існує декілька моделей формування життєстійкості, які ми розглянемо нижче.

Модель формування життєстійкості розробив С.Мадді [91]. Його концепція життєстійкості особистості заснована на припущенні, що ця якість не є природженою, а формується протягом усього життя. Таким чином, це система переконань, яка може бути розвинена. Автор виділяє дві основні мети у моделі формування життєстійкості:

- Досягнення більш глибокого розуміння стресових обставин, шляхів подолання з ними, знаходження шляхів активного вирішення проблем;
- Постійне використання зворотного зв'язку, за рахунок чого поглиблюється самосприйняття залученості, контролю і прийняття ризику.

На підставі цього тренінг з розвитку життєстійкості С.Мадді складається з трьох основних технік:

1. Реконструкція ситуацій. Метою цієї техніки виступає розвиток уяви та вирішення проблеми. Людиною визначаються ті ситуації, які сприймаються нею як стресові. Такі ситуації піддаються аналізу, як саме особистість їх вирішує, які спососби обирає для цього вирішення та які ресурси використовує. Таким чином вона усвідомлює, що саме призводить до ефективного вирішення стресової ситуації та розуміє які ресурси та навички їй потрібно розвинути. Результатом першої техніки є відпрацьовані особистістю у ситуації “тут та зараз” навички які були необхідні для утворення нових копін-стратегій вирішення стресової ситуації.

2. Фокусування. Ця техніка необхідна в разі неможливості прямої

трансформації важкої ситуації. Техніка полягає в пошуку погано усвідомлюваних емоційних реакцій (особливо тих, які перешкоджають прийняттю рішення). Метою даної техніки є емоційний інсайт, що сприяє трансформації стресових ситуацій в можливості, які можуть відкриватися перед людиною.

3. Компенсаторне самовдосконалення. Особливість цієї техніки полягає у тому, що при наявності такої травмуючої ситуації яку неможливо змінити необхідно робити акцент на іншій ситуації, яка максимально пов'язана з травмуючою. Дане переключення між ситуаціями спонукає людину приділяти увагу тому, що піддається зміні (так як неможливо контролювати все).

Практику здорового способу життя та тренінг життєстійкості поєднав С.Мадді. Результатом стала програма підвищення життєстійкості (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP), яка включає в себе:

- навчання розслабленню (контролю дихання, розслабленню м'язів);
- навчання правильному харчуванню;
- навчання совладанню (використовуються техніки вирішення проблем та емоційного інсайту);
- використання соціальної підтримки (навчання навичкам спілкування);
- фізичні вправи (відомості про використання вправ з метою поліпшення здоров'я та ефективності діяльності);

Представниками психолого-педагогічної моделі формування життєстійкості (під керівництвом Д.О.Леонтьєва) є М.В.Шамардіна, Т.А.Матерова та Н.А.Першина [15]. Ця модель призначена для розвитку життєстійкості в молодшому та старшому шкільному віці. Її особливість й цінність полягає в тому, що вона спрямована на формування таких навичок, як: комунікація, саморегуляція та самооцінка (з урахуванням психофізіологічних особливостей дитини). Завдяки цій моделі формування життєстійкості досягаються такі цілі й завдання:

- надання підтримки учням, які перебувають у важкій життєвій ситуації;
- формування навичок саморегуляції, що в свою чергу в подальшому перетворюються у формування власного способу життя;
- розвиток навичок конструктивної взаємодії;
- формування позитивної адекватної самооцінки.

Співавтори розглядають модель формування життєстійкості на підставі моделі розвитку особистісної саморегуляції Е.С.Федосєєвої. Автори вважають, що головним показником молодшого шкільного віку є розвиток особистісної саморегуляції. За словами авторів, рівень життєстійкості і його формування залежить від того, на скільки сформована особистісна саморегуляція молодшого школяра. Молодший шкільний вік –

це найбільш підходящий часовий відрізок життя, коли формується особистісна саморегуляція. Це знаходить відображення в поведінці дитини, в його саморозвитку та стосунках з дорослими. Завдяки розвитку саморегуляції у дитини з'являється уявлення про себе, про свої можливості. Для того аби оптимально розвинути саморегуляцію в молодшому шкільному віці Е.С.Федосєєва запропонувала модель формування, яка полягає в наступному: існує чотири етапи формування. На кожному з цих етапів формується певна якість особистості. Для того, щоб модель була найбільш зрозуміла, пропонуємо розглянути у рис 1.2.1.

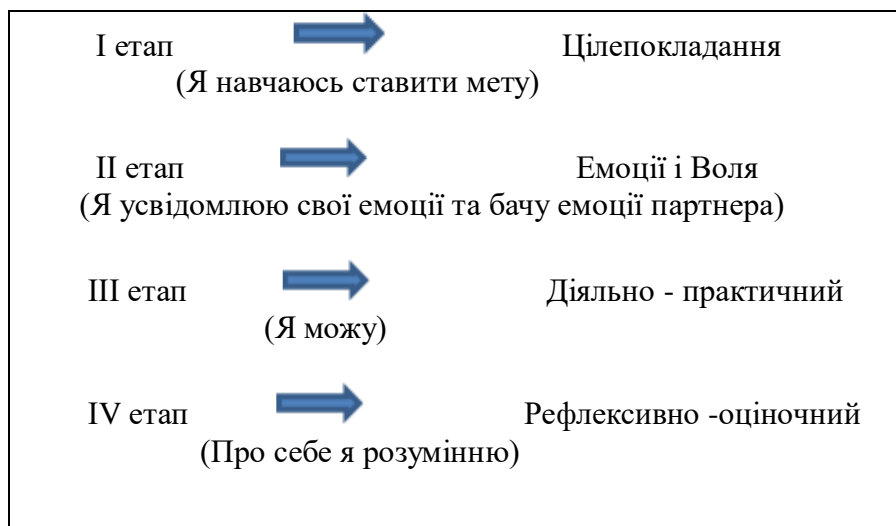


Рис.1.2.1. Модель формування життєстійкості

I етап спрямований на розвиток мотиваційно-цільового компоненту особистісної саморегуляції. Метою цього етапу є включення дитини в систему партнерства, що несе за собою формування такої потреби, як цілепокладання. Завданнями цього етапу виступають: формування здатності ціле покладання й надання результатів спільної діяльності. Для того щоб виконати цей етап дорослому необхідно поставити завдання досягнення мети ззовні, підвести дитину до розуміння цієї мети і вже на даному прикладі дитина може самостійно поставити власну мету.

II етап — це розвиток емоційно-вольового компоненту. Емоційна стійкість та вольова регуляція в спілкуванні з однолітками виступають метою формування особистісної саморегуляції II етапу. Для того, щоб сформувати дані компоненти дитині необхідно виконати такі завдання, як: вміння розпізнавати власні емоції; вербалізація власних емоцій; управління емоціями та їх оцінювання. Після того, як молодший школяр навчиться розпізнавати власні емоційні стани, робота переходить до розпізнавання емоцій партнера (емоцій своїх однолітків) — це полягає в розумінні емоційних реакцій, емпатії, оцінки стану партнера.

III етап — розвиток діяльно-практичного компонента. Метою третього етапу виступає стимулювання партнерських відносин для реалізації вольових процесів в діяльно-практичній сфері. До завдань цього етапу відносяться: визначення завдань у здійсненні поставленої мети; моделювання рішення завдань; розуміння власної ролі в груповому рішенні; вміння розподіляти роботу між членами групи. Це необхідно для того, аби дитина могла прийняти на себе мінімум дві ролі – «ведучий» та «ведений», це, в свою чергу, несе за собою формування відповідальності, критичності, реалізації вольових процесів у діяльності.

IV етап — рефлексивно-оцінюючий компонент. Цей етап дозволяє навчити молодшого школяра аналізувати власні дії, вчинки та вміння співвідносити їх з нормами і цінностями соціуму (мікрогрупи). Даний компонент задіяний в тому числі й на попередніх етапах, так як, наприклад,

цілепокладання неможливо без рефлексії, усвідомлення власної ролі в конкретній заданій ситуації. Даний етап формування забезпечує використання колективного вибору еталону (для можливості оцінити власну діяльність) і створення громадської думки.

Результатом даної чотирьохетапної моделі формування життєстійкості є адекватно сформована самооцінка, навички ефективної міжособистісної взаємодії; цінностно-сміслові установи, які спрямовані на реалізацію вольових дій (цілепокладання, рефлексія, самоконтроль), саморегуляція емоцій та поведінки.

Психокорекційна модель формування життєстійкості особистості розроблена С.Б.Кузіковою, В.Л.Злівковою та С.Л.Лукомскою [35]. Автори моделі пропонують розглядати такий фактор формування життєстійкості, як вікова психокорекція. Головною її метою виступає формування активного суб'єкта власного життя та саморозвиток. Модель розділена на 2 етапи, які є об'ємними та багатозадачними.

Перший етап моделі формування життєстійкості особистості — діагностичний (аналітичний) етап корекції, де людина відповідає на питання «Який Я?», «Як Я живу?», «Які мої стосунки з оточуючими?». Таким чином людина розуміє свою власну систему цінностей та орієнтирів .

Для того, щоб особистість мала можливість саморозвитку, для початку їй необхідно показати простір, де вона може це робити. Згідно дослідженням Д.О.Леонт'єва людині необхідно «розширити життєвий світ». Це означає, що якщо людині показати наскільки широкий спектр можливого вибору, наскільки багатовимірною картиною світу та палітра відносин з цим світом — саме тоді людина визначить, як їй краще і що саме вона може зробити у своєму житті.

У другому етапі розвивається особистісний потенціал. Д.О.Леонт'єв, один з перших учених, хто стверджує, що розвиток такої якості, як особистісний потенціал призводить до розвитку особистості в цілому. Так як особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю важких

ситуацій, а так саме роботу над собою і над труднощами, то це сприяє розвитку життєстійкості особистості.

Також, на цьому етапі відбувається робота з рефлексією власного життєвого шляху. Для ефективної побудови власного життєвого простору людині необхідно проаналізувати своє минуле, тому що фіксація на труднощах з минулого гальмує саморозвиток. Якщо людина зосереджена на своїх труднощах — це і є та сама фіксація на минулому, особистість не розвиває себе для вирішення цієї ситуації. Тільки в той момент, коли людина побачить хоча б один з можливих шляхів вирішення цієї ситуації, тільки тоді можна говорити про його рух у майбутнє, і в такому випадку людина стає суб'єктом саморозвитку. Це один з найважливіших показників розвиненої життєстійкості, коли людина конструктивно реагує на постійно змінюваний світ. Саме тому автори стверджують, що вміння саморозвитку необхідно формувати ще в дитячому віці. Відповідно до даної концепції, процес усвідомлення джерела власних негативних переживань, їх опредмечування має бути незалежно від хронологічного віку. Це вміння дає людині можливість усвідомлювати себе суб'єктом власного життя та відчувати свободу. Всі труднощі які можуть виникати на життєвому шляху будуть сприйматися особистістю, як можливість саморозвитку.

Дана модель формування життєстійкості розроблена співавторами для дитячо-юнацького віку. Згідно з віковими періодами корекційна робота виглядає наступним чином:

- для дошкільного віку — характерна робота над техніками саморегуляції, психоемоційним станом та поведінкою (індивідуально-регулятивний рівень саморозвитку);

- для молодшого шкільного віку — здійснюється навчанням прийомам усвідомлення (ставиться акцент на прийомах та техніках усвідомлення себе та своїх переживань);

- для підліткового та юнацького віку — продовжується робота з усвідомленням, додаються техніки самоаналізу, самопізнання, саморегуляції

та самовдосконалення (рефлексивний рівень саморозвитку особистості).

Високі показники життєстійкості пов'язані з поліпшенням регуляції діяльності. У цьому сенсі вона повинна розглядатися як один з компонентів особистісного потенціалу. Внесок життєстійкості в регуляцію діяльності особливо значущий на етапі планування (в новій, незнайомій ситуації, при невизначеності) та у разі невдач і зіткненням із труднощами - тобто в тих випадках, коли ефективність діяльності поставлена під загрозу.

Механізми, завдяки яким життєстійкість сприяє саморегуляції - це зміна оцінки ситуації (як менш стресова), вибір копінг-стратегій (стратегій подолання), а також життєздатні практики. Життєстійкість пов'язана зі здоровим способом життя, який, в свою чергу, перешкоджає хворобам та психологічному неблагополуччю в ситуації стресу. На всіх етапах діяльності механізми впливу життєстійкості можуть бути різними. На етапі планування та вибору мети життєстійкість сприяє зниженню тривоги, тим самим використовує особистісні ресурси для більш повного сприйняття та оцінки ситуації. На етапі конкретизації цілей життєстійкість пов'язана з готовністю діяти [48].

Висновок до розділу I

Аналіз теоретико-методологічних підходів щодо феномену життєстійкості особистості дає змогу визначити, що дана категорія забезпечує створення особистісних відносин зі світом. Підвищення рівню життєстійкості дозволяє людині по іншому відноситися до постійних змін у навколишньому середовищі. В певних теоретичних підходах визначено структурні компоненти феномену. До них відносять: створення позитивного ставлення до світу; прийняття виклику та прояв екзистенційної мужності; особистісний ресурс, що визначає наявність значних смислів в своєму житті та впевненості у здатності контролювати життєві події.

Життєстійкість виступає здатністю людини сприймати життєві труднощі, як потенційну можливість особистісного зростання. Високий рівень життєстійкості особистості має показники: впевненості у власних здібностях та можливостях, побудови комфортного та безпечного життєвого простору, усвідомленості власного «Я». Науковцями створені такі моделі формування життєстійкості: психолого-педагогічна, яка засновується на розвитку особистісної саморегуляції (складається з чотирьох компонентів: емоційно-вольового, діяльно-практичного, рефлексивно-оцінювального та цілепокладання); психокорекційна модель полягає у формуванні активного суб'єкта власного життя та має два етапи: аналітичний (пізнання особистісної системи цінностей) та корекційний (рефлексія життєвого шляху, саморозвиток, становлення активним суб'єктом особистісного життєвого простору); метою ситуаційно-реконструктивної моделі є досягнення розуміння стресових обставин та знаходження шляхів їх активного вирішення, дана модель складається з трьох технік: реконструкція ситуацій (створення копінг-стратегії вирішення), фокусування (усвідомлення власних емоційних реакцій), компенсаторне самовдосконалення (вміння переключатися з однієї ситуації на іншу).

РОЗДІЛ II. ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ В СТРУКТУРІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Теоретичний аналіз використання особистісних ресурсів в житті людини

Науковий інтерес до феномену «ресурсів» людини визначається важливою роллю в забезпеченні життєдіяльності людини у важких, іноді екстремальних життєвих умовах, включаючи важкі ситуації професійної діяльності суб'єктів протягом усіх етапів життєвого шляху. Тема особистісних ресурсів охоплює широкий спектр актуальних проблем забезпечення людини як суб'єкта, серед них є:

- потенціали та ресурси адаптації до складних умов та обставин життя й праці;
- ресурси життєстійкості і динаміка їх зміни в процесі життя та професіоналізації;
- ресурси професійного становлення і ефективність суб'єктів праці;
- ресурси подолання професійних та особистісних криз;
- ресурси протидії професійно-особистісним деформаціям і збереження професійного здоров'я;
- динаміка і «вага» ресурсів на різних етапах професіоналізації;
- обумовленість ресурсів людини зовнішніми та внутрішніми детермінантами;
- активністю людини як суб'єкта;
- технології збереження ресурсів професійного здоров'я [30].

Витоки ресурсного підходу до вирішення широкого кола психологічних проблем життєзабезпечення людини містяться в роботах таких видатних психологів С.Л.Рубінштейна та Б.Г.Ананьєва. В їхніх працях простежуються принаймні два концептуальних аспекта феномена «ресурс»: по-перше, системний характер природи ресурсів, витлумачених як прояв складної взаємодії можливостей, потенційних та внутрішніх сил людини протягом усього життєвого шляху; по-друге, залежність формування та прояви

резервів й ресурсів людини від умов зовнішнього світу і активності особистості як суб'єкта життєдіяльності. Дані положення є надзвичайно важливими для розробки науково обґрунтованих заходів, технологій психологічного забезпечення та допомоги суб'єктам професійної діяльності.

Для сучасних психологічних досліджень з позицій ресурсного підходу до можливостей людини продуктивними є такі ідеї Б.Г.Ананьєва:

- виділення різних класів потенціалів людського розвитку, які охоплюють поняття «обдарованості», «здібностей», «працездатності», «життєздатності»;
- уявлення про подвійну залежність прояву резервів та ресурсів особистості від життєвих умов зовнішнього світу та від структури особистості самої людини;
- підкреслення особливої важливості комплексного дослідження різних потенціалів та тенденцій суб'єктів діяльності [3].

Поняття особистісних ресурсів має багато трактовок. Сам термін «ресурс» в перекладі з французької мови означає «допоміжний (технічний, енергетичний, інформаційний) засіб». За своїм змістом поняття «ресурс» є полідисциплінарним, тому повна характеристика «ресурсу» можлива тільки як синтез ракурсів різних наукових галузей. Поняття ресурсу використовується для позначення рівня регуляції життєвої організації людини: фізичні, психічні, особистісні, соціальні, матеріальні та економічні ресурси особистості.

Використання терміну «ресурс» та визнання важливості ресурсного забезпечення життєдіяльності, зокрема продуктивної професійної діяльності людини, саме поняття «ресурс», як психологічна категорія розроблено недостатньо. Це пов'язано з тим, що людина як складна система володіє різними рівнями організації, кожній з яких притаманні певні ресурси [11].

«Ресурси» як психологічна категорія роздивляється у багатьох аспектах:

- як стратегії життя (К.А.Абульханова, Л.І.Анциферова, А.А.Кронік);

- як можливості та средства подолання стресу – ресурси совладання (В.А.Бодров, Т.Л.Крюкова, Р.Лазарус, С.Хобфолл, Е.А.Петрова, С.А.Хазова);

- як механізми саморегуляції та регуляції діяльності та поведінки (А.М.Дьомін, Е.Ю.Кожевникова, Л.Г.Дікая, С.А. Шапкін, Е.А.Сергієнко, В.І.Моросанова та ін.);

- як механізми психічної регуляції діяльності і поведінки (Л.І.Дементій, А.М.Дьомін, Е.Ю.Кожевникова, Т.В.Корнілова, Є.А.Сергієнко);

- як особлива організація психічних властивостей та як структура їх зв'язків (В.Н.Дружинін, Д.О.Леонт'єв, М.А.Холодна);

- як ресурсні стану (А.О.Прохоров, В.В.Козлов).

На основі теоретичного аналізу нами виділені наступні ключові методологічні основи суб'єктивно-ресурсного підходу до розуміння взаємовпливу та взаємозв'язку ресурсів і активності людини як суб'єкта життєдіяльності, в тому числі трудової діяльності:

а) суб'єкт та ресурси – це єдина система прояви активності людини в процесі реалізації різних видів діяльності, в тому числі й предметної (трудової);

б) ресурси – це суб'єктні якості, що забезпечують досягнення мети діяльності та психологічного благополуччя людини (задоволеність працею, самореалізація, збереження професійного здоров'я);

в) актуалізовані ресурси змінюють якість життя людини в об'єктному (матеріальному) та суб'єктному (суб'єктивної картині світу, світі переживань, цінностей, життєвої позиції), в соціальному, духовному, культурному просторах;

г) основними функціями суб'єктних ресурсів є реалізація цілей, потенційних можливостей, домагань особистості у відповідності з об'єктивними умовами і вимогами діяльності і середовища [82].

Психологічні ресурси суб'єкта діяльності – це конструкти психологічної регуляції різних рівнів організації людини. Розвиток ресурсів має складну

детермінацію, він залежить від зовнішніх (внесуб'єктних) та внутрішніх (інтро- та інтерсуб'єктних) факторів; психологічні ресурси динамічні (вони мають періоди їх розвитку, стагнації, інволюції, складні закономірності втрат та придбань); в залежності від суб'єктної активності ресурси залучаються, співналаштовуються та розвиваються відповідно до вимог професійної діяльності та ситуаційних умов, а також в залежності від життєвої позиції і установок.

У сучасній психології зміст поняття «ресурси» також розробляється в рамках розвитку теорії психологічного стресу. Поняття «ресурси» є тими фізичними та духовними можливостями людини, які забезпечують запобігання стресового стану визначає В.А.Бодров. Так само автор розрізняє ресурси людини відповідно до їх ролі у регуляції процесів подолання стресу: особистісні, соціальні, психологічні, професійні, фізичні та матеріальні.

«Ресурси» як життєві цінності (вони можуть бути моральними, матеріальними, відчутними або символічними) тобто все те, що може бути об'єктом обміну між людьми (гроші, товар, послуги, інформація, тощо); як те, чим можна задовольнити вимоги навколишнього середовища визначає К.Муздибаєв. За твердженням автора, поділяють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (психологічні та соціальні). Перші – включають в себе навички та здібності індивіда, інструментальну, моральну та емоційну допомогу з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але й вказує на їх джерела, саме тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси [49].

У дослідженнях Н.Є.Водоп'янової дано таке визначення поняттю «психологічний ресурс»: це внутрішні і зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості в стресогенних ситуаціях, так само виділяється здатність людини контролювати ситуацію, його вміння, компетентність, технології освоєння нових знань та навичок, здатність до когнітивної структуризації та осмисленню ситуації ; це емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до

стресогених/стресових, трудових та життєвих ситуацій, це інструменти, які вона використовувала для трансформації взаємодії зі стресогенною ситуацією [16].

Наступний вчений, якого ми б хотіли виділити - це Стівен Хобфолл, автор «Теорії збереження ресурсів». Його теорія унікальна тим, що при вивченні психологічного стресу він розглядає не саму загрозливу ситуацію, а то, як ця ситуація сприймається індивідумом або спільнотою в тому випадку, якщо їх ресурсів загрожує небезпека. Центральним в теорії збереження ресурсів є поняття «ресурси», що представляє ті цінності, які індивідууми та спільнота прагнуть купувати, зберігати, примножувати й накопичувати [89].

З точки зору С.Хобфолла, самі по собі життєві обставини, такі як зміна соціального статусу, переїзд на інше місце проживання, розлучення, зміна роботи і ін., не є стресогенними, якщо за ними не стоїть актуальна втрата ресурсних запасів, що є ключовим фактором, який призводить до стресу. В рамках даної теорії ресурси розглядаються як цінності, якими володіє індивідум або співтовариство, а також кошти, за допомогою яких ці цінності можуть бути збережені і примножені. Дані ресурси поділяються на чотири групи: об'єктивні, соціальні, особистісні та енергетичні. Необхідно відзначити, що ресурси не існують незалежно один від одного, а являють собою систему, якийсь ресурсний запас, яким володіє індивідум або група. Ресурси пов'язані між собою і знаходяться в залежності один від одного, відсутність або втрата одного ресурсу може бути компенсована наявністю або придбанням іншого. Однак не всі ресурси і не у всіх ситуаціях можуть компенсувати один одного. Наприклад, такі ресурси, як почуття самоєфективності та соціальна підтримка, важливі в разі гострої втрати ресурсів, в той час як на тлі хронічного стресу вони особливою значимістю не володіють.

Також до ресурсів С.Хобфолл відносить: матеріальні об'єкти та нематеріальні; зовнішні та внутрішні. Матеріальні об'єкти являють собою зовнішню атрибутику (автомобіль, будинок), нематеріальні об'єкти

виражаються в умінні ставити мету, розуміти свої власні переживання та побажання. Зовнішні ресурси характеризуються соціальною підтримкою, наявністю сім'ї та друзів; до внутрішніх ресурсів автор відносить: самоповагу, самоконтроль, професійні вміння, цінності і т.д. Так само автор розглядає психічні та фізичні стани; вольові, емоційні та енергетичні характеристики. Вони необхідні людині (прямо чи опосередковано) для збереження психологічного здоров'я у важких ситуаціях, так само вони можуть бути засобом досягнення поставлених життєвих цілей. Однією з підстав ресурсного підходу є принцип «консервації» ресурсів, який передбачає можливість людини отримувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. Завдяки такому розподілу ресурсів людина має можливість адаптуватися до варіативного ряду умов життєвого середовища [39, 54].

Всі описані вище визначення показують на те, що абсолютно різні ресурси виконують певну роль в адаптації людини до важких ситуацій. Особистості необхідно мати точне розуміння які саме ресурси вона має для подолання труднощів виникаючих в даній конкретній ситуації. Такий вчений, як Л.В.Куліков виділив ряд найбільш вивчених особистісних ресурсів [36]. До них відносяться:

- мотивація подолання труднощів – ставлення людини до стресу як до можливості отримання нового досвіду й становленню особистісного зростання;
- самоповага, самооцінку, відчуття власної значимості;
- активна суб'єктна життєва позиція;
- позитивне та раціональне мислення особистості;
- якість емоційно-вольової саморегуляції;
- фізичні ресурси (ставлення до здоров'я, як до цінності життя);
- матеріальні ресурси – достатній рівень матеріального доходу, оптимальні матеріальні умови, безпека життя;
- інформаційні та інструментальні ресурси особистості.

Всі перераховані вище ресурси включають в себе: здатність контролювати ситуацію; використання ефективних методів та способів досягнення поставленої мети; здатність до адаптації, готовність до самовдосконалення, здатність до когнітивної структуризації і осмислення ситуації.

Перераховані ресурси людини характеризують психологічну здорову особистість. Для того, щоб ми могли зробити повний портрет психічно та психологічно здорової особистості І.В.Дубровіна пропонує так само розглянути такі якості, як: інтерес людини до життя, здатність до інакомислення та ініціативи дій, захопленість конкретною областю діяльності, прийняття відповідальності та здатність до ризику, здатність до розуміння власних переживань, усвідомлення власної індивідуальності і розвиток творчості в різноманітних сферах життєдіяльності [13]

Відмінності в розумінні феномену «ресурс» породжують безліч підходів до класифікації ресурсів людини як активного суб'єкта життя. Відповідно до суб'єктно-діяльної парадигми ресурси класифікуються за кількома ознаками:

- за регуляцією життєдіяльності людини : фізичні, психічні, особистісні, соціальні, духовні, екзистенційні, матеріальні;
- за цільовою функцією: на ресурси адаптації (вітальність, виживання), ресурси зміни та розвитку, ресурси стійкості (совладання);
- збереження активності людини для реалізації бажаних цілей життєвої організації протягом певного відрізка часу (В.А.Бодров, Л.Г.Дика, Т.Л.Крюкова, Є.П.Ільїн, А.Г.Маклаков та ін.);
- за рівнем психічної організації: ресурси індивіда, суб'єкта, особистості та індивідуальності (Б. Г. Ананьєв);
- за походженням: природні (природжені), придбані, відновлені, штучно створені;
- за змістом: енергетичні, часові, інформаційні, просторово-середовищні (В.А.Ганзен);

- за просторово-тимчасовим модусом: суб'єктні, ситуативні та надситуативні ресурси (В. А. Петровський);
- по відношенню до суб'єкта: інтрасуб'єктні (притаманні окремим суб'єктам якості); інтрасуб'єктні (системні якості, що виникають при взаємодії та виконанні спільної групової діяльності); внесуб'єктні (якості двох видів, що виникають в процесі «живої» взаємодії); процесуальні засоби культури (В.А.Толочек) [33,56]..

Класифікація особистісних ресурсів В.А.Бодрова направлена на те, аби ми мали змогу простежити яка саме їх роль у регуляції процесу подолання стресу, та саме таким чином їх можна розділити на декілька видів:

Особистісні ресурси - включають такі риси та установки, які корисні для регуляції поведінки в різних стресогенних ситуаціях. До найбільш значущих з них належать самоконтроль, самооцінка, почуття власної гідності (self-esteem), «самоефективності» (оцінка власних можливостей успішно працювати і уявлення про власне рівні успішності подолання стресу) та інші.

Психологічні ресурси - визначаються когнітивними, психомоторними, емоційними, вольовими та іншими можливостями людини забезпечити вирішення проблеми або контролювати емоції.

Професійні ресурси - це необхідний рівень знань, навичок, умінь, досвіду для вирішення завдань у важкій ситуації.

Соціальні ресурси - подолання стресу відображають рівень соціальної та моральної підтримки, життєві цінності, почуття власної гідності, контроль довіри (віра в себе, впевненість), міжособистісні відносини і т.д.

Фізичні ресурси- відображають стан фізичного і психічного здоров'я, функціональних резервів організму.

Матеріальні ресурси- визначаються рівнем фінансового, житлового та іншого забезпечення.

Комплекс особистісних, психологічних, професійних та фізичних ресурсів становить єдиний особистий ресурс людини [10, 32].

Особистісні ресурси подолання трудної ситуації – це комплексний

набір особистісних, когнітивних чинників, які забезпечують психологічного контексту подолання. Особистісні ресурси – це відносно стабільні характеристики, що впливають на вибір процесів оцінки та подолання, і в свою чергу можуть підпадати під вплив найбільш важливих результатів дії цих процесів.

Власна значимість (затребуваність), оптимізм і відчуття зв'язку зі світом – це такий ресурс особистості, коли люди високо оцінюють свою власну значимість, в критичних ситуаціях виявляють активність та спокій. Ті, хто відчуває себе невпевнено, низько оцінює свої особисті якості, прагнуть уникати подібних ситуацій. А. Bandura [246] висунув теорію, згідно з якою рівень власної значимості проявляється та розвивається (підвищується або знижується) в таких специфічних сферах, як фізичні, соціальні та академічні навички та знання, вміння спілкуватися, турбота про дітей, сімейне життя і т.д. Деякі з показників рівня власної значимості являють собою важливий критерій.

Оптимізм – це також особистісний ресурс, який виявили М.Шеір та К.Кавер [72]. Вони визначили оптимізм, як загальне очікування позитивного результату. Оптимізм пов'язаний з успішністю у фізіологічної та психологічної адаптації до стресових ситуацій можливо тому, що для оптимістів характерно фокусуватися на проблемі, вникати в неї і тим самим шукати реальні шляхи подолання, а не уникати проблемних ситуацій, використовуючи різні захисні механізми, такі як заперечення або вираз емоцій. Оптиміст сподівається на кращий для себе результат ситуації.

Почуття зв'язку (приналежності) – це відносно стабільна орієнтація зі світом, що складається з трьох компонентів:

- 1) складнопідрядні (світу) або те, наскільки структурованим та передбачуваним людина вважає навколишню дійсність;
- 2) керованість або те, наскільки людина вірить у наявність та достатність своїх ресурсів, які необхідні для взаємодії з навколишнім середовищем;

3) значимість або відчуття того, що витрачені на подолання стресової ситуації зусилля окупляться.

Люди, які володіють високим почуттям зв'язку зі світом віддають перевагу структуруванню ситуації, приймають виклик та визначають особистісні та суспільні ресурси, які допоможуть полегшити процес подолання, а також враховують альтернативні варіанти подолання. Таким чином, почуття зв'язку зі світом може виявитися корисним ресурсом для здоров'я та благополуччя.

Суттєво особистісним ресурсом є *віра в життєві цінності*, яка надає впевненість в значимості бажаних цілей в житті та діяльності, досягнення яких можливо лише шляхом подолання закономірних та випадкових важких подій. Віра в свої сили, почуття власної гідності підвищують психологічний та фізичний ресурс подолання за рахунок більш ефективної мобілізації резервів психіки та організму і вселяють впевненість в можливості управляти ситуацією та справлятися зі стресом [15].

Власну класифікацію особистісних ресурсів розробив С.Хобфолл. До них відносяться:

Об'єктивні ресурси – матеріальні цінності, тобто об'єкти, які людина має в своєму розпорядженні (будинки, автомобіль).

Соціальні ресурси – посада, звання, приналежність до конфесії, тобто соціальні статуси, місце індивідів в системі соціальної стратифікації, які забезпечують доступ до решти ресурсів. Наприклад, певне положення в суспільстві може забезпечувати стабільність, повагу та привілеї.

Особистісні ресурси – є персональними характеристиками, такими як оптимізм, самоефективність, локус контролю та ін. На думку С.Хобфолла, особистісні ресурси є фундаментальними компонентами індивідуальної здатності до адаптації, що відіграють першорядну роль в контексті подолання стресу [52].

Енергетичні ресурси – час, гроші і знання, наявність та правильні інвестиції, які сприяють придбанню інших ресурсів перерахованих вище.

Взаємодія людини і життєвого середовища відбувається в конкретних життєвих ситуаціях та є пусковим механізмом для певних особистісних ресурсів. Особистісні ресурси виявляються у взаємодії людини та життєвого середовища як безперервному процесі просторо-часового «розгортання» людини, представленого в змісті та спрямованості діяльності в реальних життєвих ситуаціях. Таким чином, особистісні ресурси як інтроперсональна якість людини сприяє згладжуванню протиріч між особистістю та життєвим середовищем, подоланню несприятливих зовнішніх обставин за допомогою трансформації ціннісно-сміслової підсистеми особистості, яка задає вектор її спрямованості, основу для самореалізації.

2.2. Усвідомлення особистісних ресурсів як фактор становлення особистісної зрілості.

Дуже близьким поняттям особистісного ресурсу є «особистісний потенціал». Особистісний потенціал, на думку Д.О.Леонт'єва являє собою особистісні ресурси людини, а так само, він є ядром розвитку особистісної зрілості. Так як особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, головним показником та формою прояву якого є само детермінація. То доцільно розглянути такий феномен, як особистісна зрілість. Після аналізу та співставлення даних феноменів ми отримуємо чітку картину наявності таких ресурсів людини, які здатні сформувати життєстійку особистість [40].

Такий феномен, як особистісна зрілість є актуальною темою вивчення для науки. Незважаючи на те, що багато хто намагається розглянути дану категорію, єдиної відповіді, що такого немає. Існує безліч різних підходів, які описують даний феномен. У сучасній науці визначення та вивчення даного феномену приділяють увагу множинні науки - психологія, фізіологія, біологія, антропологія, соціологія, педагогіка і т.д. Отже, існує безліч думок та суджень з цього приводу, а це означає, що поняття «особистісна зрілість» складне та багатогранне. Розумову та трудову зрілість виділяє Б.Г.Анан'єв. Соціально-економічну та соціально-психологічну зрілість виділяє А.Л.Хуравлев , але ми зупинимося на основі феномена – на особистісній зрілості.

Ми виділяємо саме цю категорію зрілості, так як в першу чергу йде розвиток та становлення самої особистості, розвиток її свідомості, саморефлексії, формування «Я»-концепції, розвиток системи відносин. Все починається з власного «Я».

Особистісну зрілість описують через різні її характеристики: через систему зв'язки зі світом та ієрархію мотивів описує А.М.Леонт'єв; здатність усвідомлення особистісних рис, орієнтацій, цінностей, наявність друзів та розуміння, як тебе бачать навколишні виділяє Г.Олпорт; не тільки цінності,

але й самостійність та відповідальність, до цього списку відзначає В.І.Слободчиков; вільний особистісний вибір, а також активну позицію в житті додає А.Г.Асмолов. Вагомий вклад у розуміння особистісної зрілості зробив Е.Еріксон. Він стверджував, що людина проходить психосоціальну кризу та тільки завдяки їй особистісно розвивається. Кожна нова криза – це розвиток людини, як особистості, також придбання новоутворень. Джерело самої ж організації особистісної зрілості знаходиться на початкових стадіях життя. Якості, які характеризують особистість, як зрілу, а саме: самостійність, індивідуальність, сміливість виділяє Е.Еріксон. Виходячи з припущення Е.Еріксона ми робимо висновок, що «зрілість» – це проходження кризи та отримання новоутворень [44,62]

Саме ж поняття зрілість – це інтегральна якість особистості. Зріла особистість це та, яка здатна володіти ситуацією у неї є стійкі особистісні риси та цінності. Використання даного поняття передбачається, в першу чергу, виділенням наступних аспектів: перший – зрілість, як етап життя; другий – зрілість, як рівень розвитку особистості.

Етапи зрілості людини, як особистості, суб'єктивна діяльність, пізнання та спілкування можуть не збігатися за часом як стверджував Б.Г.Ананьєв .Для того, аби було зрозуміліше про значення, сутності поняття «особистісна зрілість», ми розглянемо авторські визначення.

Особистісна зрілість – це управління вищими мотивами, задоволення базових потреб, також властиво прийняття себе, така людина самостійна та незалежна стверджував А.Маслоу;

Особистісної зрілості властива індивідуальність, конструктивність і динамічність вказував К.Роджерс [23]. Така особистість вільна, вона розуміє себе і свою природну цілісність, що і забезпечує її особистісний ріст та розвиток. При виникненні труднощів така особистість йде лише до більшої зрілості, до більш повноцінного життя. Особистісне зростання визначається, як самоактуалізація, набуття себе та свого шляху. Така людина має усвідомлене ставлення до своїх недоліків, усвідомлення себе такою, якою

вона є, зближення образів «Я-раельного» та «Я- ідеального».

Одним із перших вчених, який стверджував, що особистісна зрілість не збігається з хронологічним віком був Г.Олпорт. Механізм «зрілості» в тому, як саме особистість долає життєві труднощі. Автор виділяє шість рис особистісно зрілої людини: позитивне уявлення про себе самого; здатність розуміти себе, свої почуття та бажання; сприймає навколишній світ через призму реальності; постійно розвиває межі власного «Я»; здатна виражати свої почуття до оточуючих людям – любов, дружба, доброзичливість; володіє власною цільною філософією життя – власні погляди, переконання і цінності.

Як тип, який утворюється в результаті особистісного зростання визначає М.Ю.Семенов. Має також сформовані особистісні риси та ціннісні орієнтації. У такої людини є ієрархія мотивів, де домінуючими становляться вищі духовні потреби. Особистісно зріла людина прагне до самореалізації та саморозвитку [54].

До структури особистісної зрілості відносить О.Л.Солдатова сформовану мотиваційно-потребну та ціннісно-сміслову сферу особистості; а також такі характеристики, як автономія, самостійність, самопізнання, самоактуалізація, саморозвиток, самотрансценденція та здатність до її самореалізації [65].

Такий феномен, як об'єднання інтеріоризації цінностей, его-ідентичності та спрямованості мотивації визначає Н.Є.Харламенкова. Тільки особистісно зріла людина здатна виступати суб'єктом свого життя, перетворювати власний життєвий простір так, щоб відчувати комфорт та задоволення [69].

Особистісну зрілість необхідно розглядати, як якість, завдяки якій людина здатна реалізувати себе стверджує І.А.Шляпнікова [79]. До структурних компонентів відносяться: Я-концепція, система цінностей та особистісних смислів, а також узагальнені властивості особистості, які показують автономію, відповідальність, незалежність та активність особистості.

Особистісна зрілість - це той етап, момент у житті людини, коли вона сама вибирає свій шлях і приймає рішення бути соціально активною, автономною, та стратегію того, як саме буде керувати своїм життям припускає М.А. Щукіна

Три основні критерії виділяє І.П.Шкуратов: 1) всі дії людини виходять з її системи цінностей, яка була вироблена протягом життя, ці вчинки не піддаються миттєвим факторам; 2) така особистість допомагає іншим розвиватися, їй властиво цьому сприяти; 3) особистісно зріла людина здатна робити вчинки, які в першу чергу будуть відповідати її системі цінностей, навіть в тому випадку, коли перед нею стоїть загроза [72].

Завдяки авторським визначенням нам стає зрозуміло, що суджень безліч, але всі вони ґрунтуються на одному – особистісна зрілість це характеристика особистості, яка не залежить від паспортного віку та містить у собі декілька факторів.

З теоретичного аналізу ми можемо підвести ризику і зробити висновок. Процес досягнення особистісної зрілості безпосередньо пов'язано з формуванням певних властивостей особистості, а так само, що немало важливо, з їх інтеграцією. Особистісну зрілість можна уявити як систему, яка включає життєві цінності, направленість, іншими словами - психологічні новоутворення, а також, его-іденічність.

Для того, щоб ми могли стверджувати про особистісну зрілість, ми спочатку виділимо такі складові:

- рефлексивна здатність;
- самовладання (самореалізація, готовність до протистояння труднощам);
- свідоме управління життям.

Рефлексивна здатність – саме поняття рефлексії виникло від піздньолатинського «гейехю», що в дослівному перекладі означає «звернення назад». Феномен рефлексії став предметом спеціального вивчення в психології завдяки А.Буземану, який трактував її як «будь-яке перенесення

переживання з зовнішнього світу на самого себе» та запропонував виділити спеціальну галузь психологічної науки – психологію рефлексії, яка б вивчала рефлексивні процеси та свідомість.

У вітчизняній психології основи вивчення рефлексії закладені в працях Б.Г.Ананьєва, Л.С.Виготського, С.Л.Рубінштейна. Вчені розглядають рефлексію, як пояснювальний принцип розвитку самосвідомості та психіки в цілому. Прийнято вважати, що рефлексія – це компонент структури діяльності (Л.С.Виготський, А.Н.Леонтьєв та ін.). Завдяки рефлексії відбувається відображення у внутрішньому плані здійснювальної діяльності, це дає суб'єкту матеріал, який можна спостерігати, критикувати та змінювати. Рефлексія уможлиблює вдосконалення діяльності як у внутрішньому плані, так і в зовнішньому [45].

Разом з тим рефлексія дає людині здатність до самоаналізу, осмислення та переосмислення своїх предметно-соціальних відносин з навколишнім світом, також вона виступає, як необхідна складова частина розвиненого інтелекту. Таким чином, можна говорити про те, що в роботах Л.С.Виготського, С.Л. Рубінштейна, А.Н.Леонтьєва та інших авторів закладені основи вивчення рефлексії в когнітивному, генетичному, особистісному та комунікативному аспектах.

Різні модуси рефлексії виділяє А.В.Карпов: «Рефлексія є такий синтетичної психічною реальністю, яка може виступати (і реально виступає) як психічний процес, як психічна властивість, як психічний стан одночасно, але не зводиться ні до одного з них» [Карпов, 2003, с. 48]. Саме синтез цих модусів становить її якісну визначеність. Тому «рефлексія - це одночасно і унікальна властивість, яка властива лише людині, і стан усвідомлення інформаційного потоку, і процес репрезентації психіки свого власного змісту» [48].

Рефлексія і, відповідно, рефлексивність за спрямованністю буває інтрапсихічна (здатність до сприйняття своєї психіки), та інтерпсихічна (здатність розуміти психіку інших людей). Інший критерій для розрізнення

різних типів рефлексивної діяльності – тимчасовий. Рефлексія може бути: ситуативною (аналіз того, що відбувається та самоконтроль в поточній ситуації); ретроспективною (схильність до аналізу вже виконаної діяльності); перспективною (здатність планування та прогнозування).

Рефлексія як здатність людини до самоаналізу, самоусвідомленню та переосмисленню стимулює процеси самосвідомості, збагачує «Я-концепцію» людини є найважливішим чинником особистісного самовдосконалення. Роль рефлексії в названих процесах, тобто особистісний аспект рефлексії, різнобічно досліджується в роботах вітчизняних психологів. У наукових працях (П.К.Анохін, Н.А.Бернштейн, А.Р.Лурія) в терміні «рефлексія» підкреслюється її особливість, яка полягає в універсальності механізму її дії, в основі якої лежить принцип зворотного зв'язку, що виявляється на різних рівнях саморегуляції індивіда: від нейрофізіологічного рівня до особистісного [30].

Самовладання (самореалізація, готовність до протистояння труднощам). Саме ж поняття самовладання – це таке пристосування до дійсності, яке дозволяє людині задовільнити свої життєві потреби, де подолання визначається як стратегія перетворення важких життєвих ситуацій за допомогою матеріальних або символічних дій (комунікації, мови) в просторі зовнішнього світу. Мета подолання – привести світ у відповідність зі своїми життєвими потребами.

Використовуючи стратегію подолання, людина активно діє в зовнішньому світі, саме таким чином вона вирішує проблему або перетворює важку життєву ситуацію в процесі научно-практичної або пізнавальної діяльності стверджує Г.Мюррей. Дії людини тут орієнтовані на досягнення, на успіх, на практичну зміну трудної ситуації. Всі ці дії пов'язані з зусиллям та витратою енергії, вони припускають високий рівень саморегуляції, пошук інформації, інтенсивні роздуми, залучення інших людей в орбіту своїх дій.

Власне поняття «самореалізація» вживається лише в сучасних дослідженнях та трактування цього поняття зазвичай вкрай розмито і досить

абстрактно. Під самореалізацією розуміється деяке «прагнення до розкриття себе», реалізації свого «потенціалу», при цьому не дається чіткого визначення того, що називається «потенціалом». Біологічні теорії розуміють самореалізацію як людський варіант адаптації до середовища та підкреслюють її автономний, неусвідомлений характер. Теорії мотивації до розвитку та зростання фокусуються на свідоме прагнення до досягнень, також розглядають життя людини як процес послідовного досягнення соціально обумовлених цілей.

Гуманістичні теорії описують самореалізацію як функцію індивідуальності, вивчаючи базову потребу людини в самореалізації. Прагнення до самореалізації, будучи автономним психічним механізмом, енергетично забезпечуваним взаємозусилля напруги різних дефіцитарних потреб (це на користь біологізаторських теорій), підкріплюється та посилюється особистісними та соціальними потребами «робити щось краще» (теорія розвитку та зростання), а також осмислюється людиною, в результаті чого знаходить інтенцію, додатково посилюючись (гуманістична теорія) [24].

Умовно кажучи, прагнення до самореалізації - це наслідок сумарної (або генералізованої, в термінології Г.Мюррея) мотивації, в структурі якої чітко проглядаються три класичних рівня людської психіки: індивідний, особистісний та індивідуальний. К.А.Абульханова-Славська не дає чіткого визначення самореалізації, але розуміє під нею реалізацію життєвої позиції. Під життєвою позицією розуміється сукупність відносин людини до предметного світу, іншим людям та самому собі разом з уявленнями людини про способи реалізації цих відносин для побудови власного життя. Життєва позиція – це вироблений особистістю при даних умовах спосіб самовираження, але, на відміну від суб'єктивних відносин (цінностей), це сукупність реалізованих життєвих відносин, цінностей, ідеалів та знайдений характер їх реалізації, який і визначає хід життя [4,5].

Необхідним та достатнім критерієм суб'єктивної задоволеності самореалізації є три умови:

- 1) досягнення бажаного результату діяльності,
- 2) максимальне використання своїх фізичних та психічних можливостей в процесі діяльності,
- 3) розумна суб'єктивна «ціна» результату. Виконання цих умов в ході якої діяльність можлива тільки в разі правильної постановки мети діяльності.

Людина повинна мати здатність до саморегуляції – адекватній оцінці своїх можливостей та постановці завдань. Сучасні дослідження саморегуляції діяльності у вітчизняній психології продовжує, в тому числі, О.А.Конопкін. Автор вводить поняття загальної здатності до саморегуляції та виділяє її компоненти: функціональна структура процесів саморегуляції, яка інваріантна в різних видах діяльності; усвідомлено-довільний рівень формування та реалізації регулятивного процесу в суворій підпорядкованості досягненню результату, відповідного прийнятої мети; наявність внутрішнього плану взаємодії індивіда з навколишньою дійсністю [9].

Існує кілька видів самореалізації:

Професійна самореалізація – досягнення значущих успіхів в обраній та цікавій особистості сфері трудової діяльності. Зокрема може виражатися в зайнятті бажаної посади, виконання приносять задоволення професійних обов'язків.

Соціальна самореалізація – досягнення успішності у взаєминах в суспільстві, причому саме в такій кількості та якості, які приносять відчуття задоволеності людині, а не обмежуються мірками, що встановлюються соціумом.

Свідоме управління життям. Саме поняття «свідомість життя» у вітчизняній психології було введено вітчизняним психологом Д.А.Леонтєвим в контексті вивчення смислової сфери особистості. У зарубіжній психології подібним за змістом, але в той же час не є прямим аналогом термін «ноодінаміка», введений В.Франклом, який запропонував

його для опису проблеми пошуку та реалізації сенсу людського життя. Сам термін «свідомість життя» пов'язаний насамперед з такими поняттями, як: «сенс життя», «сміслова освіта», «особистісний сенс» – саме тому доцільно в першу чергу розкрити істинність поняття «осмисленість життя» [12, 23].

Сенс життя виходить з уявлень про орієнтацію людини, на його думку, ця орієнтація виражається в існуванні і в самому житті кожної людини, його неусвідомлюваних життєвих цілей та завдань стверджував А.Адлер. Описуючи процес формування життєвих цілей, А.Адлер зазначав, що вони закладаються в період раннього дитинства і, таким чином, мотивують людину, але залишаються найчастіше несвідомими. Життєві цілі виступають своєрідною формою психологічного захисту, в ранньому дитинстві дитина презентує (мріє) про те, якою вона буде в дорослому віці, і таким чином, ставить перед собою установку на те, якою саме людиною буде у майбутньому.

Для того, щоб несвідомі цілі трансформувалися в усвідомлені людині необхідно розвивати «соціальний інтерес»; соціальний інтерес, в свою чергу, відображається в основних соціальних сферах життя: діяльність, дружба та любов. Усвідомлювані цілі та смисли виникають в тому випадку, коли людина прагне до самопізнання і саморозвитку. У цьому випадку, вона дійсно починає усвідомлювати всі свої життєві установки і в разі якщо вони її не задовольняють, надають неефективні способи життя тільки тоді він здатний їх змінити та трансформувати. Фіктивні (неусвідомлені) цілі не сприяють набуттю психічного здоров'я, хоча і є надзвичайно поширеними. Залежно від того, яка саме людина вибудовує життєві цілі у неї формується певний спосіб життя, який допомагає реалізувати цю мету.

Особистісно зріла людина здатна формувати власну систему цінностей, ставити власні цілі та вибудовувати шлях (вибирати спосіб) досягнення цієї мети. Має внутрішню опору на себе – людині властива адекватна оцінка себе та свого життя. Також вона проявляється у здатності приймати та усвідомлювати труднощі, що виникли, оцінювати їх та приймати

рішення продуктивного вирішення цієї ситуації.

Під «труднощами» ми розуміємо можливі виклики протиріччя – внутрішньоособистісний конфлікт, невідповідність виникнення спонукань та реальних дій, почуття незадоволеності, недостатність (нестача) ресурсів для оволодіння життєвою ситуацією. Все вищеперелічене є частиною того, що може знизити продуктивність людини та завдасть шкоди його особистості, але за допомогою таких якостей особистісної зрілості як: прагнення до відновлення самототожності; реалізації спонукань або переосмислення їх, чи адекватні вони в даній ситуації; усвідомлення причин, які надають дискомфорт і почуття незадоволеності, а так само пошук та придбання нових ресурсів – можливо подолати труднощі і побудувати більш продуктивну та комфортну життєву ситуацію [29].

Визначення зрілості як категорії передбачає поділ думок теоретиків на три підходи.

1. Зрілість, як віковий етап.
2. Зрілість, як якість, рівень психічного розвитку.
3. Зрілість, як об'єднання вікового періоду та розвитку психічних компонентів – акмеологічний підхід. Його представники стверджують, що зрілість необхідно розглядати, як «пік» розвитку різних сторін людини.

Ми зупинимося на підході зрілість, як якість та рівень психічного розвитку. Даний підхід ставить на перше місце розвиток і сформованість компонентів особистості, як ми казали вище, особистісна зрілість не залежить від хронологічного віку, саме тому ми більш детально розглянемо цю методологічну позицію. Одне з тверджень даного підходу надає особливий інтерес для нашого дослідження. Особистісно зріла людина – це людина з сформульованою ідентичністю стверджує В.В.Столін. Такі складові, як самотожність та самоідентичність є критеріями особистісної зрілості (Дж.Морсія та Дж.Ловінгер). Вчені запевняють, що особистісна зрілість не може бути без ідентичності. Саме вона формує людське усвідомлення самого себе, своїх цілей та смислів. Завдяки цьому людина організовує себе і своє

життя, вона володіє позитивним ставленням до життя; її цілі переконання а так само цінності мають особистісну значимість та розвивають людину, як особистість. Саме такими якостями характеризується зріла особистість.

Так як розглянутий підхід стверджує, що це якість, ми можемо зробити висновок, що вона може бути оборотною. У момент кризи (труднощі) виникає новоутворення, ресурс, завдяки якому ця криза вирішується. В процесі цього виробляється нове ставлення до себе, людина здатна провести саморефлексію, тим самим й вирости особистісно, вона усвідомлює себе нового та приймає таким. Отже, особистісна зрілість є динамічною, її структура здатна змінюватися на різних етапах розвитку людини, саме вона і є показником психологічної готовності до нового етапу розвитку.

Вчені виділяють вісім показників (чинників) особистісної зрілості:

1. Стабільність його – свідчить про наявність сенсу життя, ставлення до життя, задоволеність чи незадоволеність нею, позитивне сприйняття світу. Якщо досягнута його ідентичність, то у людини є здатність управління життям.

2. Цінність творчої самореалізації та наполегливості в самовдосконаленні – даний показник характеризується інструментальними (засіб) досягненнями і термальними (власні цілі) цінностями. Дані цінності співвідносяться з рівнем само актуалізації, таким людям притаманне прагнення до зростання та розвитку. Завдяки інструментальним цінностям ми можемо чітко простежити яким способом особистість організовує власний життєвий простір, як вона ставиться до своїх достатків і недоліків, а так само її ставлення до інших людей; так само характеризується раціональним підходом до життя.

3. Конструктивний образ майбутнього – даний фактор (як і наступні два - 4 і 6) утворений «тимчасової транспективой». Це означає те, як людина бачить і як ставиться до свого справжнього, минулого і майбутнього. В даному факторі розглядається тимчасова перспектива життя, то, як суб'єкт бачить її, на скільки воно емоційно, насичено подіями. Ми можемо тут

констатувати на скільки уявлення про сьогодні, майбутнє усвідомлено, реалістично та продуктивно.

4. Конструктивний образ справжнього – суб'єктивна картина сьогодні, наскільки вона усвідомлена, реалістична і самостійна, так само є дуже важливим етапом життєвого шляху, так як погляд справжнього, прямим чином впливає на подальші рішення і вчинки, на майбутнє особистості.

5. Цінність саморозвитку і збереження власної індивідуальності в навчанні і в професійній сфері – даний фактор утворений, перш за все, термінальними цінностями, тобто цінності - цілі. Показник на скільки ці цілі реалізовані в житті, чи становлять вони цінність розвитку себе і збереження власної індивідуальності.

6. Подієво насичений образ минулого – описує суб'єктивний образ минулого. Цей фактор не менш важливий попередніх, так як подієвий досвід минулого визначає сьогодні і майбутнє, іншими словами все життя людини. Констатація прийняття себе і конструктивного ставлення до себе у минулому, сьогодні і майбутньому – тотожність себе в часі.

7. Його ідентичність: усвідомленість цінностей і емоційна зрілість – в цьому факторі мова йде про прийняття своїх почуттів, довірі до своїх емоційних проявів, на скільки є реалістичний погляд на поставлені цілі, власні цінності і переконання.

8. Цінність самореалізації в сфері сім'ї – важливим є образ сім'ї, вона виступає як ціннісний компонент та є одною з найважливіших умов в соціальному розвитку людини.

Виходячи з наданих показників, ми можемо зробити висновок, що в структурі особистісної зрілості дорослої людини є ті важливі для нього цінності, які сформувалися згодом отримання життєвого досвіду, усвідомлення людиною себе в сьогодні, минулому та майбутньому відіграє дуже велику роль на відображенні його вчинків і подальшому виборі способу життя [31].

Розглянувши особливості та види особистісних ресурсів ми можемо

зробити висновок, що для розвитку особистості, можливості її самореалізації, самопізнання та самовдосконалення є певна структура таких ресурсів, які сприяють її становленню. Зробивши теоретичний аналіз таких феноменів, як особистісні ресурси та особистісна зрілість, ми з повною упевненістю можемо виділити визначений ряд ресурсів, які дають підставу для ствердження, що завдяки ним формується особистісна зрілість [42].

До таких ресурсів відносяться:

- здатність до рефлексії (особистості це необхідно для розуміння власного «Я», усвідомлення та аналіз досвіду який вплинув на розвиток особистості);

- цінність та прагнення до самореалізації (особистість здатна самостійно поставити цілі в житті у відповідності з її бажаннями та прагненнями);

- здатність до саморегуляції (один з важливих ресурсів тому, що без нього людина не зможе адекватно оцінити власні сили та можливості, і тим самим, всі поставлені цілі будуть недосяжні в силу завищеного рівню домагань);

- усвідомлено сформована система цінностей;

- здатність до протистояння труднощам (даний ресурс включає в себе готовність до протистояння та прийняття відповідальності у власному житті;

- суб'єктна активна життєва позиція (це безпосередня діяльність людини, те яку саме діяльність вона обирає, як взаємодіє з навколишнім світом, усвідомлення та рефлексивність її життєвого простору);

- вміння входити у конструктивну комунікацію (без цього вміння людині складно знайти спільну мову з оточуючими та побудувати з ними будь-які взаємини).

Всі ці ресурси чітко показують нам таку людину, яка прагне до самореалізації та ефективній побудові життя.

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

Людина знаходиться в стадії розвитку протягом усього життя. У дитинстві вона навчалася ходити та розмовляти, у дошкільному віці - вступати в комунікацію з оточуючими, та чим дорослішою вона була - тим складніше оточуюча соціальна ситуація та умови життя. Їй необхідно було соціалізуватися – вступити в товариство з уже існуючими нормами та правилами. Людина стає особистістю тоді, коли її сприймає суспільство, її цінності, судження та переконання повинні вписуватися в рамки цього суспільства. У зв'язку з цим можуть виникати різного роду труднощі. Невідповідність уявлення світу (соціуму) з реальністю може послужити розвитку внутрішньоособистісних конфліктів. Згодом, дорослішаючи та розвиваючись, людина виробляє риси характеру, особистісні властивості і особливості, отримуючи життєвий досвід у неї виробляється певного роду способи життя, то, як вона до неї ставиться і як себе веде. У свідомості людини виникають і устанавлюється власне бачення структури суспільства, її соціальні інститути, і те, як їх бачить людина – є суб'єктною позицією, виходячи з якої вона буде власне життя. У людини існує один єдиний критерій за яким вона буде своє життя – це радість чи незадоволеність. Виходячи з цього, людина неусвідомлено, в силу життєвого досвіду і рамок в свідомості, вибирає свій спосіб життя. Існують різні категорії людей, наприклад, одні стверджують, що вони незадоволені життям і звинувачують в цьому соціальне оточення та соціальні інститути, інші ж, навпаки, звинувачують себе, за великим рахунком вони незадоволені собою, але при цьому не прагнуть до змін [73].

Саме розуміння задоволеності або незадоволеності життям несе за собою великий вплив на побудову особистого життя. Задоволеність - деяке джерело впевненості та життєстійкості, поштовх до змін у власних життєво важливих рішеннях, незадоволеність являє собою таке ж джерело рішучості - залишити все як є та звинувачувати інших, або ж, змінити свій життєвий

шлях.

До питання про життєвий шлях зверталися багато вчених. Одними із перших вітчизняних психологів, хто звернувся до цієї теми були С.Л.Рубінштейн і Б.Г.Ананьєв, пізніше, цим питанням займалися К.А.Альбуханова-Славська, І.С.Кон, Н.А.Логінова, Н.А.Рибнікова і т. д [72].

Життєвий шлях людини – це шлях від початку його розвитку, як особистості, як частина соціального суспільства; це наявні кризи розвитку людини, які він перемагає; це здатність комунікаційовати з соціумом, входити в контакт з соціальним оточенням; це так само певна стадія розвитку в онтогенезі, хронологічний вік людини. Поняття життєвого шляху – це щось ціле, об'єднання онтологічне уявлення шляху (минуле, сьогодення і майбутнє) і феноменологічний (уявлення життєвого шляху в свідомості людини). Кожну хвилину свого життя людина включена в соціальну життєву ситуацію іншими словами в «справжнє», де він має свої цінності, переконання, приймає рішення як йому діяти зараз, як йому спілкуватися з оточуючими. На кожному віковому етапі людина отримує певні навички. У разі, якщо в дитинстві дитина розвиває свої здібності, то в старшому віці йому простіше і легше знайти спільну мову з однолітками, він більш самостійний і впевнений в собі. З цього випливає, що життєвий шлях – це безперервний ріст і рух людини, розвиток його як особистості. Особистість не просто змінюється і проходить певний віковий етап, вона виступає в ролі організатора власного життя, власне кажучи, організатором власного життєвого шляху.

Сама ж здатність до організації полягає в тому, щоб людина самостійно вибирала та ставила мету та завдання, влаштовувала життєву ситуацію таким чином, щоб, в першу чергу, вона була комфортною для неї та відповідала уявленням і власне поставленим цілям. Ця здатність робить людину незалежною від оточуючих, вона ставить свої цілі, а не нав'язані, виробляються через досвід власні переконання і цінності, така людина стійка до вимог суспільства і у неї завжди є «своя думка». По скільки людина – це частина соціуму, рано чи пізно, вона потрапляє під владу думки більшості. На

це може вплинути різні причини: зниження активності, «опускають руки», потрапляють під вплив авторитарного авторитету і т.д. Все це призводить до того, що людина може зробити несподіваний для себе вчинок, такий, якого не робила б раніше. Існує й інший варіант – живе тільки планами, мріями, не дивлячись на зовнішні події життя створюють власну логіку внутрішнього світу і користується нею. Такі люди не здатні організовувати своє реальне життя. У зв'язку з різними характерами здатності організувати життя вчені виділяють типи особистості з точки зору способу їх життя. В основі цієї типологізації лежить критерій здатності до організації та координації ситуацій, здатність організації життя [66,78].

Особливістю першого типу є його зосередженість на вирішенні життєвих протиріч, які створюються через непослідовність дій самої особистості, або навпаки, активності, яка пригнічує оточуючих. Такі люди спираються не на себе самих, а на ситуацію і соціум.

Другий тип розраховує на себе і свої сили, в ситуації конфлікту він керується власним опитом, сформованими переконаннями та цінностями.

Третій тип характеризується об'єднанням зовнішніх обставин і внутрішніх тенденцій. Він прагне досягти комфортного стану.

Риса четвертого типу – це розв'язання суперечностей внутрішньої тенденції і зовнішніх обставин.

Різні способи організації життя розглядають, як здатність вибудовувати свої життєві стратегії. Бути організатором свого життя – значить бути суб'єктом життя. Тільки суб'єктивна позиція дозволяє в дійсності організувати свою діяльність. Така людина сам визначає вид діяльності, керує ресурсами і правилами організації діяльності.

Розвиток суб'єкта, іншими словами, активність суб'єкта, відбувається в діяльності стверджував С.Л.Рубінштейн. Тільки завдяки їй людина здатна керувати власним життям. Активність – це придбане якість, активним суб'єктом людина стає лише в процесі діяльності, спілкування, споглядання і пізнання. Розуміння людиною власних сил і можливостей досягнення мети

можливо саме в діяльності і тільки через діяльність, в цьому випадку ми сміливо можемо стверджувати, що людина є суб'єктом свого життя. Сама ж суб'єктності пов'язана з індивідуальними особливостями людини, то як він ставить і вирішує завдання, які цілі він ставить свої власні або нав'язані кимосьто. Коли людина усвідомлює завдання, котру йому необхідно виконати, його суб'єктність активності проявляється в тому, які умови він вибирає, розглядає відповідні способи перетворення ситуації, потім аналізує отриманий результат і, виходячи з нього, вирішує, чи потрібні ще якісь зміни в здійснюваних ним діях. Так само він вирішує яке завдання необхідно вирішити першим. Чимало важливу роль відводять досвіду, так як віддаючи звіт про вчинені дії в минулому, іншими словами рефлексія власних дій, несе відбиток на майбутнє особистості.

Головною особливістю суб'єктної активності є список цілей, які встановилися в свідомості людини. Інструментарієм досягнення цих цілей є вміння саморегуляції діяльності, яка орієнтована на досягнення цілей. Суб'єктності досвід один з головних показників суб'єктності активності, адже, завдяки йому, формуються умови, які забезпечують активність. До цих умов відносяться усвідомлення, цілеспрямованість, координовану і відповідальну позицію людини. Реальним критерієм активності є здатність реалізувати власні устремління, наміри, цілі у дію. Одним їх вищих показників суб'єктності є особистісний вчинок, який змінює не тільки власну лінію життєвого шляху, а й впливає на життєві шляхи інших людей. Кожна активна особистість приймає відповідальність за свою діяльність та рішення, так само це відноситься й до життєвого шляху, відповідальне ставлення до життя надає їй спрямованість та рух [60].

Вельми значуще визначення відповідальності дає С.Л.Рубінштейн. Він стверджував, що відповідальність це ніщо інше, як здатність людини детермінувати події і дії не тільки в момент їх здійснення, а й наслідки вчиненого. Людина повинна усвідомлювати що він робить, як він сам ставиться до того, що робить, до самого себе і що за цим тягне, Прийняття

відповідальності це свідоме розуміння своїх дій, а так само здатність протягом життєвого шляху виділяти і бачити проблеми, вчасно усвідомлювати ці труднощі і приймати відповідальні рішення. Безумовно, це і розуміння того, що ти виступаєш в ролі автора, творця свого життя. Рефлексія скоєних дій і їх наслідків дає можливість переосмислити власні можливості, усвідомити нереалізовані можливості і вибудувати більш продуктивний шлях досягнення поставленої мети. Всі вищеперелічені особливості особистості ведуть до побудови власного способу життя [58].

Розуміння категорії способу життя є одним з розмитих понять. Сама категорія прийшла з соціальної науки і має безліч визначень, але не дивлячись на це, в психологічній та соціальній науці надана їй важливість прикладного значення, вона розкриває динаміку змін в соціумі, показуючи нові сталі норми соціуму та його переваги. Спосіб життя розглядається як соціальне явище, яке обумовлено економічними та політичними умовами, які мають великий вплив на становлення життя суб'єкта, ці показники відображаються на житті людини, на її системі цінностей, мотивів та інтересів. Іншими словами ми можемо сказати, що спосіб життя відображає систему відносин особистості із соціумом, спосіб організації життєдіяльності залежить від індивідуально-психологічних особливостей та умовами реального сучасного життєустрою. На даному етапі у вітчизняній психології активно вивчається категорія «спосіб життя» [25].

Одним з перших учених, хто ввів категорію «способу життя» в психологічну науку був А. Адлер. На думку автора, спосіб життя (стиль життя) залежить в першу чергу від того, в яких умовах живе особистість. Людина обирає той чи інший стиль життя несвідомо, при цьому компенсуючи наявні фізичні та психічні дефіцити. В свою чергу стверд, що стиль або ж спосіб життя, виступає експресивним актом поведінки стверджував. Г.Олпорт. «Спосіб життя» виступає методом досягнення такого образу у взаємовідносинах з іншими людьми, який поставив собі індивід. Представники когнітивної психології розглядають поняття способу, як

пізнання свого оточення. Тут мова йде про те, як саме різниться спосіб переробки інформації індивіда про його оточення. Спираючись на думки вчених ми можемо сказати, що категорія «спосіб життя» має одну спільну ланку – це відносно стійкі особливості поведінки людини, його уявлення про світ та про себе самого. Так як людина – це є істота соціальна, вона виконує певні види життєдіяльності, до них можна віднести наступні: діяльність, яка забезпечує матеріальні та соціальні основи життя (до них можна віднести трудову, домашню), соціалізація, як діяльність (одержання освіти, громадянська активність, спорт і т.д), комунікація (змі, формальне і неформальне спілкування), задоволення базових потреб (сон, їжа, гігієна).

Спосіб життя є певною формою організації вищевказаних видів діяльності індивіда або групою людей. Якщо розглядати дане питання в культурно-історичному плані, то ми можемо стверджувати, що якщо протягом довгого часу соціальна і економічна ситуація в соціумі не змінилася, то серед представників малої соціальної групи встановилися певні схеми організації життєдіяльності, тобто стійкий спосіб життя. З даного припущення ми робимо висновок: спосіб життя є сукупністю стійких способів і форм організації соціокультурного життя людей; спосіб взаємодії в значущих сферах життя суспільства управлінні, виробництві і т.д. З психологічного боку являє собою набір цінностей і норм, які детермінують передачу моделі поведінки з покоління в покоління, є цілісною характеристикою буттєвості індивіда по відношенню до реальних умов [78].

Отже, спосіб життя — поняття, застосовуване в соціології й в інших соціальних науках для характеристики умов і особливостей повсякденного життя людей у тому чи іншому суспільстві, прошарку, групі і т.п. Спосіб життя визначається багатьма істотними рисами й особливостями. Всі існуючі в суспільстві соціальні розходження – соціальні розшаровування між містом і селом, між людьми розумової і фізичної праці, між кваліфікованими і некваліфікованими працівниками знаходять своє відображення у способі життя. Це дає підставу говорити про різні види (чи підвиди) способу життя

усередині кожного суспільства. Спосіб життя охоплює типові для даного суспільства, класу, соціального прошарку умови і форми життєдіяльності людей. Вони впливають насамперед з їхнього способу досягнення блага. Проте його потрібно розглядати не лише з того боку, що він є відтворенням фізичного існування індивідів. Спосіб життя – це не дзеркальне, а узагальнене типологізоване відображення фактичної поведінки людей, тобто реальність, яка склалася під впливом об'єктивних умов, суб'єктивних прагнень. Відповідно до цього спосіб життя розглядається не тільки як сукупність діяльності людей, а і яким чином вони це здійснюють. Це не тільки приватна поведінка, приватна діяльність або набір їх, а цілісна єдність зі своєю новою якістю. Особливості функціонування поняття способу життя полягає у тому, що воно дає змогу охарактеризувати життєдіяльність особистості з різним рівнем доходу, освіти, культури, неоднаковими ціннісними орієнтаціями тощо [34].

Також вчені розглядають спосіб життя як соціальне явище, яке обумовлено економічними та політичними умовами, які мають великий вплив на становлення життя суб'єкта. Іншими словами ми можемо сказати, що спосіб життя відображає систему відносин особистості із соціумом, обираємім спосіб організації життєдіяльності залежить від індивідуально-психологічних особливостей та умовами реального сучасного життєстрою.

Вибраний спосіб життя особистістю має певні передумови. Іншими словами, на вибір способу життя впливає досвід особистості та риси характеру, які сформувалися протягом життя. Особистісний минулий досвід та установлені риси характеру в сукупності формують певний рівень особистісної зрілості (незрілості). Наша робота ґрунтується на тому, що людина незалежно від паспортного (хронологічного) віку пережила певну частку життєвих ситуацій, які послужили їй досвідом.

У нашому дослідженні ми пропонуємо модель формування життєстійкості особистості яка має фактори: особистісна зрілість/незрілість, суб'єктна позиція в житті, обираючий спосіб життєвої організації.

В даній роботі ми пропонуємо такі способи організації життєвого простору: проектний, прогнозуючий, адаптаційний та конформний. Кожний з представлених способів має критерії, за якими вони визначаються в окремі види. Критерії визначені наступними структурними характеристиками:

- 1) Здійснювані дії особистості у життєвому просторі;
- 2) Наявна особистісна якість (особистісна здатність) – як особистість переживає себе в життєвому просторі;
- 3) Раціонально-усвідомлюване особистістю – як вона пояснює для себе все те, що відбувається з нею в її життєвій ситуації.

Спираючись на виокремлені критерії ми маємо певні структурні характеристики кожного виду способу життя.

Проектний спосіб життя має критерії:

- Особистісна готовність до змін;
- Усвідомленість можливо виникаючих ризиків;
- Має чіткий образ власного життєвого майбутнього (чітко сформульована бажана картина світу в яку особистість прагне потрапити).

Прогнозуючий спосіб життя характеризується:

- Отриманий життєвий досвід в минулому аналізується та враховується в подальшій побудові життєвого простору;
- Цілепокладання займає одне з найважливіших конструктів побудови свого життя;
- Оточення сприймається, як перевірка особистісних можливостей.

Адаптаційний спосіб відрізняється від попередніх:

- Соціальні стереотипи засвоєних зразків, які присвоюються як власні;
- Виділяється ригідність, як особистісна якість;
- Немає готовності до постановки власних цілей.

Конформний складається з:

- Підпорядкування особистості більшості учасників соціальної групи;

- Пасивна позиція в суспільстві, реалізується установка «бути як всі»;
- Стратегія «уникнення невдачі» є домінуючою установкою особистості.

Обраний особистістю спосіб життя є основним конструктом формування певного рівня життєстійкості. Для того, щоб зрозуміти за яким принципом людина вибирає той чи інший спосіб життя ми пропонуємо ґрунтуватися на його особистісної незрілості або зрілості та життєвій позиції. Модель формування життєстійкості через усвідомлення особистісних ресурсів та способу життя зображена на рис.2.3.1.

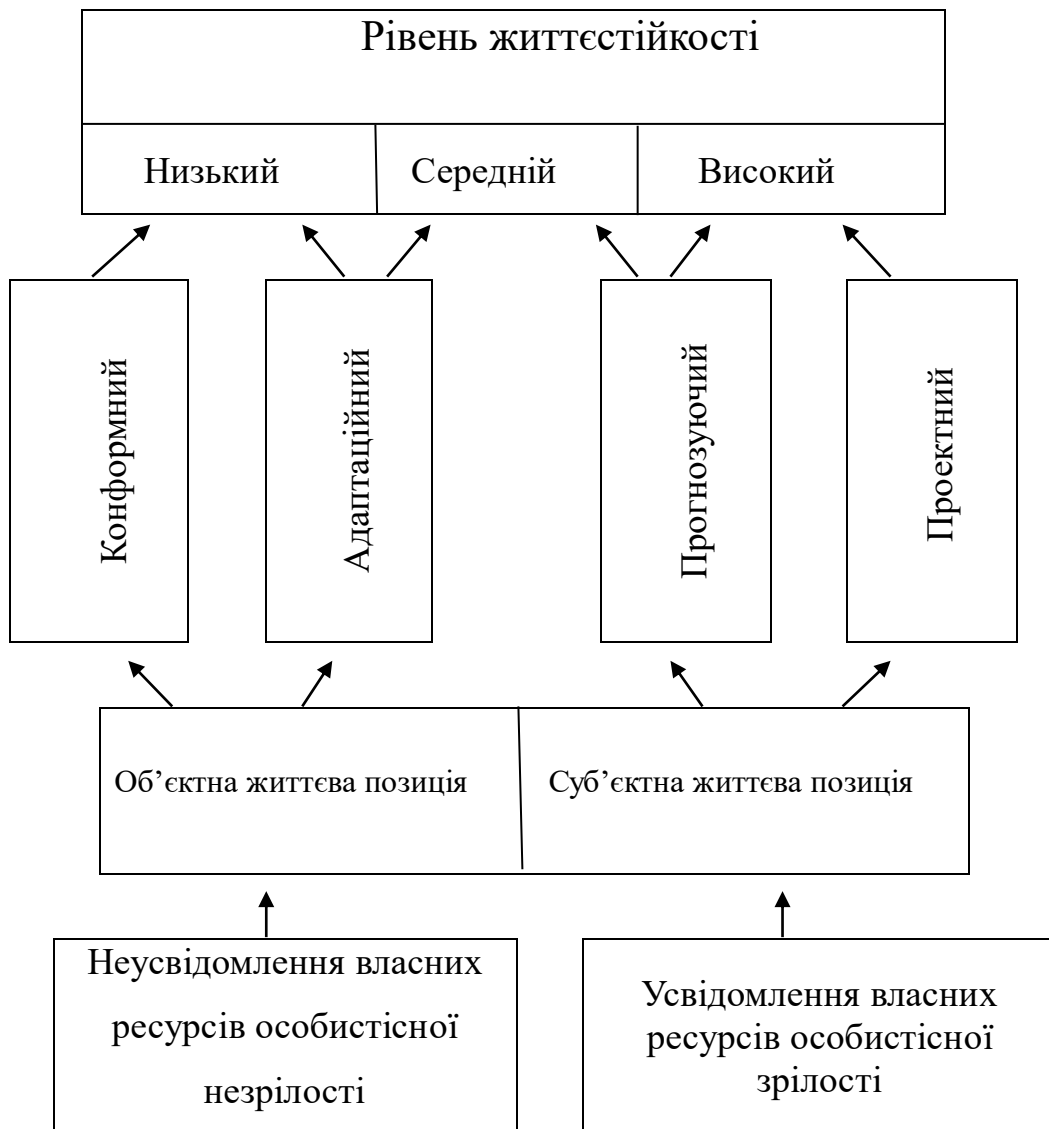


Рис.2.3.1. Модель формування життєстійкості особистості

Висновок до розділу II

Завдяки теоретичному аналізу можна зробити висновок, що розуміння власних ресурсів є необхідною властивістю особистості. Феномен особистісного ресурсу має такі визначення: це якості особистості завдяки яким людина досягає мети; психологічна стійкість до стресових ситуацій; здатність до когнітивної структуризації. Невміння використовувати власні ресурси у повсякденному житті відзначає їх неусвідомленість та призведе до уразливості в стресових ситуаціях. Якщо людина усвідомлює власні ресурси — вона більш стійка до труднощів, таким чином мінлива ситуація у соціальному просторі не викликає в неї почуття тривоги. Усвідомлення особистісних рис, орієнтацій, цінностей та розуміння, як тебе бачать оточуючі становлять особистісно зрілу людину.

В залежності від того, яку саме життєву позицію займає особистість та чи сформована в неї особистісна зрілість вона певним способом будує власне життя. Спосіб побудови життя – це реальність, яка склалася під впливом об'єктивних умов та суб'єктивних прагнень. Відповідно до цього спосіб життя розглядається як сукупність діяльності людей та яким чином вони її здійснюють. Обраний спосіб життя особистістю має певні передумови. На вибір певного способу життя впливає досвід особистості та риси характеру, які сформувалися протягом життєвого шляху.

В роботі виокремлено чотири способи життєвої організації: проектний (відзначається особистісна готовність до змін; усвідомленість можливо виникаючих ризиків; чітко сформульована бажана картина світу в яку особистість прагне потрапити); прогнозуючий (усвідомлення життєвого досвіду; цілепокладання як один з конструктів побудови свого життя, сприйняття соціуму, як «виклик»), адаптаційний (відповідність до соціуму, ригідність поведінки, не сформована готовність до цілепокладання), конформний (підпорядкування більшості учасникам, зайняття пасивної позиції, уникнення невдач). Данні способи будуть перевірені у констатувальному дослідженні.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Вибір та обґрунтування методів дослідження.

Метою нашої дипломної роботи є усвідомлення особистісних ресурсів та побудова ефективного способу життя, як фактор формування життєстійкості особистості. Для того, аби констатувати, що запропонована модель розвитку життєстійкості особистості є дієвою нами було проведено емпіричне дослідження. У ньому приймали участь 50 осіб віком від 20 до 35 років. Серед них є: 25 вчителів загальноосвітньої школи, 16 студентів та 14 працівників у сфері продажів. Із них 30% чоловіків та 70% жінок.

У діагностичному інструментарії задіяні такі методики:

- 1) Тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха [20];
- 2) Методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана [7];
- 3) Методика «Незакінчених речень» Сакса – Леві, яку ми модифікували під наше дослідження;
- 4) Методика «Мотивація успіху та боязні невдач» А.А. Реана [51];
- 5) Тест життєстійкості (Методика С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва) [42].

Указані методики дають змогу встановити чи усвідомлює особистість власні ресурси, яку життєву позицію вона займає, який обирає спосіб життя, а також рівень сформованості життєстійкості особистості.

Перша методика, яку ми використовували у дослідженні - тест-опитувальник особистісної зрілості Ю.З. Гільбуха. Мета цієї методики полягає у діагностиці рівня особистісної зрілості. Автор виділяє 5 шкал особистісної зрілості, вони дають змогу прослідити які саме ресурси особистості усвідомлюються, а які – ні. До шкал особистісної зрілості відносяться: мотивація досягнень (позначає спрямованість діяльності особистості до прагнення самореалізації, досягнення високих результатів, самостійність), відношення до свого «Я» (ця шкала показує відношення особистості до себе самої, розуміння та задоволеність власних здібностей,

навичок, вмінням. Дана характеристика вказує на адекватність самооцінки), почуття громадянського обов'язку (ця шкала показує наявність таких якостей, як: патріотизм, колективізм, почуття відповідальності); життєва установка (показник емоційної врівноваженості та розсудливості); здатність до психологічної близькості з іншою людиною (включає в себе емпатію, вміння слухати, потреба в духовній близькості з іншими людьми). Вимірювані параметри співвідносяться з ключем до кожної шкали та знаходяться в діапазоні від +99 до -99 з відповідною градацією за рівнями: досить високий рівень; високий; задовільний; незадовільний.

Ця методика дозволяє нам простежити які особистісні ресурси усвідомлюються (це видно з результатів кожної окремої шкали) та загальний рівень особистісної зрілості. Також ця методика вступає базою для подальшого розуміння яку саме життєву позицію займає респондент.

Для визначення займаної життєвої позиції ми використовували методики Дж.Амірхана «Індикатор копінг-стратегій» та «Мотивація успіху і боязні невдач» А.А.Реана. Пропоновані методики полягають у визначенні життєвої позиції особистості. Суб'єктна позиція дозволяє людині будувати власне життя та задовільно себе відчувати. Така особистість прагне до розвитку, досягненню успіху та подоланню труднощів. В свою чергу, людина з об'єктивною позицією в житті не може самостійно обирати цілі, вона підкоряється ситуаціям, які з'являються у її життєвому просторі. Вона не прагне до вирішення труднощів та сприймає їх, як бар'єр та «долю».

Методика Дж.Амірхана призначена для діагностики домінуючих копінг-стратегій особистості у ситуації стресу. У своїй роботі ми припускаємо, що в залежності від займаної життєвої позиції людина обирає певну стратегію, яка у наслідку призводить до конкретного способу життя. У даній методиці виділяється три групи стратегій:

➤ вирішення проблем – це активна суб'єктивна стратегія у якій особистість усвідомлює та використовує особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми;

➤ пошук соціальної підтримки – це об'єктна життєва стратегія, де особистість вирішує труднощі за допомогою навколишнього середовища: сім'я, друзі, колеги. Така особистість у подальшому вибирає такий спосіб життя, в якому вона адаптується до життєвих ситуацій та не прагне змінювати власне становище, навіть, якщо особистість відчуває себе незадовільно. Вона не прагне до змін, бо сприймає їх як ситуацію, яку неможливо вирішити;

➤ уникнення – це об'єктивна стратегія. Особистість, яка обирає цю стратегію прагне уникнути зовсім любых життєвих ситуацій, вона не прагне до вирішення або навіть до спроби вирішення ситуації. Людина з даною життєвою стратегією обирає такий спосіб життя, як конформізм, тобто «бути, як усі».

Методика складається з 33 стверджень, де особистості потрібно визначити повністю згоден, згоден, не згоден. Кожному з відповідей відповідає певний бал. Відповідь полягає у сумі набраних балів.

Таку методику, як "Мотивація успіху і боязні невдач" А.А.Реана ми використовували задля того, аби виділити як саме особистість організовує власне життя. Дана методика виділяє три показники: мотивація успіху, мотивація уникнення невдачі та неявно виражена мотивація. Мотивація успіху зазначає суб'єкту активну життєву позицію, направленість особистості до досягнення мети за рахунок усвідомлення своїх ресурсів. В діапазоні відповідей також зазначається певна категорія респондентів, які мають не виражену мотивацію, але у них є тенденція до досягнення успіху. Ця тенденція є результатом часткового усвідомлення та використання особистісних ресурсів. Показник мотивації уникнення невдач характеризується займаючою об'єктивною життєвою позицією. Діяльність такої людини направлена на уникнення ситуацій, які вона розглядає, як

загрозу. Така людина обирає такий спосіб життя, де основна ідея полягає у пристосуванні до життя. Коли перед такою особистістю стоїть потенційна загроза вона обирає такі поведінкові стратегії, які направлені на пошук уникнення цієї ситуації, але не на її вирішення. Ця мотивація також має показник невираженості, але є тенденція людини до уникнення невдач. Тобто, ця особистість обирає уникнення лише інколи, її звичайна стратегія подолання труднощів полягає у особистісній адаптації до них, така людина обирає адаптаційний спосіб життя. Неявно виражена мотивація та без тенденцій до одного з показників зазначає таку особистість яка обирає адаптувальний спосіб організації життєвого простору. Її не цікавлять зміни оточуючого простору, вона не прагне до змін та розвитку.

Тест складається з 20 стверджень, які мають відповіді: так, скоріше так, скоріше ні, ні. Виходячи з аналізу представлених відповідей формується певний результат методики.

Методика «Незакінчених речень» Сакса – Леві була модифікована до нашого дослідження. Опитувальник складається з 15 речень. Кожні 5 речень становлять певну направленість дослідження, а саме: визначення наявності та усвідомлення ресурсів особистісної зрілості; життєву позицію особистості; домінування мотивації успіху, або боязні невдач. Ця методика є поліфункціональною, адже завдяки їй стає зрозуміло які ресурси людина використовує, яка життєва позиція займається людиною та чи може вона її змінювати і який спосіб життя вона обирає.

Остання використовувана методика – це «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва). Дана методика направлена на виявлення факторів, які сприяють успішному подоланню стреса. С. Мадді виділяв екзистенційну відвагу, яка дозволяє особистості в меншій мірі залежати від ситуативних переживань, долати базову тривогу. В методиці виділені такі компоненти життєстійкості, як: залученість (отримання задоволеності від особистісної діяльності), контроль (боротьба з труднощами

дає змогу відчувати себе задоволено та успішно) та прийняття ризику (впевненість у тому, що кожна ситуація – це можливість розвитку). Методика має 45 стверджень, які мають відповіді: так, скоріше так, скоріше ні, ні.

3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.

Загальна кількість респондентів становить 50 осіб, із них - 17 чоловіків та 23 жінки. Перший етап констатувального дослідження полягає у визначенні рівня особистісної зрілості. Згідно з нашою моделлю формування життєстійкості особистості, особистісна зрілість полягає у усвідомленні власних ресурсів, в свою чергу, особистісна незрілість полягає у неусвідомленості ресурсів, які допомагають людині вибудовувати власне життя. Для діагностики критерію особистісної зрілості ми використовуємо «Тест-опитувальник особистісної зрілості» автор якого Ю.З. Гільбух. Інтерпретація відповідей має два показники: перший – це показник за кожною окремою шкалою (мотивація досягнень, відношення до власного «Я», почуття громадського обов’язку, життєва установка та здатність до психологічної близькості з іншою людиною), другий показник – це алгебраїчна сума балів всіх 33 запитань.

Результати першого показнику можна простежити на рис.3.2.1

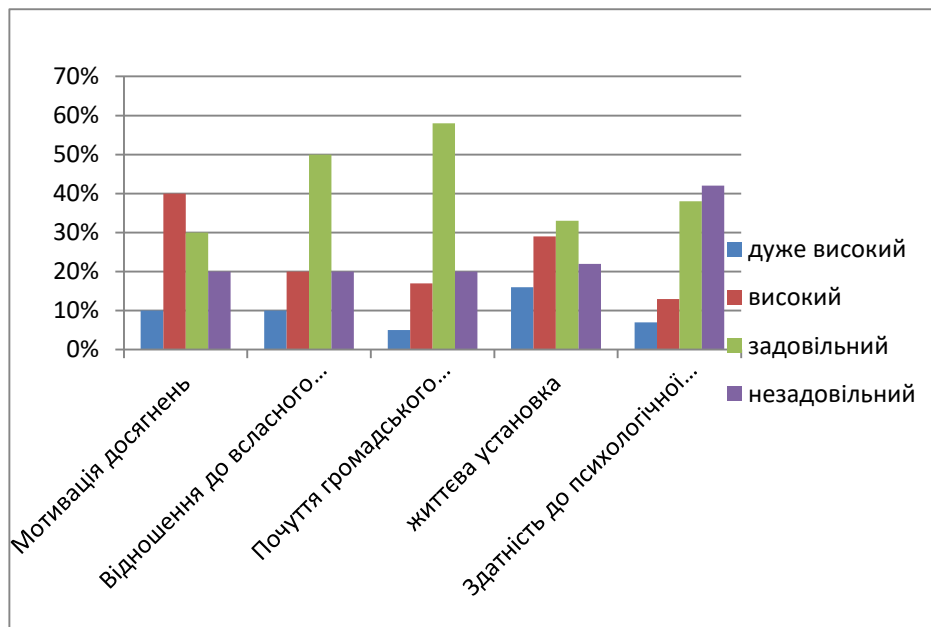


Рис.3.2.1 Розподіл результатів першого показнику за шкалами

Шкала мотивації досягнень показує нам такі результати: 10% респондентів мають дуже високий рівень, це свідчить про те, що ці респонденти прагнуть до самореалізації, досягненню високих результатів та самостійності у власному житті, вони усвідомлюють свої ресурс та використовують їх по максимуму; високий рівень мають 40% респондентів, це найбільша кількість учасників які прагнуть до самостійності та самореалізації, але такі люди не завжди ефективно використовують свої здібності; наступним показником, який дорівнює 30% є задовільний, тобто, особистість використовує для самореалізації недостатню кількість ресурсів, це може бути пов'язано з тим, що вона не усвідомлює їх; та 20% дали незадовільний показник, це свідчить, що така людина не прагне до самореалізації та самоактуалізації, вона не усвідомлює власні ресурси та не користується ними у життєвому просторі.

Шкала відношення до власного «Я» презентує такі підсумки: 20% респондентів мають дуже високий рівень, 30% - високий рівень, 40% задовільний та 10% незадовільний. Дуже високий та високий рівень свідчать про адекватну самооцінку особистості, розуміння власної ролі у житті. Задовільний та незадовільний результат характерні для людей, які мають неадекватну сформовану самооцінку, що в подальшому впливає на рівень особистісних посягань, вміння ставити мету у співвідношенні зі своїми здібностями.

Почуття громадянського обов'язку у досить високій мірі мають лише 5% респондентів, 17% - високий. Особистостям з такими рівнями показників характерно прийняття відповідальності за себе, свої вчинки та наслідки цих вчинків, соціальне оточення для таких людей є важливим. Решта показників складається з 58% задовільним рівнем та 20% незадовільним. Ці показники мають низьке значення, щодо прийняття відповідальності, таким особистостям притаманно не приймати участі в розвитку соціального

оточення, ми припускаємо, що це проходить тому що вони не готові прийняти відповідальність за свої вчинки.

Дуже високій рівень показника життєвої установки мають 16% респондентів та високій рівень становлять 29% респондентів. Ці рівні життєвої установки характеризуються вмінням саморегуляції та розсудливості. Ці зазначає, що респонденти з високими показниками вміють регулювати свої емоційні прояви не тільки у повсякденному житті, але й у трудній ситуації, це є одним з показників життєстійкої людини. Показник задовільного рівня має 33%, а незадовільного 22%. Особистості, які мають ці показники не розуміють власних емоційних проявів, отже не володіють навиком саморегуляції та важко раціонально оцінювати трудну ситуацію.

Остання шкала засвідчує здатність до психологічної близькості з іншою людиною. Дуже високій – 7%, високій – 13%, задовільний – 38% та незадовільний – 42%. Високі показники свідчать про здібність емпатії, вмінню слухати іншу людина та потребу близькості з нею – ці показники становлять невід’ємну частину у формуванні життєстійкості, адже вони вміють встановлювати міжособистісні відносини. Низькі показники говорять про те, що людина не розуміє, не відчуває свого співрозмовника, як результат – неналагоджені взаємини з соціальним оточенням.

Отже, зробивши аналіз кожного показника шкали методики ми можемо зробити висновок, яка група респондентів складає особистісно зрілих, а яка – особистісно незрілих. Результат представлений у рис.3.2.2.

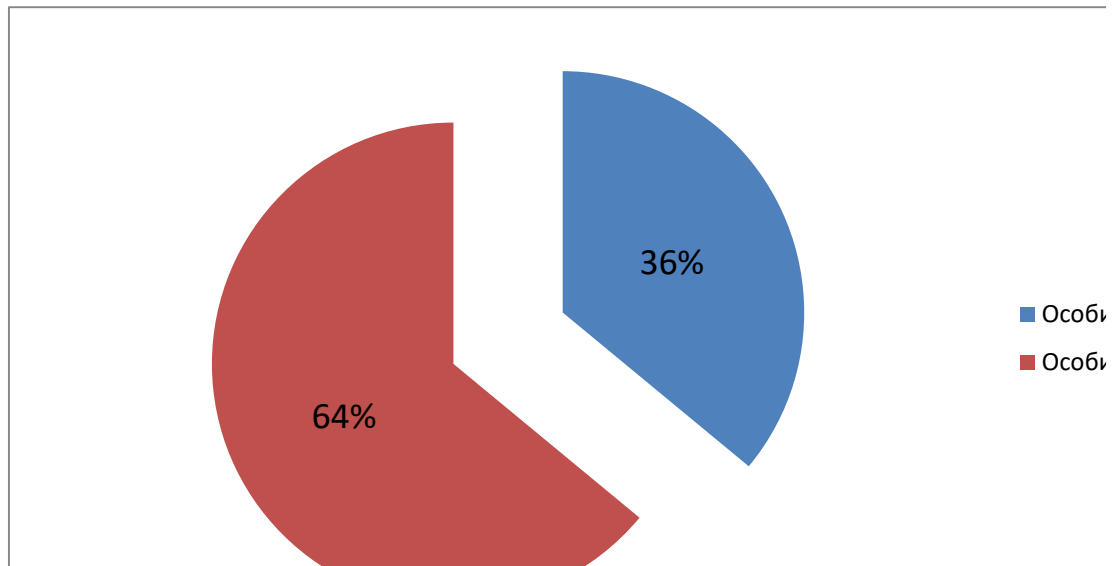
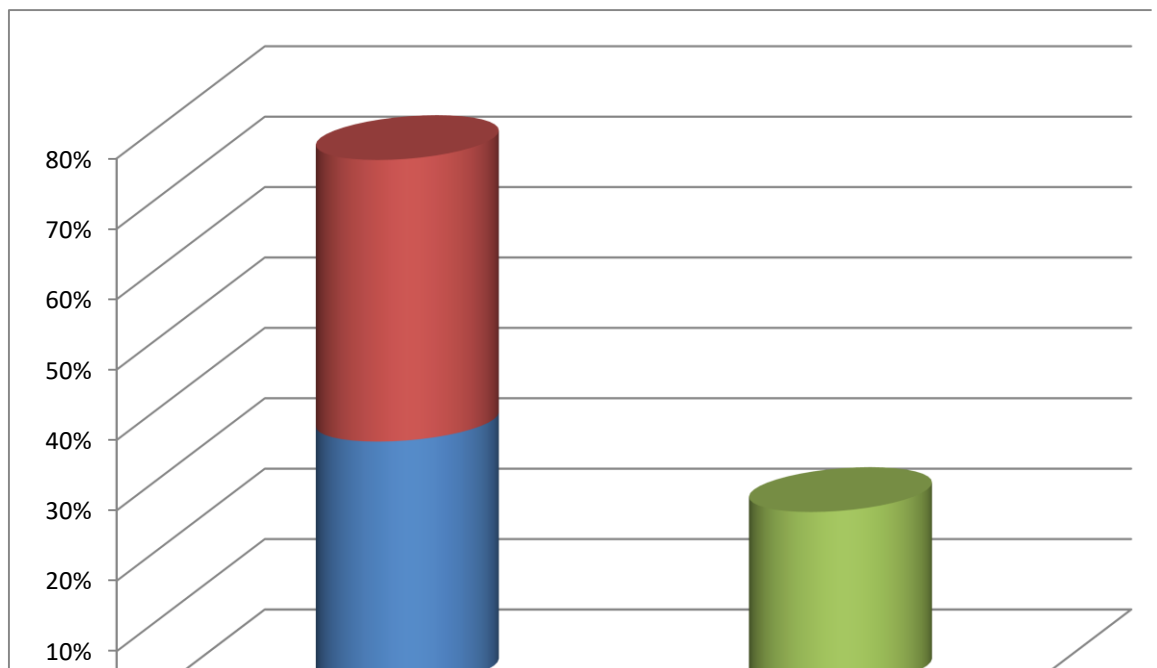


Рис 3.2.2 Результат визначення особистісної зрілості та особистісної незрілості респондентів дослідження

З діаграми ми бачимо, що результат другого показника обраної методики демонструє наявність особистісної зрілості у 36% респондентів, а особистісної незрілості – у 64% респондентів. Таким чином в нас є дві групи респондентів, задля подальшого аналізу ми зазначаємо їх як ОЗ (особистісно зрілі) та ОН (особистісно незрілі).

На другому етапі нашого дослідження ми використовували методику «Мотивація успіху і боязні невдач» А.А.Реана. Завдяки результатам даної методики ми можемо стверджувати яку саме життєву позицію займає особистість. Виходячи з аналізу показників методики ми можемо стверджувати, що показник «Мотивації успіху» приналежить до суб'єктивної позиції, тому що особистість досягає успіху у тому випадку, коли усвідомлює власні ресурси та вміє їх використовувати; показник «Мотивація уникнення невдач» зазначає, що він характерний для тої особистості, яка займає об'єктивну життєву позицію, а це – неусвідомлення й відповідно не використання власних ресурсів та здібностей у подолання життєвої труднощі. Результати методики розподілилися наступним чином: у групі ОЗ переважає мотивація до досягнення успіху (надія на успіх). До цієї групи належать 35% респондентів. Наступну категорію представляє група ОН у якої

домінуючим фактором виступає мотивація на успіх – це 40% учасників долідження. Ця група респондентів підтверджують тенденцію прагнення особистості до зростання та перетворення власного способу життя на більш ефективний. І, остання група це ОН респонденти у яких констатується мотивація до уникнення невдачі (її боязнь) – 25% учасників. Таким чином ми маємо три групи: ОЗ; ОН-1(де переважає мотивація досягнення успіху); ОН-2 (де переважає мотивація до уникнення невдачі). Результати предсавлені на рис.3.2.3.



**Рис.3.2.3 Результат методики «Мотивації успіху і боязні невдач»
(за А.А.Реаном)**

Наступний, третій етап нашого дослідження полягає у визначенні як саме респонденти вирішують труднощі та в якій життєвій позиції вони знаходяться при цьому. Для того, аби ми мали змогу це визначити було обрано методику «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана. Такі копінг-стратегії, як «Стратегія уникнення» та «Стратегія пошуку соціальної підтримки» вказують на об'єктну життєву позицію. «Стратегія вирішення

проблем» вказує на суб'єктну позицію життєвого простору. Визначення займаної позиції становить перший крок до аналізу вибору способу життя.

«Стратегія уникнення» характерна для людей, які прагнуть «бути як всі», рішення будь-якого завдання яке виникає перед ними є досить складним, нова життєва ситуація сприймається, як нерозв'язана. Таку стратегію обирають 15% респондентів, які становлять групу ОН-2. Вони обирають такий спосіб організації життєвого простору, як «Конформізм», тобто, вони не прагнуть до змін, а навпаки, роблять все можливе, аби уникнути будь-якого контакту з ними.

«Стратегія пошуку соціальної підтримки» обирають 40% респондентів групи ОН-1. Основною рисою цієї стратегії є пошук вирішення ситуації за допомогою соціуму. Така людина прагне вирішити проблему за допомогою оточуючих, а не самостійно. При цьому, вона проявляє активну діяльність, що вказує на прагнення людини до вирішення життєвої ситуації.

«Стратегія вирішення проблем» була обрана частиною групи ОН-1 та ОЗ. Результати розподіляються наступним чином: група ОН-1 обирає цю стратегію з кількістю у 10%, це означає, що людина з такою стратегією прагне вирішити труднощі, але це не призводить до бажаного результату тому що вона використовує ресурси які не відповідають характеристикам особистісно зрілої людини і як наслідок, така особистість адаптується до ситуацій життєвого простору та проявляє ригідність; 35% респондентів які обирають цю стратегію є група ОЗ. Ця група усвідомлює ресурси та вміло їх використовує, що й призводить до досягненню поставленої мети. Для них характерно обирати проектний спосіб життя, який направлений на пошук нових способів вирішення життєвої ситуації.

Результати методики Дж.Амірхана представлені у рис.3.2.4.

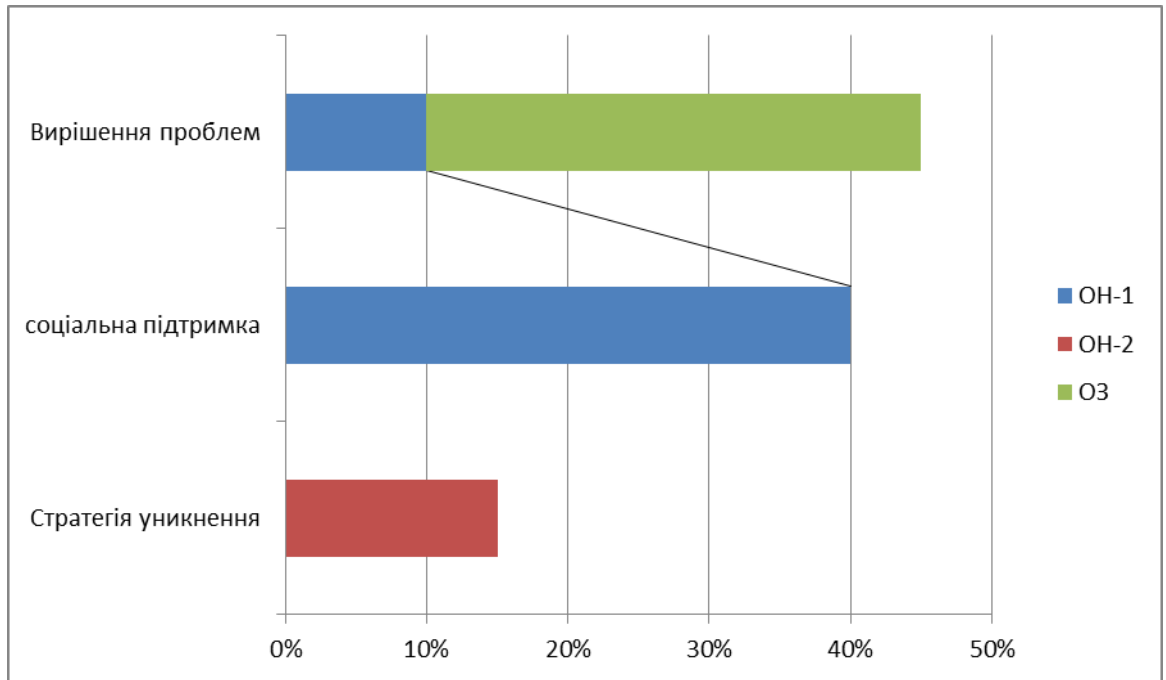


Рис.3.2.4 Результати методики «Індикатор копінг-стратегій»

Дж.Амірхана

Четвертий етап роботи полягає у встановленні та обґрунтуванні способу організації життєвого простору, який обирає особистість. Задля установленню обираємого способу життя особистістю ми провели методичку «Незакінчені речення» Сакса-Леві, яку ми модифікували для нашого дослідження. Перелік речень, які надавались учасникам дослідження знаходиться у додатку Г.

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

Перша група складається з респондентів з показниками особистісної незрілості, незмінної об'єктної життєвої позиції та способом організації життя «Конформізм» - 30% учасників. Інтерпретація результатів показала, що люди, які відносяться до цієї групи неусвідомлюють власні ресурси, тому мають показник особистісної незрілості. Учасники займають об'єктну позицію та мають мотивацію уникнення невдач, це вказує на те, що будь-яка

нова ситуація для них несе загрозу. Саме тому вони обирають такий спосіб організації життєвого простору, завдяки якому вони не проявляють активної діяльності в соціальному середовищі та власному житті. Будь-яка нова ситуація, або модернізація старої сприймається ними як стресогенна.

Другу групу складають ті учасники дослідження, де так само спостерігається особистісна незрілість та об'єктна життєва позиція, але обирають «Адаптаційний» спосіб життя – 35% учасників. Відмінна риса цієї групи в тому, що 10% із них прагнуть до особистісного зростання та зміни. Це означає, що останні, в деяких життєвих ситуаціях займають суб'єктну життєву позицію, але неусвідомлення особистісних ресурсів не дозволяє їм отримати бажаний результат, тому вони найчастіше займають об'єктну позицію. Адаптаційний спосіб організації життєвого простору характеризує ригідність, як особистісна якість, несформована готовність до прийняття рішень у власному житті та засвоєння стереотипних зразків поведінки.

Третю групу складають 20% респондентів, які характеризуються суб'єктною позицією та особистісною зрілістю. Їх особливість полягає в тому, що стратегія їх життя засновано на подоланні труднощів за допомогою прорахунку можливих варіантів рішення. Кожен з варіантів вирішення ситуації базується виключно на досвіді, без урахування можливості отримання та засвоєння нових здібностей та ресурсів. Такі люди займають лідерську позицію у соціальному просторі, вони направлені на розвиток середовища, прагнуть до реалізації творчого потенціалу. Вони усвідомлюють свій потенціал та можливості, але не прагнуть до самостійного розроблення нового способу вирішення ситуації. Цей спосіб організації життя є «Прогнозуючий».

Четверта група респондентів становить 15%. Вона характерна тим, що в цю групу потрапляють ті люди, які мають показник особистісної зрілості, суб'єктної життєвої позиції та сприйняття стресової ситуації виражається у пошуку нового ефективного способу вирішення. Завдяки цьому пошуку вони розвивають свої здібності, виробляють нові ресурси і, тим самим, мають

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

П'ятий етап констатувального дослідження полягає у визначенні рівню сформованості життєстійкості особистості. Кожна з груп учасників має показники за такими шкалами: залученість, прийняття ризику та контроль. Результати представлені у рис.3.2.5

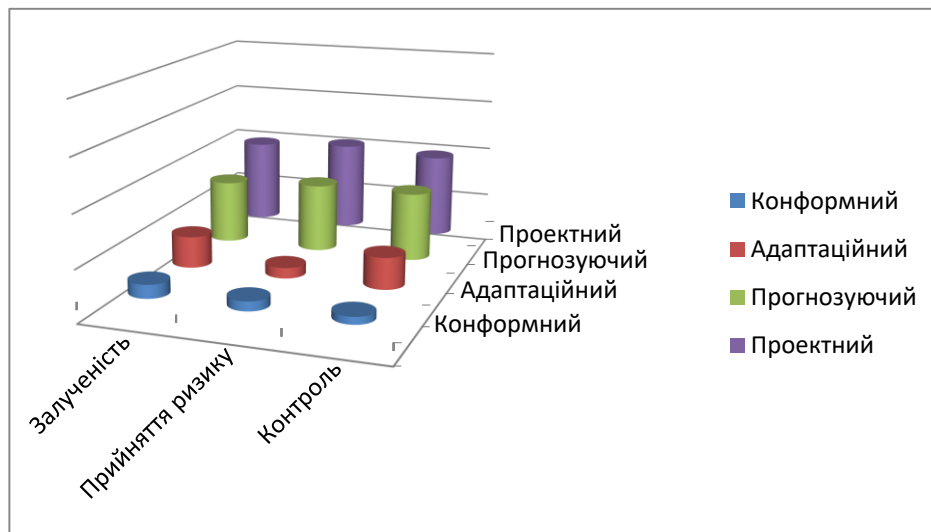


Рис.3.2.5 «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтьєва).

Група ОН-1 (Конформний спосіб життя) має низький показник прийняття ризику та контролю, середній показник має шкала залученості. Це підтверджує наше припущення, що людям з таким способом життя притаманно знаходити шляхи уникнення будь-яких труднощів.

Група ОН-2 (Адаптаційний спосіб життя) має середній показник залученості та контролю. Низький показник має шкала прийняття ризику. Люди з таким способом життя мають пасивну позицію по відношенню до соціального простору. Вони пристосовуються до всіх змін життєвого простору, навіть якщо відчувають дискомфорт.

Група ОЗ-1 (вибір Прогнозуючого способу життя) має середній показник залученості, високий показник контролю та прийняття ризику. Основною характеристикою цієї групи респондентів є те, що вони сприймають труднощі життя, як можливість використання наявних копінг-стратегій. Усвідомлення власних ресурсів є фактором вибору ефективної копінг-стратегії.

Група ОЗ-2 (Проектний спосіб життя) має високий показник по всім трьом шкалам: залученість, прийняття ризику, контролю. Особистість з таким способом життя не тільки усвідомлює власні ресурси, вона прагне до розвитку нових та вдосконаленню наявних. Кожна нова ситуація в життєвому просторі сприймається, як можливість особистісного зростання. Такі люди з кожним разом створюють новий метод подолання труднощів, що поширює арсенал існуючих копінг-стратегій. Це призводить до переживанню задоволеності особистим життям й почуття власної особливості.

Рівень життєстійкості особистості складається з поєднанням результатів трьох шкал, таким чином, ми маємо наступні результати:

Група ОН-1 має низький рівень життєстійкості, групи ОН-2 та ОЗ-1 мають середній рівень, група ОЗ-2 має високий показник. У рис.3.2.6 представлені показники рівня життєстійкості особистості.

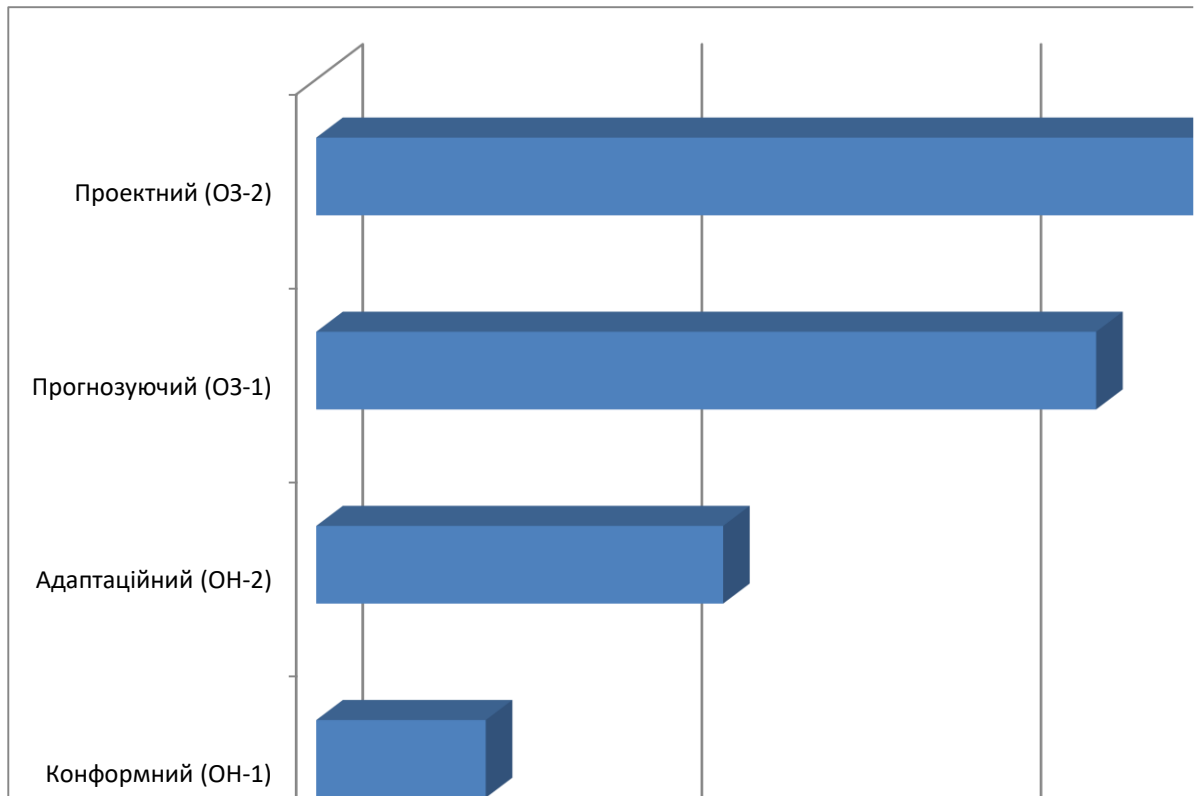


Рис.3.2.6. Рівень життєстійкості особистості

Результати проведеного дослідження підтверджують нашу гіпотезу, щодо залежності високого показнику життєстійкості особистості у респондентів від усвідомлення власних ресурсів та вибору ефективного способу побудови життя. Для найбільш продуктивного способу формування ключовим фактором формування життєстійкості виступає усвідомлення людиною особистісних ресурсів, які виступають потенціалом особистісної зрілості.

Завдяки отриманим результатам ми робимо висновок, що рівень життєстійкості залежить від усвідомленості власних ресурсів, як потенціалу особистісної зрілості та вибору побудови способу власного життя. Таким чином для формування життєстійкості особистості можна визначити наступні фактори:

1) Усвідомленість особистісних ресурсів, як компонентів рівня особистісної зрілості. До таких ресурсів відносяться: рефлексія,

цілепокладання, саморегуляція, прагнення до самоактуалізації, усвідомлення власної системи цінностей, вміння встановлювати міжособистісні взаємини, здатність до протистояння труднощам;

2) Суб'єктна позиція, яка дає можливість ефективно організовувати особистісний життєвий простір під образ бажаного результату;

3) Способи організації життєвого простору. До ефективних способів життя можна віднести прогнозуючий та проектний. Прогнозуючий спосіб життя являє собою усвідомленість набору копінг-стратегій, які дозволяють впоратися з труднощами. Проектний спосіб організації життєвого простору відрізняється тим, що особистість прагне кожен раз створити нову стратегію вирішення ситуації.

Запропонована модель формування життєстійкості особистості складається з:

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

Таким чином ми маємо всі підстави щоб розробити корекційно-розвиваючу програму тренінгової роботи.

3.3 Формуючий експеримент та перевірка ефективності програми.

Діагностичний етап роботи дозволив розробити корекційно-розвиваючу програму, яка націлена на підвищення рівня життєстійкості людини за рахунок роботи по моделі, яку ми вказали вище.

Мета тренінгу — формування високого рівню життєстійкості особистості шляхом розвитку особистості, формуванню суб'єктної позиції та придбання ефективного способу життєорганізації.

Завдання тренінгу:

- формування адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення особистісних ресурсів;
- формування готовності до прийняття відповідальності;
- розвиток навички формулювання мети у житті;
- відпрацьовування особистісних реакції у стресових ситуаціях.

Тривалість програми: тренінгова програма складається з трьох змістових блоків та розрахована на 16 годин. Кожний блок програми спрямований на відпрацювання навичок та формування якостей, які необхідні особистості для підвищення рівню життєстійкості. Кожна зустріч має свої завдання та набір методів які були підібрані задля опрацювання задач кожного блоку програми.

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

Завдання першого блоку:

- формування адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення власних вмінь та здібностей;
- структурування особистісних ресурсів;
- провести рефлексію власного життя.

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

Завдання:

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

Третій блок розвиваючого тренінгу спрямований на усвідомлення власного способу життя та його трансформацію у найбільш ефективний.

Завдання блоку:

- вміння встановлювати контакт з іншими людьми;
- реконструювати існуючу життєву ситуацію;
- оволодіння способам саморегуляції.

Програма корекційно-розвиваючого тренінгу була проведена на базі Волноваської загальноосвітньої школи №6. У тренінгу прийняли участь 12 осіб — 7 педагогів цієї школи та 5 студентів вищого навчального закладу. Тренінгова програма проходила протягом 4 тижнів.

Перша зустріч складалась зі знайомства учасників, встановлення позитивного психологічного клімату, сформування правил групи які мають дію вздовж усього тренінгу. Основні вправи першого дня були спрямовані на пізнання особистістю свого “Я”, усвідомлення існуючих якостей та життєвих установок. Деяким учасникам було складно виконувати вправу “Хто Я, який Я?”, вони відмітили, що було важко визначити велику кількість особистісних якостей. Також, було відмічено, що вся група тренінгової програми довго виконувала вправу “Девіз мого життя”, в ході роботи було визначено, що учасникам складно усвідомлювати як саме вони будують життя. Всі питання, що виникали були розглянуті, в ході обговорення були виявлені критерії вибору ставлення до життя, учасниками були зафіксовані особистісні якості, які вони не усвідомлювали раніше.

Під час *другого заняття* виконувалась мета структурування власних ресурсів та навички їх використання у життєвому просторі. Було зафіксовано, що одним з показників затруднення структуруванню ресурсів був соціальний стереотип. Деякі учасники відзначили, що протягом всього життя вони керувались лише соціальним стереотипом (навішування ярликів), це послужило додатковою темою для обговорення. Після детального роз'яснення щодо теми стереотипів учасникам стало набагато простіше виконувати подальші вправи.

Третє заняття присвячалось прийняттю відповідальності у власній життєвій ситуації та вмінню вступати у конструктивні взаємовідносини. Також учасниками було відпрацьовано вміння цілепокладання. Під час цієї зустрічі учасники навчилися встановлювати власну мету та будувати план досягнення цієї мети за рахунок своїх ресурсів. Найдовше виконувалась вправа “Острів”. Група не могла зрозуміти механізм вирішення вправи. Вони змогли досягти цілі тільки тоді, коли було надано рекомендації щодо вирішення. При обговоренні вправи було зазначено, що багатьом учасникам приходила ідея вирішення, але вони довго не могли прийняти вирішення відповідальності. Було здійснено детальне обговорення та рефлексія особистих дій у виконанні цієї вправи.

Останнє, *четверте заняття*, було спрямовано на усвідомлення обираемого способу життя особистістю та його можливу трансформацію. В ході останнього дня учасники показали вміння вступати у конструктивні взаємовідносини. Це було помітно під час виконання вправи “Інопланетяни”, де пропонувалося поділитися на дві групи та встановити взаємозв'язок один з одним. Вся група була активно залучена у виконання цієї вправи.

При обговоренні особистісних розумінь учасники поділилися власними враженнями від результату, було зазначено важливість розуміння один одного при виникненні труднощів у взаємовідносинах з близькими. Саме це послужило гарною динамікою виконання подальших завдань. У обговоренні

поняття «трудна ситуація» активну участь приймали всі учасники групи, вони з ініціативою поставились до цього та мозковим штурмом виділили критерії такої ситуації. Завершальним етапом тренінгової програми було обговорення результатів та розумінь, які отримав кожний учасник.

Після проходження корекційно-розвиваючої програми учасникам було запропоновано повторно пройти методики задля того, аби ми могли стверджувати про ефективність тренінгової програми. Учасники тренінгу пройшли такі методики: «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.З.Гільбуха, «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана, модифікований тест Сакса-Леві «Незакінчені речення» та «Тест життєстійкості» (Методика С. Мадді, адаптація Д.О. Леонтєва).

Повторне проходження методик виявило такі результати:

При проходженні методики Ю.З.Гільбуха (особистісна зрілість) ми констатуємо покращення показників. Якщо на констатувальному дослідженні у всіх учасників тренінгової групи була зафіксована особистісна незрілість, то на теперішній час ці показники змінились. З 12 осіб – 7 мають високий показник особистісної зрілості (58%), 4 – дуже високий (33%), та 1 має задовільний показник (9%). Такий результат обумовлює зміну особистісної незрілості на особистісну зрілість майже всіх учасників тренінгу. Один учасник змінив показник особистісної зрілості з незадовільного до задовільного. Це значить, що він не усвідомлює власні ресурси, але покищо не вміє їх використовувати у житті.

Наступна методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж.Амірхана показала, що всі учасники мають змінення стратегії. Результати представлені в рис.3.3.1.

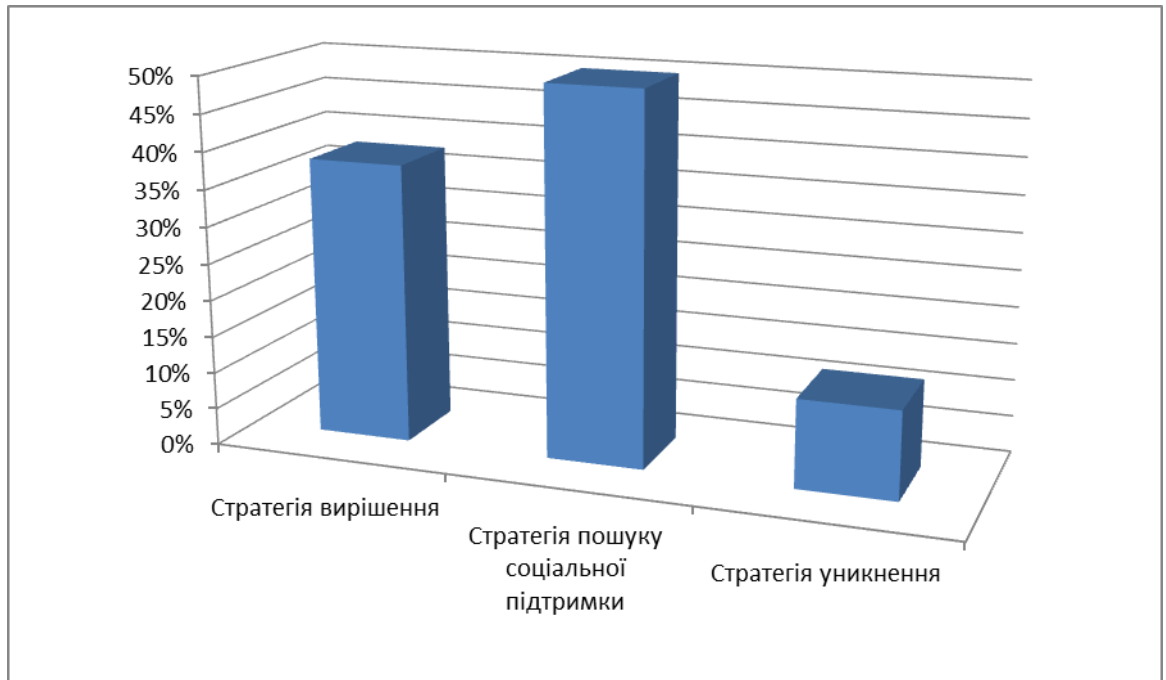


Рис.3.3.1 *результати методики «Індикатор копінг-стратегій»*

За допомогою вказаної діаграми ми бачимо, що мінімальний процент (12%) обирається учасниками стратегія уникнення – головна характеристика неефективного способу життя Конформізм; більш високий відсоток обирають стратегію вирішення (38%) – цю стратегію використовують люди з Проектним способом життя; найбільший відсоток обирає стратегію соціальної підтримки (50%) – це з Прогнозуючим або Адаптаційним способом життя.

Задля встановлення яку саме учасники займають життєву позицію та який спосіб життя обирають у порівняльному аналізі використовувалася методика Сакса-Леві. У констатувальному етапі дослідження нами було встановлено, що група з особистісною незрілістю займає об'єктну позицію, лише маленький відсоток інколи займав суб'єктну життєву позицію. Така група обирає Адаптаційний спосіб організації життєвого простору. Вона пройшла корекційно-розвивальний тренінг та показала змінення життєвої позиції на суб'єктну. Це свідчить, що ця група обирає ефективні способи життя: Прогнозуючий та Проектний. 43% групи обирають Проектний спосіб

життя, 57% - Прогнозуючий.

Остання методика порівняння – це «Тест життєстійкості». Зробивши аналіз повторного проходження ми маємо такі показники: шкала залученості має два показники. Одна частина групи має високий показник (люди с Проектним способом життя), друга частина має середній показник (люди з Прогнозуючим способом). Шкала контролю має високий показник з двох груп (люди з Проектним та Прогнозуючим способом). Шкала прийняття рішення також має високий показник. Порівняльний аналіз показників окремих шкал до та після проведення тренінгу представлено в рис.3.3.2. та

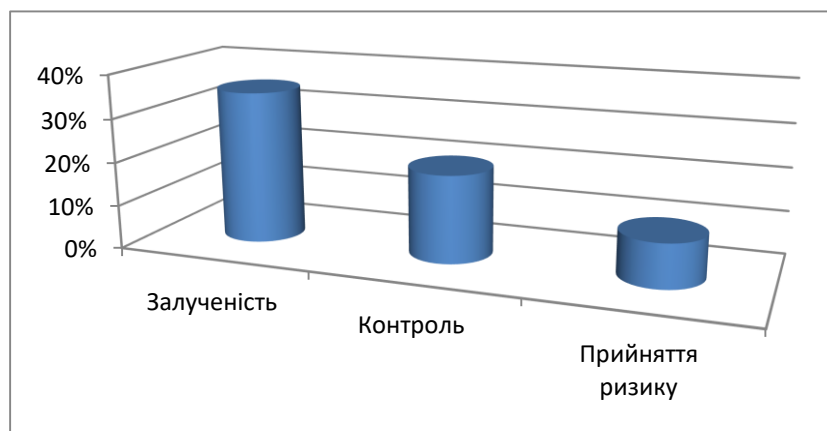


рис.3.3.3.

Рис.3.3.2 Показник вираженості компонентів життєстійкості групи до проходження корекційно-розвиваючого тренінгу.

Ця діаграма показує нам середній показник залученості та низькі показники контролю та прийняття ризику.

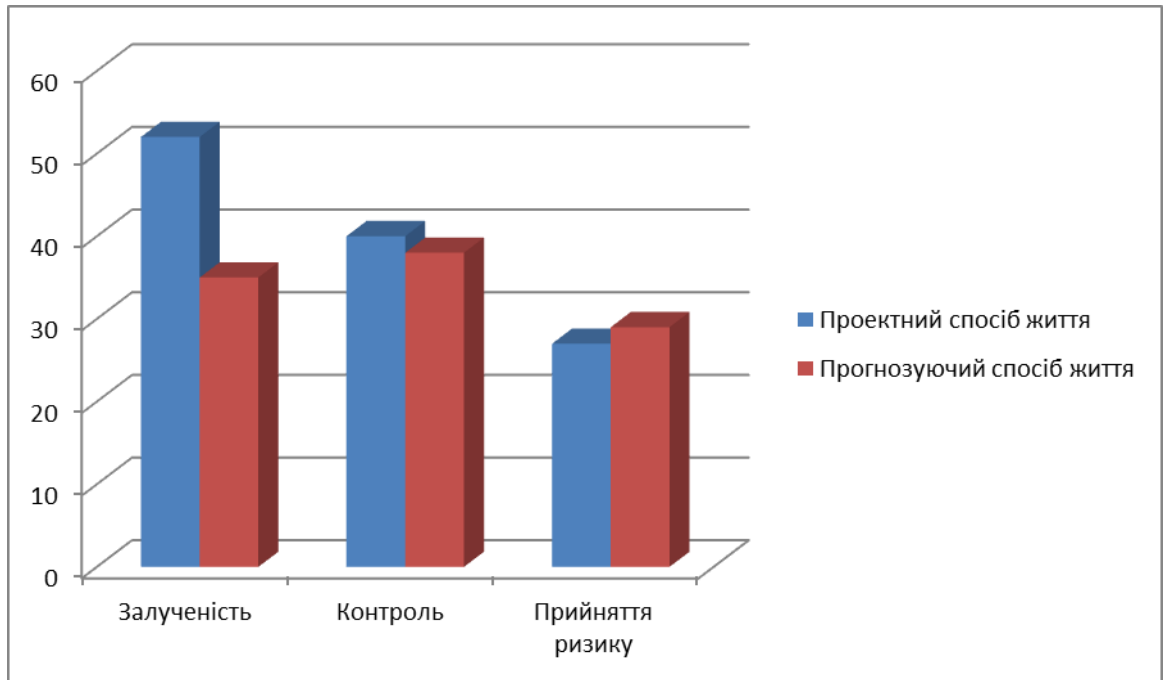


Рис.3.3.3 Показник вираженості компонентів життєстійкості групи після проходження корекційно-розвиваючого тренінгу.

Порівнюючи дві діаграми ми бачимо, що результати якісно змінились. Саме тому ми можемо констатувати той факт, що розроблена корекційно-розвивальна програма є дієвою. Завдяки роботі формування життєстійкості за розробленою нами моделлю у особистості формується особистісна зрілість, вона займає суб'єкту життєву позицію та обирає ефективний спосіб організації життєвого простору. Сумарність наведених показників представляє життєстійку особистість.

Висновок до розділу III

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження була підтверджена запропонована модель формування життестійкості особистості, яка складається з трьох конструктів: особистісна зрілість, суб'єктна позиція та спосіб життя.

Аналіз першого етапу формування – виявлення рівня особистісної зрілості. Результати були такі: 36% респондентів мали показник особистісної зрілості, а значить вони усвідомлюють власні ресурси та вміють їх використовувати. Інші 64% склали особистісно незрілі, ці учасники не усвідомлюють власні ресурси та відповідно, вирішення труднощів для них спричиняє загрозу. Другий етап спрямований на визначення життєвої позиції. Результати етапу показали взаємозв'язок між особистісною зрілістю (незрілістю) та займанням позиції у життєвому просторі. Особистісно зрілі займають суб'єктну позицію, а особистісно незрілі – об'єктну. На третьому етапі були встановлені результати способу побудови життя. Показники мають наступний вигляд: проектний спосіб життя обирають ті в кого виявлена особистісна зрілість, суб'єктна позиція, мотивація досягнення успіху, та стратегія вирішення проблем (15%). Прогнозуючий спосіб життя обирають особистісно зрілі респонденти з суб'єктною позицією, мотивацією досягнення успіху та стратегією соціальної підтримки (20%). Адаптаційний спосіб має показник особистісної незрілості, об'єктної позиції, виявлена тенденція досягнення успіху та стратегія соціальної підтримки (35%). Конформний обирають 30% респондентів та мають показники особистісної незрілості, об'єктивної життєвої позиції, мотивацію та стратегію уникнення невдач. Показники рівня життестійкості з кожного способу життя мав такі результати: проектний та прогнозуючий способи життя становлять високий показник життестійкості, адаптаційний спосіб має середній показник, конформізм – низький показник життестійкості особистості. На основі констатувального дослідження була розроблена корекційно-розвивальна програма щодо формування життестійкості особистості.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження можна зробити наступні висновки. Життестійкість особистості – це невід’ємна частина структури особистості, яка полягає у ставленні людини до труднощів, що виникають у її життєвому просторі. Високі показники рівню життестійкості дозволяють людині перетворити труднощі у потенційні можливості особистісного росту. Структура життестійкості людини полягає в усвідомленні маючих ресурсів та вмінню їх використання у життєвому просторі.

Усвідомленість власних ресурсів виступає фактором особистісної зрілості та можливості побудови ефективного способу життя. Якщо людина не усвідомлює власні можливості, якості, здібності, не має уявлення про власну систему цінностей життя, то вона обирає один з неефективних способів організації життєвого простору. Таким чином, ефективність та неефективність організації життя призводить до високого або низького рівню життестійкості особистості.

В даній роботі ми розробили модель формування життестійкості особистості, яка має такі структурні компоненти, як: усвідомлення особистісних ресурсів, щодо формування особистісної зрілості; займання суб’єктної позиції у житті; вибір ефективного способу життя. Також у даній роботі ми детально описали способи життя, які є ефективними (прогнозуючий та проектний) та неефективними (конформний та адаптаційний). Під час дослідження було доказано адекватність виокремлення способів життя. Таким чином ми маємо чітко розмежовані способи життя та їх вплив на рівень життестійкості особистості.

До ефективного способу життя відносяться проектний та прогнозуючий. Їх відмінність від інших полягає у сформованій особистісній зрілості, сприйняття суб’єктної позиції та мотивацію на досягнення успіху, але відмінною рисою є стратегія поведінки, яку вони обирають. Для проектного способу життя характерна стратегія вирішення задач, а для прогнозуючого – стратегія пошуку соціальної підтримки. Відмінність також

полягає у тому, що проектний спосіб спрямований на визначення нових способів вирішення труднощів, а прогнозуючий характерний використанням існуючих копінг-стратегій у стресовій ситуації. Обидва способи формують високий показник життєстійкості особистості.

До неефективних способів відносяться адаптаційний та конформний. Вони також мають спільні риси, а саме: сформована особистісна незрілість, об'єктна позиція. Різняться ці способи у мотивації та стратегії поведінки. Для адаптаційного способу притаманна тенденція до досягнення успіху та стратегія пошуку соціальної підтримки. Цей спосіб зазначає, що людина частково усвідомлює власні ресурси, але не вміє їх застосовувати у ситуації труднощі, саме тому вони мають низький або максимально приблизний до середнього рівень життєстійкості. В свою чергу, конформізм має мотивацію уникнення невдач та таку саму стратегію поведінки (стратегія уникнення). Люди з таким способом життя мають пасивну позицію у соціальному просторі та прагнуть «бути як усі». Показник рівню життєстійкості у таких людей на низькому рівні, відповідно кожна, навіть незначна зміна у соціальному середовищі сприймається ними, як загроза.

Проведене нами емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про залежність рівня життєстійкості від усвідомленості власних ресурсів, як потенціалу особистісної зрілості та вибору побудови способу власного життя.

Проаналізувавши отримані емпіричні дані, нами було розроблено корекційно-розвивальну програму, яка спрямована на формування життєстійкості особистості та побудови ефективного способу власного життя за умови усвідомлення особистісних ресурсів.

Повторна діагностика підтвердила гіпотезу про формування життєстійкості за умовою усвідомлення особистісних ресурсів та побудови життя одним із виокремлених способів та дозволила зробити висновок про ефективність розробленої тренінгової програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. : М, 1995. 108 с.
2. Абульханова К. А. Сознание как жизненная способность личности. Психологический журнал. 2009. Т. 30, N 1. С. 32–43.
3. Абульханова-Славская К. А. О субъекте психической деятельности. : М, 1973. 288 с.
4. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. : М.: Мысль, 1991. 299 с.
5. Александрова Л. А. О составляющих жизнестойкости личности как основе ее психологической безопасности в современном мире. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. Т. 51, № 7. С. 83–84.
6. Александрова. Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. Сибирская психология сегодня: сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово : Кузбассвуиздат, 2004. 90с.
7. Амирхан Д. Методика «Индикатор копинг-стратегий». 2006 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://psylab.info/>
8. Ануфриева Р. М., Головаха Н. И., Донченко Е. А. и др. Стиль жизни личности. Теоретические и методологические проблемы. Киев : Наукова думка, 1982. 45 с.
9. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных ситуациях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. № 1. С. 3–16.
10. Березкина О. А. Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Комсомольск-на-Амуре, 2006. 23 с.
11. Богданович Н. В. Субъект как категория отечественной психологии : дис. – М. : 2004.

12. Божович А. И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности // Психология формирования и развития личности / под ред. Л. И. Анцыферовой. – М.: Наука, 1981. – 156 с.
13. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. № 5. – С. 3–19.
14. Васютинський В. О. Стиль життя як соціально-психологічна характеристика культури бідності // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – 2012. – №. 30. – С. 19-32.
15. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
16. Выготский А. С. История развития высших психических функций // Собр. соч. – М.: Педагогика, 1983. – Т. 8. – 328 с.
17. Галайда О. І. Становлення життєвого стилю особистості // Редакційна колегія. – 2011. – С. 22.
18. Галузяк В. М., Галузяк В. М. Групповий тренінг як засіб розвитку особистісної зрілості майбутніх учителів. – 2011. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
19. Гильбух З. Ю. Тест-опросник личностной зрелости. Киев: НПЦ Психодиагностика и дифференцированное обучение. – 1994.
20. Гольева Г. Ю. Проблема формирования мотивации достижения успеха на разных возрастных этапах развития личности. – 2017.
21. Горбушина А. В. Диагностика мотивации профессиональной деятельности: основные подходы и инструментарий в отечественной психологии // Научные исследования и образование. – 2016. – №. 3. – С. 8-13.
22. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. М., 1986.
23. Дементий Л. И., Купченко В. Е. Жизненные стратегии: монография // Омск: Изд-во Омского гос. ун-та. – 2010.

24. Діденко Г. О. Стиль життя у соціально-психологічному вимірі. – 2017.
25. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників // Молодий вчений. – 2014. – №. 1 (03). – С. 128-131.
26. Долженко Я. А. Некоторые аспекты изучения проблемы жизнестойкости // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Уфа, июнь 2011 г.). — Уфа: Лето, 2011. — С. 15-18. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/18/813/>
27. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум //СПб.: Речь. – 2009. – Т. 142.
28. Журавлев А. Л. "Социально-психологическая зрелость": обоснование понятия // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28. – №. 2. – С. 44-54.
29. Иваницкий А. В. Психологический ресурс как интегральная характеристика личности // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-3.;
30. Камынина И. В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности // Электронная библиотека диссертаций. Режим доступа: <http://www.dissercat.com>. – 2008.
31. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45-57.
32. Карпова Е. А. Интегральный статус жизнестойкости в условиях совладания с трудными ситуациями // Психология безопасности, психологическая безопасность личности: человек и общество: материалы Всероссийской научно-практической конференции (13–14 октября 2011 г., Махачкала) / под общ. ред. М. М. Далгатова. Махачкала: ИП Овчинников, 2011. С. 265–268.

33. Колмакова Л. А. Особенности мировоззрения, жизнестойкости и выраженности травматического стресса у лиц, переживших различные по степени экстремальности ситуации // Труды академии управления МВД России, 2009. – № 4.
34. Конюхова Татьяна Васильевна, Конюхова Екатерина Тимофеевна Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства // Известия ТПУ. 2013. №6.
35. Купченко В. Е., Елькина Е. В. Особенности жизнестойкости личностей с различным типом жизненной стратегии // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2010. – № 1.
36. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / под ред. Л. Леви, В. Н. Мясищева. – Л., 1970.
37. Ланина Н. В. Проблемы развития личностной зрелости в условиях социальных перемен // Акмеология. – 2014. – №. S1-2. – С. 132-133.
38. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2000. – 511 с.
39. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975. 304 с.
40. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, вып. 2 / под ред. Б. С. Братуся, Е. Е. Соколовой. – М.: Смысл, – 2006. – С. 85–105.
41. Леонтьев Д. А. Что дает психологии понятие субъекта: субъектность как измерение личности // Epistemology & Philosophy of Science. – 2010. – Т. 25. – №. 3.
42. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости // М.: Смысл. – 2006. – Т. 63. – С. 9.
43. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с. 2.

44. Леонтьев Д.А. Аверина А.Ж. Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2011. N 2(16). [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://psystudy.ru.0421100116/0012>.
45. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / Под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. - М.: Смысл, 2002. - С. 56 - 65.
46. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. - 2001. - Т. 22. - № 1. - С. 16 - 24.
47. Малярчук Н. Н., Семёнова Н. В. Понятия социально-личностного подхода: «личностная зрелость» и «социальная зрелость» // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2014. – №. 4-1. – С. 129-132.
48. Маркова О. Н. Личностная зрелость как проблема современной психологии // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2006. – Т. 43. – №. 3-2.
49. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998. № 2. Т. 1. С. 56.
50. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис... канд. психол. наук: 19.00.05 Челябинск, 2006. – 175 с. РГБ ОД, 61:06–19/644.
51. Опросник Р. А. А. Мотивация успеха и боязни неудачи //МУН): [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/212-rean>.
52. Орлова Э.А. Теоретическая модель образа жизни: Связи человека с социокультурной средой. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://www.countries.ru/library/antropology/orlova/obraz.htm>

53. Осницкий А. К. Проблемы исследования субъектной активности // Вопросы психологии. – 1996. – Т. 1. – С. 5-19.
54. Погорова Р. И., Шаймарданова Е. В., Доценко Е. Л. Личностная зрелость как условие профессиональной жизнестойкости психолога // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – №. 11 (31).
55. Портнова А. Г. Личностная зрелость: подходы к определению // Сибирский психологический журнал. – 2008. – №. 27.
56. Романова Илона Валерьевна Категория «Образ жизни» в отечественной и зарубежной научной литературе // Вестник ЗабГУ. 2012. №10.
57. Рошин Д. Г. Понятия " смысл жизни", " смысложизненная ориентация" и " смысложизненная концепция": дисциплинарные и теоретико-этимологические рамки концептуализации. – 2010.
58. Рубинштейн С. А. Основы общей психологии. – М.: Педагогика, 2004. – 713 с.
59. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. Человек и мир. — СПб.: Питер, 2003.
60. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М., 1973. 423 с.
61. Селигман М.Э.П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / пер. с англ. - М.: София, 2006. - 368 с
62. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <http://web.snauka.ru/issues/2014/05/34519>
63. Соболева Е.В., Шумакова О.А. Феномен жизнестойкости в зарубежных и отечественных исследованиях // Современные научные исследования и инновации. 2014. № 5. Ч. 2

64. Солдатова Е. Л., Шляпникова И. А. Связь эго-идентичности и личностной зрелости // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2015. – Т. 8. – №. 1.
65. Солдатова Е. Л., Шляпникова И. А. Эго-идентичность как системообразующий фактор формирования личностной зрелости // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2010. – №. 27 (203).
66. Сундукова О. О. Особистісна зрілість як передумова та показник психологічного здоров'я // Вісник ДНУ. – 2008. – №. 14. – С. 90-94.
67. Тиллих П. Мужество быть / Пер. с англ. — М.: МОДЕРН, 2011.
68. Фоминова А. Н. Особенности проявления факторов жизнестойкости у учителей средних школ. Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование», 2011. – № 1 (13). С. 70–77.
69. Фоминова А. Н.: автореф. Дис. ... на соиск. уч. степени канд. психол. наук Причины эмоционального дискомфорта учащихся младших классов и условия его преодоления. – Н. Новгород, 2000.
70. Франкл Виктор. Сказать жизни “Да”: психолог в концлагере. Москва: Смысл, 2004. — 176 с.
71. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Основной выпуск. - 2013. - Т. 19. - № 5. - С. 188-190.
72. Шапарь В.Б., Россоха В.Е., Шапарь О.В. Новейший психологический словарь / Под общей ред.
73. Швалб Ю. М. Про співвідношення категорій «життєвий шлях особистості» і «спосіб життя особистості» / Ю. М. Швалб // Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства: колективна монографія / за наук. ред. Ю. М. Швалба. – Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. – 208 с. – С. 36-40.

74. Швалб Ю. М. Психологічні моделі аналізу соціокультурної ситуації / Ю. М. Швалб // Еколого-психологічне забезпечення якості життя: науково-методичні рекомендації / за заг. ред. Ю. М. Швалба. – Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2013. – 98 с. – С. 41-48.

75. Швалб Ю. М. Эколого-психологический подход к определению категории «качество жизни» // Актуал. пробл. психології. – 2008. – Т. 7. – С. 313-319.

76. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні виміри способу життя // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України – К.: Мілленіум, 2005, т. 7, вип. 5, ч. 2. – С. 294-301

77. Швалб, Ю. М., Вернік, О. Л., Рудоміно-Дусятська, О. В., Вовчик-Блакитна, О. О., Львовчкіна, А. М., Матвієнко, О. В., ... & Килимник, О. С. (2015). Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості.

78. Шигабетдинова Г. М. Феномен рефлексии: границы понятия // Вестник ННГУ. 2014. №2-1.

79. Шляпникова И. А. Взаимосвязь эго-идентичности и личностной зрелости : дис. – Челябинск, 2010.

80. Шляпникова И. А. Структура личностной зрелости в период взрослости // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2009. – №. 11-2.

81. Шумакова Ирина Евгеньевна Успешность преодоления жизненных трудностей // Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2009. №1-2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uspeshnost-preodoleniya-zhiznennyh-trudnostey>.

82. Щукина М. А. Саморазвитие как компонент личностной зрелости и удовлетворенности жизнью // Психология обучения. – 2015. – №. 5. – С. 60-72.

83. Юрчук В.В. Современный словарь по психологии. Минск: Элайда, 2000. 704 с.
84. Ядов В. А. Стиль жизни как социально-психологическая характеристика // Социально-психологические проблемы в условиях развитого социалистического общества. М., 1977. С. 18 – 28.
85. Allred K. D., Smith T. W. The Hardy Personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat // *Journal of Personality & Social Psychology*, 1989. – Feb. – Vol. 56. – N 2. – P. 257–266.
86. Bandura A. Self-efficacy // *Encyclopedia of human behavior* / Ed. by V. S. Ramachandran. Vol. 4. New York: Academic Press, 1994. P. 71–81.
87. Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37, 122–147.
88. Haan, N. (1977). Coping and defending. *Process of self-environment organization*. New York-San Francisco-London: Academic Press.
89. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // *American Psychologist*. 1989. N 3. P. 513–524.
90. Leak G. K, Williams D. E. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. *Individual Psychology // Journal of Adlerian Theory Research and Practice*, 1989. – Sept. – N 3. – P. 369–375.
91. Maddi S. R., Khoshaba D. M. Hardiness and Mental Health // *Journal of Personality Assessment*, 1994. – Oct. – Vol. 63. – N 2. – P. 265–274.
92. Maddi S. *Hardy Training. Managing stress for performance and health enhancement* / S. Maddi, D. Khoshaba. Irvine: The hardiness Institute, 2004.
93. Maddi S. *Hardiness and Mental Health* / S. Maddi, D. Khoshaba // *Journal of Personality Assessment*, 1994. – Oct. – № 2. – Vol. 63. – P. 265–274.
94. Maddi S. The effectiveness of hardiness training / S. Maddi, S. Kahn, K. Maddi // *Practice and research*, 1998. – № 2. – Vol. 50 – P. 78–86.
95. Maddi, S.R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context / *Military Psychology*, 2007, 19(1), p 61-70.

96. Scheier M.F., Carver Ch.S. Dispositional optimism and physical well being: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health // *Journal of Personality*. - 1989. - Jun. - Vol. 55. - N 2. - P. 169 - 210.
97. Siddiqa S. H., Hasan Q. Recall of past experiences and their self evaluated impact on hardiness related characteristics // *Journal of Personality 8s Clinical Studies*, 1998. – Mar Sep. 14 (1–2). – P. 89–93.
98. Solcava L., Sykora J. Relation between psychological Hardiness and Physiological Response // *Homeostasis in Health 8s Disease*, 1995. – Feb. – Vol. 36. – N 1. – P. 30–34.
99. Solcova L., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of Hardiness // *Studia Psychologica*. – 1994. – Vol 36. – N 5. – P. 390–392.
100. Wiebe D.J. Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1991. - Jan. - Vol. 60. - N 1. - P. 89 - 99.

ДОДАТКИ

Додаток А

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

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

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

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

Комплексна психологічна тренінгова програма

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

Завдання тренінгової програми:

- формування адекватної самооцінки особистості;
- усвідомлення особистісних ресурсів;
- формування готовності до прийняття відповідальності;
- розвиток навички формулювання мети у житті;
- відпрацювання особистісних реакції у стресових ситуаціях.

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

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

Завдання першого блоку:

6. формування адекватної самооцінки особистості;
7. усвідомлення власних вмінь та здібностей;
8. структурування особистісних ресурсів;

9. провести рефлексію власного життя.

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

Завдання:

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

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

Завдання блоку:

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

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

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

Тренінгова програма проходила протягом 4 тижнів.

Заняття 1.

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

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

Час: 10 хв.

Матеріали: фліпчарт, маркери та ватман.

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

1. Правило конфіденційності — все, що обговорюється учасниками під час тренінгу, залишається в колі простору тренінгової групи.

2. Правило поваги — якщо учасник хоче щось додати, висловити власну думку, то він підіймає руку і тільки після чого починає висловлюватися.

3. Правило присутності — задля того, аби група мала гарну динаміку, всі учасники приймають активну участь у виконанні вправ та обговоренні.

4. Правило тиші — мобільні телефони ставляться на режим “без звуку”, щоб не відволікатися від виконання завдань

5. Правило теплих відносин — всі учасники поважають один одного, уважно слухають що говорить група та тренер

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

Вправа 2. "Хто Ти?"

Мета: знайомлення учасників між собою, створення активності для подальшої роботи.

Час: 15 хв

Матеріали: аркуші А4

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

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

1.2.1. Мене звуть...

1.2.2. Від цього тренінгу я чекаю...

1.2.3. Я хочу придбати...

1.2.4. Групі бажаю...

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

Вправа 3. «Хто я, Який Я?»

Мета: усвідомлення власних якостей, знайомство з власним “Я”.

Час: 40 хв.

Матеріали: аркуші та ручка.

Хід проведення: групі надається інструкція: “Ця вправа буде проходити у три етапи. Перший етап — вам необхідно взяти листок паперу і написати

вгорі 2 питання: «Хто Я? Який Я?». Відповіді на ці запитання випишіть у стовпчик. Це можуть бути слова, фрази, пропозиції. Вам не потрібно їх оцінювати, пишіть те, що перше приходить на думку. Таких характеристик-відповідей повинно бути не менше 15". По закінченню даного етапу: «Тепер переходимо до другого етапу. Прочитайте ще раз те, що ви написали про себе, тепер з 15 визначень виберіть 5-6 найбільш важливих, тих, які найбільш характерні для вас. Подумайте, може бути, деякі ваші характеристики ви зможете об'єднати в одну загальну. Запишіть їх». Коли група закінчує писати: «А тепер переходимо до третього етапу. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі та уявіть, що настала чарівна ніч. За цю ніч зникли всі перешкоди на вашому шляху. Все стало можливим, досяжним. Якими ви бачите себе? Відкрийте очі і запишіть 5-6 своїх характеристик з уявного майбутнього. Отже, якими б ви стали, якби все було можливо?»

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

Вправа 4. «Девіз мого життя»

Мета: формування адекватної оціночної діяльності.

Час: 40 хв.

Матеріали: аркуш, фломастери

Учасникам пропонується придумати особистий девіз Свого життя. Кожен член групи пише, або малює на листочку свій девіз життя. Інструкція тренера: «Всі ми з вами живемо у середовищі де поширюється мережа інтернет та соціальні мережі. Найчастіше на сторінках соціальної мережі в

головному окні є пункт, як мій статус. Ви самі вписуєте, або бачите, що хтось у себе написав якусь фразу (свою, або авторську). Ця фраза може передавати певний посил до інших. Представте, що ви маєте сторінку Свого життя. На цієї сторінці показані такі дані: ващі якості, вміння, стремління, побоювання, цілі на майбутнє. Який бі статус (девiз) ви би поставили? Задля того, щоб було легше впоратися з завданням, давайте позначимо, що саме є статус (девiз) життя?. Всі відповіді ми зафіксуємо. «Учасники пропонують свої варіанти, тренер записує їх. “Отже, статус (девiз) мого життя — це певна позиція, яка спрямована на відображення моїх стремлінь та дій».

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

Вправа 4. «Сонце»

Мета: усвідомлення власних здібностей, якостей та вмінь.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, маркери

Хід проведення: Учасники повинні відповісти на питання: «Чому я заслуговую поваги?», ця відповідь передбачає знання особистістю власних позитивних якостей. Інструкція: «Вам необхідно намалювати сонце, в центрі сонячного кола написати своє ім'я або намалювати свій портрет. Потім уздовж променів написати свої гідності, все хороше, що ви про себе знаєте. При цьому потрібно постаратися, щоб було якомога більше променів». Після малювання кожний учасник показує, що в нього вийшло та проводиться рефлексія особистісних якостей та усвідомлення того, що ще особистість має, чи задовільна отриманою картиною та що хоче в ній змінити.

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

всі обговорюються та робиться висновок.

Заняття 2

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

Вправа 1. «Що я розумію?»

Мета: провести повторну рефлексію минулої зустрічі групи.

Час: 15 хв

Хід проведення: Слово тренера: «На минулому тижні ми з вами розуміли власне я. Що на цьому тижні ви відчували? Як ваші розуміння відобразились, які запитання виникли?» Кожний учасник за бажанням відповідав на ці запитання. Таким чином було спостережено чи є фіксований результат минулого заняття.

Вправа 2. «Рюкзак»

Мета: усвідомлення власних ресурсів.

Час: 40 хв

Матеріал: маркери, ватмани, клейкі стікери.

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

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

Після завершення проводиться рефлексія:

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

Вправа 3. «Мій герб»

Мета: структурування особистісних ресурсів.

Час: 40 хв

Матеріал: ватмани, фломастери, олівці

Хід проведення: кожен учасник отримує аркуш формату А4 з основою герба.

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

1 частина — те, що вмієте робити найкраще.

2 частина — покажіть місце, де ви відчуваєте себе добре: затишно і безпечно.

3 частина — найбільше своє досягнення.

4 частина — 3 людини, яким ви можете довіряти.

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

Учасники представляють групі свої герби та проводиться обговорювання.

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

- коли вам нудно, згадати ті справи, якими можна зайнятися;
- коли самотньо, подумати про тих людей, до яких ви можете прийти і поділитися своїми думками;
- стати більш впевненими, згадавши свої досягнення, і задуматися про тому, чого ще ви можете досягти;
- подумки уявити, то місце, в якому вам комфортно і добре, відпочити і заспокоїтися;
- коли ж буває гірко, прикро, страшно, тривожно, для підтримки духу згадати і вимовити вголос три слова, які вам хотілося б почути про себе. Все те що ви перелічили та є ч=що ми з вами обговорили є вашим ресурсом у досягненні успіху та почуття гармонії із собою»

Вправа 4. «Яке воно, моє життя?»

Мета: сформувати структурний бачення свого життя через значущі події;

Час: 40 хв

Матеріали: аркуш та ручка (маркер)

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

- в природі і суспільстві;
- в ваших думках і почуттях;
- в сімейному; навчальній; діловій; особистого життя.

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

- подія А;
- подія Б;
- подія В;
- подія Г;
- подія Д.

Тепер по кожній події спробуйте відповісти на деякі питання.

1. Як я зробив це (легко, важко, по бажанню чи ні)?

2. Хто допоміг мені у цьому?

- Як я міг би добитися цього ще (який інший шлях є)
- Ра допомогою яких ресурсів я це зробив?"

Вправа 5. «Картина сьогодні»

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

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш А4, фломастери, олівці

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

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

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

Заняття 3.

Мета: сформувати у особистості суб'єктну життєву позицію.

Вправа 1. «Болото»

Мета: сформувати готовність до прийняття відповідальності.

Час: 30 хв

Матеріали: аркуші паперу

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

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

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

Вправа 2. «Острів»

Мета: прийняття відповідальності за свої вчинки та рішення.

Час: 30 хв

Матеріали: газета

Хід проведення: Учасникам видається газета та надається інструкція: «Перед

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

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

Вправа 3. «Моя мрія»

Мета: вироблення вміння формулювати особистісну мету.

Час: 45 хв

Матеріали: аркуш А4

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

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

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

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

Вправа 4. «Життєві перспективи»

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

Час: 30 хв

Матеріали: аркуш паперу, ручка

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

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

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

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

Заняття 3.

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

Вправа 1. «Контракт»

Мета: використання ресурсів комунікації

Час: 30хв

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

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

Вправа 2. “Інопланетяни”

Мета: вміння встановлювати взаємодія з іншими людьми.

Час: 45 хв

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

- відсутність контакту очей;
- дотик один до одного любою частиною тіла;
- закрита поза.

Неважко помітити, що всі ці умови суперечать принципам побудови партнерського спілкування. Але ж і в реальній ситуації спілкування люди часто так само закриті, і нам невідомі їх «культурні коди». І тут з умовами можна експериментувати: чим «заковирістий», тим цікавіше. Зараз до вас на планету прибуде група представників якоїсь незнайомої цивілізації. Для вас

не склало труднощів розшифрувати їх мовний код, і ви не проти знайомства з цими, можливо, розумними істотами. Ви навіть між собою почали спілкуватися їхньою мовою. Але для повноцінного контакту вони повинні розгадати ваші принципи спілкування, і це доведе вам, що вони досить розвинені, щоб встановити з ними дружні стосунки. Отже, ви вільно переміщується по кімнаті, періодично вступаєте в розмови один з одним по перерахованим правилам, але з інопланетянами починаєте говорити лише тоді, коли вони зуміють підійти до вас відповідним чином. Якщо ви почали спілкуватися, а «чужак» порушив хоча б один з принципів, ви перериваєте спілкування і вже не відновлюєте його з цією людиною ні за яких умов».

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

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

Вправа 3. «Змінення шаблонів»

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

Час: 30 хв

Матеріали: картинки з тесту Розенцвейга

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

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

Приклади ситуацій:

- Як прикро що мій автомобіль зламався і ви запізналися на поїзд;
- Не занадто ви галасливі?!;
- Твоя подруга запросила мене цим вечором на танці, вона сказала, що ти не маєш змоги прийти.
- Ви лжець! Ви самі це знаєте! ;
- Я не можу вас зараз прийняти, хоча вчора ввечері ми з вами про це домовлялися;

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

По завершенню вправи учасники обговорюють в колі свої власні розуміння щодо ефективності поведінкової реакції, як вона може впливати на подальше розвинення ситуації.

Вправа 4. «Реконструкція ситуацій»

Мета: реконстрування значних життєвих ситуацій в можливість розвинути себе.

Час: 40 хв

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

Вправа 4. «Мої зміни»

Час: 30хв

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

- Я придбав...

-Я дочекався...

- Завдяки групі

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