

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕНТАЛЬНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА  
СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

**Ганна Ноздрачова**

Керівник: канд. психол. н., доцент

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: доцентка кафедри психології

Чорноморського національного університету

імені Петра Могили

Ірина Кучманич

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти ментальних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи, огляд літератури за темою, вибір напрямку дослідження.....	8
1.1.Визначення поняття життєвої та суспільної кризи.....	8
1.2.Визначення поняття ментальних ресурсів особистості.....	23
РОЗДІЛ 2. Загальна методика та основні методи експериментального дослідження.....	30
2.1.Обґрунтування та опис експериментального плану.....	30
2.2. Результати та інтерпретація дослідження ментальних ресурсів та станів особистості в період криз.....	33
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Війна в Україні змінила все в нашому особистому житті, в житті цілої країни та світу загалом. Багато людей втратили свої домівки, фінансові засоби та загалом все, що б забезпечило їх життя. Деякі стали жити під окупацією, інші виїхали за кордон, а багато хто став внутрішньо переміщеними особами.

Цьому передували не дуже сприятливі умови життя світу в період пандемії COVID. Такі суспільні та життєві кризи негативно позначилися на психологічній стійкості людей та суспільства. Проте є одне спільне у людей - всі вони потрапили в складні життєві обставини. Такі ситуації потребують від людини підвищеного рівня психологічної адаптації, підтримки та правильного розподілу психологічних (ментальних) ресурсів. Отже, наразі важливим є володіння ефективними методами подолання стресових ситуацій, життєвих криз та травматичних подій. Коли людина вміє вирішувати складні ситуації, вона значно знижує свої емоційні стреси, що сприяє збереженню її психологічного здоров'я.

Дослідження ментальних ресурсів особистості в умовах життєвої та суспільної кризи, зокрема в умовах війни, має велику актуальність з декількох причин. Визначимо деякі з них.

По-перше, вивчення ментальних ресурсів, особливостей їх формування та застосування може надати важливу інформацію для розробки програм психологічної підтримки та підвищення психологічного благополуччя.

По-друге, ментальні ресурси можуть визначати, наскільки ефективно працюють адаптивні механізми людини в період максимальної невизначеності та важких умов та наскільки людина спроможна забезпечити власне виживання і розвиток.

По-третє, в усі важкі історичні часи, а особливо, в умовах війни та сьогодення світу, коли існує велика інтенсивність подій за короткий проміжок часу, важливо вивчати як саме ментальні ресурси впливають на взаємодію в суспільстві і як взаємодія людини в зовнішньому світі може впливати на

удосконалення/підвищення ментальних ресурсів. Важливо досліджувати, які вміння та якості сприяють співпраці, підтримці та розвитку людини і суспільства в цілому і як це може позначитися в майбутньому при відновленні країни.

В-четверте, результати дослідження можуть служити основою для створення програм, спрямованих на розвиток і підтримку ментальних ресурсів, що актуально в Україні зараз і буде актуально надалі та зможе слугувати основою для програм підтримки та напрацювання психологічних (ментальних) ресурсів під час військових конфліктів та інших кризових ситуацій. Дослідження ментальних ресурсів, їх напрацювання або відновлення можна застосувати для поліпшення стратегій соціального захисту в країні. Врахування цих ресурсів може покращити ефективність соціальних програм та допомогти забезпечити підтримку тим, хто її потребує.

В-п'яте, ефективність дослідження ментальних ресурсів саме під час проживання життєвих та суспільних криз в рази підвищується.

Багато відомих психологів вивчають ресурси особистості, внесли вагомий внесок у розвиток психології, в тому числі, теорій стресу та емоцій, моделей емоційної регуляції, позитивної психології, екзистенційної психології: Р. Лазарус, С. Хобфолл, М. Селігман, К. Петерсон, І. Ялом, В. Франкл, Е. Фромм, Р. Мей та інші.

О. Анненкова та І. Шкуратова досліджували застосування внутрішніх ресурсів особистості в кризових ситуаціях. Т. Титаренко та Ф. Василюк, В. Бодров, А. Деркач та В. Маркова вивчали життєві кризи особистості та методи їх подолання у своїх наукових працях.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Об'єкт дослідження:** ментальні ресурси особистості

**Предмет дослідження:** ментальні ресурси особистості, їх застосування та розвиток в умовах життєвої та суспільної кризи

**Мета дослідження:** дослідження спрямоване на виявлення шляхів знаходження, підвищення та розвитку ментальних ресурсів, визначення факторів, які сприяють розвитку ментальних ресурсів в умовах криз, як ці ресурси впливають на психологічне функціонування та адаптацію особистості в умовах тотальної невизначеності та життєвих криз, які ресурси треба додати для підвищення адаптивності та стресостійкості, для розробки ефективних рекомендацій та програм підтримки для покращення психологічного здоров'я і якості життя осіб, що переживають кризові ситуації.

**Завдання дослідження:**

Завдання дослідження ментальних ресурсів в умовах кризи можуть включати:

1. Вивчення та аналіз теоретичного матеріалу щодо ментальних ресурсів особистості та понять життєвої і суспільної кризи

2. Вивчення та оцінка ментальних ресурсів особистості та її здатності адаптуватися до невизначених умов в період життєвих та суспільних криз.

3. На основі отриманих результатів розробити рекомендації для розвитку ментальних ресурсів.

**Методи дослідження:** Для дослідження ментальних (психологічних) ресурсів ми обрали теоретичні дослідження понять «ментальні ресурси», «життєва криза», «суспільна криза» та три методики (опитувальники), які можуть дати загальну картину ментальних ресурсів особистості та провести їх кореляційний аналіз. Серед емпіричних методів: «Опитувальник психологічної ресурсності» О. Штепи, що дозволило дослідити психологічні ресурси та вміння ними керуватися. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С.Баднер, Л. М. Карамушка, 2008), що дав можливість прослідкувати у досліджуваній вибірці відношення особистості до невизначеності; «Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка)

Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. 2006). Цей опитувальник дав можливість виявити стани досліджуваних у вибірках та як ці стани впливають на використання психологічних (ментальних) ресурсів.

**Наукова новизна.** Наукова новизна полягає в розширенні та поглибленні наукових знань про ментальні ресурси особистості, їх взаємообумовленість та взаємозалежність від станів тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності та від рівня толерантності до невизначеності, їх вплив на рівень ментальних ресурсів особистості. У роботі застосовано емпіричне дослідження психологічних ресурсів та станів особистості у період проживання життєвих та суспільних криз. Аналіз результатів дослідження підтвердив взаємний вплив станів та відношення до невизначеності на рівень психологічної ментальної ресурсності особистості. На підставі проведеного емпіричного дослідження розроблено «Програму напрацювання, застосування та зміцнення ментальних ресурсів, формування толерантності до невизначеності в період життєвих та суспільних криз», надано рекомендації щодо змісту, кількості та віку учасників та періодичності проведення. Програма потребує апробації та адаптації, експериментальне застосування в рамках роботи не проводилось.

**Практичне значення результатів.** Практичне значення отриманих результатів визначається можливістю їх застосування у подальших дослідженнях з теми ментальних ресурсів та суміжних сфер. «Програма напрацювання, застосування та зміцнення ментальних ресурсів» може слугувати основою для подальших досліджень, психологічних експериментів, у практичній діяльності психологів, соціальних працівників та коучей, що працюють з групами людей та населенням, що постраждало від наслідків військових дій, а також для розробки психопрофілактичних та корекційних програм, програм розвитку ресурсності.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці

«Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Пошук сенсу як екзистенційний ресурс», листопад 2024 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 45 джерел.

## РОЗДІЛ 1

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МЕНТАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВОЇ ТА СУСПІЛЬНОЇ КРИЗИ, ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ ЗА ТЕМОЮ, ВИБІР НАПРЯМКУ ДОСЛІДЖЕННЯ**

### **1.1.Визначення поняття життєвої та суспільної кризи**

Сучасний світ – це тотальна невизначеність та нестабільність, і людині доводиться постійно пристосовуватися до змінних умов середовища. Постійне очікування того, що неможливо передбачити, робить людину вразливою до впливу та переживань різних емоційних станів та різного роду та сили криз. Суспільна криза — це подія або серія подій, що становлять загрозу для здоров'я, безпеки або добробуту громади чи великої групи людей, часто охоплюючи велику територію. До прикладів належать війни, голод, пандемії та природні катастрофи, такі як землетруси, урагани та повені. Люди, які стикаються з такими кризами, можуть зазнавати фізичних і психічних страждань, що підвищує їхню вразливість [44].

Фахівці Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І.Ф. Кураса НАН України вважають, що з 2013 року Україна переживає системну кризу, яка охоплює базові відносини в політико-правовій та соціально-економічній сферах. Існуюча модель розвитку країни виявилася нездатною відповідати викликам сучасності через тривале ігнорування необхідності проведення суспільних реформ. Це призвело до деградації багатьох важливих суспільних інститутів, погіршення стану забезпечення базових прав і свобод громадян, а також поставило під загрозу суверенітет України [26].

У 2014 році суспільство спробувало здійснити радикальні зміни через системний злам з метою стати справедливішим, сучаснішим, цілісним та конкурентоспроможним. Однак, ця спроба призвела до глибокої ціннісної, інформаційної та політичної дезорієнтації значної частини населення, що поставило країну на межу втрати цілісності і зробило її вразливою до зовнішньої інтервенції. Цим скористалася російська федерація, додавши до внутрішньої системної кризи ще й зовнішню суспільну кризу – військові дії.



Криза у соціально-економічній та політичній сферах країни призвела до повномасштабної війни на території України, корупції на всіх рівнях влади, що підриває довіру громадян та міжнародних партнерів; до втрати частини територій та частини економічного потенціалу країни; до високого рівня державного боргу, нестабільності національної валюти, до високого рівня безробіття та низьких зарплат; до недостатнього рівня соціального захисту та медичного обслуговування, до відтоку частини працездатного населення закордон у пошуках захисту; до значних витрат на оборону та ведення бойових дій; загалом до зниження якості життя через погіршення або неможливість доступу до медичних та освітніх послуг [12;13].

Це в свою чергу призводить до погіршення суспільного клімату та міжособистісних відносин, втрати віри у майбутнє, зниження морального духу, зростання рівня стресу та психологічних розладів серед населення.

Самі по собі життєві та суспільні кризи не є предметом дослідження в рамках нашої кваліфікаційної роботи, але важливо розуміти та відмітити визначення та ряд особливостей цих криз, щоб прослідкувати взаємообумовлений вплив криз на ментальні ресурси особистості і вплив ментальних ресурсів на подолання цих криз та знаходження можливостей для кожної особистості впливу на середовище (географічне, часове тощо), в якому вона перебуває.

Проблема використання та розвитку ментальних ресурсів особистості в умовах суспільних криз майже недосліджена в межах сучасної психологічної науки. Але саме зараз є можливість це дослідити.

Як зазначає В.Г.Панок, «сучасна українська психологія ще ніколи не функціонувала в умовах війни. Її організаційна структура, тематика фундаментальних і прикладних досліджень, організація упровадження одержаних наукових результатів у суспільну ...практику були налаштовані на функціонування в умовах миру і відносної соціально-політичної стабільності. І зараз, найперше і головне, що треба зазначити – це радикальні зміни предмета психологічних досліджень під впливом факторів війни. У багатьох

аспектах предмет психологічних досліджень – психічні явища: процеси, стани, риси і якості особистості, міжособистісні відносини, – зараз не схожий на довоєнний. Звідси – простий і логічний висновок: а) необхідність психологічного осмислення чинників такого явища, як «війна» на індивідуальному, груповому і масовому рівнях та б) реорганізація (оновлення) змісту, структури, методології психологічних досліджень відповідно до реалій війни»[22, с.2].

Адже, окрім криз зовнішніх (суспільних, системних, глобальних) є ще життєві кризи та екзистенційні проблеми, які доводиться вирішувати – від криз сенсу життя до психологічних, біографічних, вікових тощо.

Проблема життєвих криз особистості не нова в психологічній науці. До її дослідження були залучені вітчизняні і зарубіжні вчені: Е. Ліндемманн, Дж. Каплан, І. Ялом, Д. МакДональд, Т.М. Титаренко, К. В. Карпінський, Є. О. Варбан, О. Гринів та ін.

Криза, згідно словників (від *krisis* (грецьк.) – рішення, поворотний пункт, результат), – це важкий перехідний стан, викликаний хворобою, стресом, травмою і т. ін.; емоційно значима подія чи радикальна зміна статусу в персональному житті, різка зміна, крутий перелом [27;38, с.10].

Життєва криза (*life crisis*) – наслідок будь-якої значущої руйнівної події, що трапилася в житті людини і здебільшого викликає втрату істотно важливих відносин і соціального статусу особистості. Вона здатна загрожувати цілісності особистості та її відносинам з іншими, зазвичай вимагає особистого перегляду та адаптації до нових умов [27;38, с.10].

Т. М. Титаренко визначає життєву кризу як тривалий внутрішній конфлікт, пов'язаний з питаннями сенсу життя, його основних цілей та шляхів їх досягнення. На її думку, форми переживання криз залежать від типу особистості, її досвіду та ресурсів в конкретній життєвій ситуації. «Кожна життєва криза суб'єктивно сприймається як необхідність переосмислення ставлення до себе, до власного минулого, сьогодення та майбуття. Вона зачіпає важливі фундаментальні життєві цінності та потреби людини, стає

домінуючою у внутрішньому житті і супроводжується сильними емоційними переживаннями, порушує звичний ритм життя, дезорганізує життєві процеси і призводить до необхідності переосмислення людиною свого життєвого шляху» [31].

Т. М. Титаренко вважає, що криза означає появу «підсумовуючого ставлення до життя, з народженням індивідуального образу себе в житті, яке пов'язане зі ставленням людини до часового фактору. Усвідомлення замислу, що зірвався, і неможливість його реалізації супроводжується здійсненням суб'єктивної зупинки часу і різким обмеженням життєвого простору»[31;4].

Якщо ми кажемо про кризу як про порушення адаптації людини, то мусимо зазначити, що це порушення виникає не стільки через проблеми в адаптаційних механізмах людини, скільки через надмірні вимоги, до яких ці механізми не готові. Саме ця неготовність, неспроможність справлятися з непередбачуваною, раптовою, несподіваною емоційною ситуацією і є причиною того, що людина переживає кризу [37;38].

Отже, важливо відмітити, що життєві кризи *мають особливості*, що відрізняють її від інших складних життєвих ситуацій.

Як визначає І. Черезова у навчальному посібнику «Психологія життєвих криз особистості», життєві кризи зазвичай відчуються як нагальна потреба переглянути своє ставлення до себе, свого минулого, теперішнього і майбутнього. Стаючи домінуючими у її внутрішньому світі і викликаючи інтенсивні емоційні реакції, такі кризи глибоко впливають на важливі цінності та потреби людини. Вони порушують звичний ритм життя, дезорганізують повсякденну діяльність і змушують людину переосмислити своє існування та сенс [38].

Криза викликає переналаштування та зміни у всіх сферах особистості: емоційні зміни (коли змінюються почуття, викликаючи психологічний дискомфорт, підвищення тривожних станів, зниження здатності та спроможності до дій, переоцінка значимості деяких факторів) ; зміни на когнітивному рівні (зміни в сприйнятті себе і свого життя, зміни способів

мислення, зниження здібностей когнітивної сфери – пам'яті, уваги, концентрації тощо); зміни в структурі особистісного досвіду (старі звички та навички вже не працюють або стають деструктивними, на зміну їм мають приходити нові, що тільки формуються (або ні) в процесі кризи; змінюється сама структура спрямування життя (нові цінності, інтереси, ідеали, судження, світогляд та світосприйняття), сенс життя); зміни в самосвідомості та переосмислення концепції «Я»[38,с.11].

Життєва криза може призвести до того, що людина почне використовувати неадекватні методи адаптації або застарілі, які вже стають неефективними, що ще більше погіршить її ситуацію і підвищить ризик нових криз або негативних наслідків у майбутньому, таких як спроби самогубства чи серйозна дезадаптація.

У процесі життя можна виділити два види криз: нормативні (які є звичайними та прогресивними) і ненормативні (які є аномальними).

Нормативними кризами науковці вважають перехід від одного вікового етапу до іншого, або перехідні етапи розвитку сім'ї (одруження, народження дітей тощо). Для самої людини ці кризи можуть бути майже непомітними та не супроводжуватися напруженістю і тривогою, та нетривалими.

Ненормативна криза виникає, коли загострюються внутрішні конфлікти психіки через складні і несприятливі життєві обставини. Такі кризи є непередбачуваними і автономними, з'являючись в результаті раптових подій, які значно змінюють життя людини. Це може стосуватися різних сфер, таких як сімейне, професійне або особисте життя. Особливо гостро ці кризи відчуються після декількох невдалих спроб вирішення, коли зростає загальне незадоволення власним життям, діяльністю чи оточенням [38].

В психологічній науці існує багато класифікацій життєвих криз. Можна розглянути деякі з них.

О.О. Байер, наприклад, виділяє кризи особистісного розвитку; кризи професійної діяльності особистості; кризи, викликані зовнішніми чинниками. До криз особистісного розвитку відносить вікові кризи (без розгляду вікових

дитячих криз), зокрема, нормативна криза середини життя (так звана, «криза 30 років»); перехід до зрілості («криза 40 років»); криза зрілості та похилого віку; смисложиттєва криза.

За його словами, «криза середини життя зумовлена розходженням між ідеальною моделлю... образу життя та реальністю. Людина починає усвідомлювати, що створена нею модель світу у потенційному розвитку не збігається з навколишньою дійсністю»[1,с.15].

Перехід до зрілості (близько 40 років) також визначають як нормативну кризу розвитку й часто називають «життєвим переломом», коли вже накопичено певний досвід, а послаблення або відмова від основної життєвої програми призводить до мотиваційної кризи, людині вдруге у житті надається можливість вибрати нову життєву програму [1,с.14-15].

Т.М. Дзюба розглядає особливості, ознаки та типологію життєвих криз дорослої людини. «Життєва криза розглядається як складний феномен індивідуального життя людини, що має ряд особливостей: загальна тривалість не більше 4-6 тижнів; порушення всієї системи особистісної самоорганізації, яка забезпечує в інших умовах синхронну роботу раціонального та ірраціонального у психіці людини (людина потрапляє в ситуацію, де панують емоції); панування негативних емоцій гальмує реакцію подолання, створюючи труднощі для головного моменту в кризі – пошуку основної суперечності життя в період кризи; у процесі переживання кризи свідомий вибір людиною однієї з полярних протилежностей свідомості як життєвого смислу, здебільшого, неможливий унаслідок порушення механізмів саморегуляції»[10,с.3].

В статті визначена типологія життєвих криз, що включає в себе: нормальні або нормативні кризи; анормальні або ненормативні кризи; біографічні кризи (що, свою чергу, поділяються на кризи нереалізованості, кризи спустошеності, кризи безперспективності); термінальні кризи; кризи значущих стосунків; кризи особистої автономії; кризи реалізації; кризи життєвих помилок.

У вік ранньої дорослості (від 20 до 40 років) існують перша психологічна криза (приблизно 23 роки), друга психологічна криза (28-32 роки), криза 30 років.

При кризі 30 років кризовий стан виникає через нереалізованість життєвих планів та проявляється у роздумах про правильність професійного, сімейного, особистісного вимірів, змінах життєвих планів та видів професійної діяльності, в деяких випадках, навіть зруйнування всього попереднього стилю та образу життя, переоцінці цінностей [10,с.6].

Криза середини життя (37-40 років) визначається Т.М. Дзюбою як критична переоцінка життєвих досягнень, аналіз втрачених можливостей, проявлення проблем моралі, незадоволеності стосунками, дітьми, невдоволення кар'єрним зростанням, іноді до втрати сенсу життя. Це може проявлятися у депресивних станах, почутті хронічної втоми, соціальній ізоляції та зростанні тривожності [10,с.9].

Н.Ю. Петрук у своєму дослідженні з концептуального обґрунтування понять «життєва криза» та «кризова ситуація» життєву кризу визначає за допомогою інтегрованого підходу як кризовий стан, який виникає, коли «людина стикається із ситуацією фрустрації та не має необхідних ресурсів, або суб'єктивно вважає, що не має відповідних ресурсів для її подолання, а отже, не може ефективно впоратися з важливою життєвою задачею». Кризовий стан визначає як «реакцію організму на кризову подію, що супроводжується сильним стресом, занепокоєнням, тривожністю, депресією, апатією, психічним виснаженням, емоційним дисбалансом тощо.» Кризову ситуацію окреслює як «перешкоду на шляху досягнення значущих життєвих цілей, коли людина не здатна подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів»[23,с.7].

Г.В. Чуйко та М.І. Комісарик визначають життєву кризу як «глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, що пов'язаний з необхідністю переоцінки сенсу життя, життєвих цінностей, зміною самосприйняття та знаходження прийняттого виходу із кризової

ситуації. Складна життєва ситуація є причиною кризи, після якої особистість не може реалізувати свій життєвий шлях звичним способом»[37,с.52]. Зазначається, що криза може спричиняти втрату соціальних стосунків і соціального статусу особистості, здатна загрожувати цілісності «Я»[37].

Життєву кризу визначають також як стійку комплексну психосоматичну реакцію особистості на складну життєву ситуацію, під час чого відбувається загострення психічних суперечностей, де базовані на попередньому досвіді способи реагування, моделі поведінки стають недієвими [29].

Як зазначають І.В. Гаркуша, С.В. Дубінський, розуміння «життєвої кризи» в психології має досить різноманітну спрямованість залежно від змісту, характеру та причин психологічної проблематики. Життєва криза описується як стан, що виникає через проблему, яку людина сприймає як перешкоду на шляху до досягнення важливої життєвої цілі. Ця проблема здається такою, яку неможливо уникнути та розв'язати за короткий час або за допомогою звичних методів. Життєва криза формується як під впливом реальних обставин, так і через те, як особистість їх сприймає та переживає [6].

Є.О. Варбан пропонує «розрізнити життєві кризи їх за кількома критеріями:

- *за віковим (кризи розвитку):* криза підліткового періоду; криза 30-ти років; криза “середини” життя тощо;
- *за критерієм тривалості:* мікро-криза – кілька хвилин; короткочасна – до 4-6 тижнів; довготривала – до 1-го року;
- *за критерієм результативності:* конструктивні; деструктивні;
- *за діяльнісним критерієм:* криза операціональної сторони життєдіяльності: “не знаю, як жити далі”; криза мотиваційно-цільової сторони життєдіяльності: “не знаю, для чого жити далі”; криза смислової сторони життєдіяльності: “не знаю, навіщо взагалі жити далі”;
- *за критерієм детермінованості:* кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;

- *за критерієм складності*: прості кризи, що викликані однією подією; багатовимірні кризи, що торкаються практично всіх аспектів індивідуального життя особистості;
- *за критерієм передбачуваності*: передбачувані (нормативні); “ситуаційні” (імовірнісні); проміжні»[4, с.122].

В ці часи збільшується, на наш погляд, важливість напрямку екзистенційної психології (Р.Мей, В.Франкл, І.Ялом), проблеми виникнення та способи реагування на екзистенційні та смисложиттєві кризи. Адже, коли несподівано руйнується весь навколишній світ, існує небезпека щодо існування, смерті близьких, руйнація звичного способу життя, мислення, поведінки, втрачаються звичні опори (в тому числі і матеріальні, професійні) дуже багато людей постають перед питаннями сенсу життя, перегляду свого ставлення до життя та смерті та переживають екзистенційні кризи [37].

Екзистенційну кризу особистості можна означити, як стан глибокого внутрішнього конфлікту, який виникає через усвідомлення фундаментальних питань існування, таких як сенс життя, смерть, свобода, самотність та відповідальність. Ця криза може виникати на певних етапах життя, коли людина стикається з невизначеністю свого місця у світі чи втратою звичного життєвого сенсу. Втрачаючи сенс життя (можливість його виявити у поточній ситуації), людина потрапляє у стан екзистенційного вакууму («переживання безодні»), духовного дистресу та фрустрації, що за умови значної тривалості процесу переходить у ноогенний (екзистенційний) невроз – кризу безглуздості життя.

Питання про сенс життя виникає і починає хвилювати людину не тоді, коли вона почуває себе щасливою, а в моменти, коли, на її думку (або об’єктивно) справи йдуть не так, як хотілося б. У такі періоди, коли більшість життєвих обставин здаються несприятливими, людина починає розмірковувати про мету свого існування. Якщо вона не знаходить задовільної відповіді на це питання, це може стати поворотним моментом, що призводить до кризи сенсу життя. Кризова ситуація може тривати як короткий, так і



довший час, бути об'єктивною або існувати лише в душевному світі самої людини. Проте для того, хто переживає кризу, вона завжди здається занадто довгою. Особливо важко людині через те, що вона не знає, коли і чи взагалі ця криза закінчиться. З одного боку, майбутнє здається невизначеним і лякає, а з іншого – людина не розуміє, як подолати цей стан і що робити далі, оскільки вона не може навіть наважитися сподіватися на конкретні зміни. Людина усвідомлює, зо разом із втраченим минулим, її життєвими цінностями та сенсом, вона втратила і частину себе. Ця втрата глибоко проникає у внутрішній світ і є настільки незворотною, що її неможливо замінити або компенсувати. Смисложиттєва криза полягає у втраті того, що раніше було основою її існування, того, заради чого вона жила і що давало сенс [39].

В період суспільної кризи та стану війни в Україні, ми можемо бачити, як у багатьох людей активізувалися ознаки екзистенційної кризи – через втрату домівок, місця проживання, близьких та рідних, через небезпеку фізичному існуванню, люди ставлять під сумнів свою мету, цілі та існування в цілому; часто відчують порожнечу та внутрішню пустоту; спостерігається активізація страху перед смертю як невідомим; відчуття глибокої емоційної самотності навіть у соціальному оточенні; переживання через втрату свободи вибору та відповідальність за своє життя; та, власне, постійне відчуття, що життя не приносить задоволення.

«Наслідки криз можуть бути різними, як негативні, так і позитивні. Зрештою криза постає водночас і як загроза для особистості, і як можливість для росту. Схильність до кризових станів особливо велика у дітей, підлітків та осіб старшого віку. До групи ризику по розвитку кризових станів також відносяться люди з фізичним виснаженням, які мають психотравму, та пережили важку втрату. Життєва криза має низку особливостей, які відрізняють її від інших емоційно складних життєвих ситуацій. Усі типи життєвих криз суб'єктивно переживаються як більш-менш гостра необхідність реконструкції ставлення до себе, до власного минулого, теперішнього і майбутнього»[2, с.213].

Характерними особливостями життєвої кризи є: почуття неконтрольованості того, що відбувається; несподіваність того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання; переживання горя; почуття втрати, небезпеки або приниження [2].

Люди по-різному ставляться до життєвих криз та кризових станів. Психологи виділяють: ігнорування; перебільшення кризи та її наслідків; демонстративне відношення; волонтаристське ставлення; продуктивне ставлення.

При ігноруванні людина не може або не хоче оцінювати наслідки того, що відбувається з нею. При перебільшеному ставленні людина може фокусуватися на навіть незначній зміні в своєму стані, зациклюється на ній замість пошуку виходу, не змінює своє ставлення, не шукає підтримки. При демонстративному ставленні до кризи людина намагається всіляко привернути увагу інших на себе, маніпулює, прагне розповідати про свої переживання та жалітися, ображатися замість вирішення проблем конструктивно. Волонтаристське ставлення проявляється у вигляді заперечення реальності, не зважання на свій фізичний стан, ригідність поведінки, небажання змінюватися під впливом обставин. Продуктивне ж ставлення до кризи трапляється рідко, воно можливе за наявності володіння людиною різними стратегіями адаптації, психологічної компетентності, необхідними ментальними, фізичними, когнітивними, емоційними та іншими ресурсами та вміння ними користуватися.

Тут не можна обійти увагою те, що життєві та суспільні кризи це завжди стрес, тобто реакція нашого мозку та тіла на існуючі вимоги, фізіологічний процес адаптації. Стресогенною є не сама по собі життєва подія, а пов'язана із цим втрата будь-якої життєвої позиції – втрата статусу, заробітку, влади, близьких, важливих стосунків, зміна звичних умов, втрата самоповаги та ін., тобто кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії та ресурсів, є потенційно стресовою. Виділяють три

типові автоматичні реакції на стрес – бий, біжи, завмри – це несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання. Людина не вибирає ці реакції, вони вмикаються самі по собі при сильному стресі або загрозі та залежать від типу нервової системи [20].

Якщо це реакції нервової системи, то, на нашу думку, це можна розглядати як основу стратегій поведінки людини в стресовій або складній життєвій ситуації та тип взаємодії із зовнішнім середовищем та людьми довкола, розтягнутих в часі. Зазвичай, у людини є своя типова реакція, що залежить від типу нервової системи. Реакція «завмри» - це пасивна форма поведінки та бажання злитися з простором. Може бути конструктивним елементом для надання людині часу роздивитися довкола та, можливо, на якийсь час «пливти за течією» разом з довколишнім простором, злитися з ним, таким чином надати час для відновлення реакцій та інстинктів. При типовій реакції «завмри» на стресові ситуації сильною стороною та ресурсом може бути час для відновлення та помічання того, що відбувається довкола. Реакція «біжи» - це активна форма поведінки, для якої характерна активна робота мозку, хаотичність дій, спасіння за допомогою втечі, тобто зміни простору, в якому людина знаходиться, на інший. Може бути конструктивним елементом для зняття напруги та тривожності за допомогою хаотичних дій або знаходження безпечного простору. При типовій реакції «біжи» на стресові ситуації сильною стороною та ресурсом може бути знаходження та фізичне переміщення в більш безпечний простір для виживання (як контроль потоку та напрямку руху та дій). Реакція «бий» - це також активна форма поведінки, що характеризується імпульсивністю, емоційністю та агресією. Може бути конструктивним елементом для зняття напруги та тривоги за допомогою проявлення агресії. При типовій реакції «бий» на стресові ситуації сильною стороною і ресурсом може бути «зміна та вплив на простір під себе», при умові самоконтролю напрямку та сили проявлення агресії.

Існують психологічні механізми в період криз, які можна розділити на дві групи в залежності від функцій збереження або руйнування людини (як системи). Механізми руйнування «запускають» дезапативні та дезорганізуючі процеси та сприяють руйнуванню всього звичного – відносин, себе, діяльності. Психологічні механізми збереження, навпаки, виконують функції, що мобілізують та зберігають особистість.

«Смислова криза для особистості є найважчою. Вона ставить людину перед запитанням: «Чи варто жити, якщо життя – страждання?». Така криза веде до сковування волі до життя, до зниження самооцінки та рівня оптимізму»[7].

Е.О. Грішин розглядає поняття «складної життєвої ситуації» та приходять до висновку, що «складна життєва ситуація є результатом суб'єктивного сприйняття складних життєвих обставин або як нездоланих та невідконтрольних, що призводить до ненормативної кризи особистості та виникненню на її тлі негативних психоемоційних станів та симптомокомплексів, або як контрольованих з високою вірогідністю розв'язання проблем, що за умови наявності соціальної підтримки та низки психологічних ресурсів особистості сприяє виникненню резильєнтності особистості» [8].

Загалом, в психологічній науці криза розглядається та вивчається як складна життєва ситуація, що охоплює сукупність подій, емоційних переживань, відносин, поведінки та процесів реабілітації. Психологи-науковці виділяють такі стадії життєвої кризи особистості за критерієм глибини переживань, що характеризуються певними ознаками та залежать від типу особистості, енергетичних ресурсів, минулого досвіду [4], які можемо побачити із Таблиці 1.1. [38]

*Таблиця 1.1.*

### **Стадії життєвої кризи за критерієм глибини переживань**

Стадія життєвої кризи особистості	Характеристики	Ознаки
<b>Поверхнева</b>	На цьому етапі форми переживань залежать від типу особистості, її енергетичних ресурсів, попереднього досвіду та конкретної життєвої ситуації.	Основними ознаками є незадоволення звичним перебігом життя, власним ритмом, активністю, працездатністю та взаємодією з людьми.
<b>Середня</b>	Характеризується страхами щодо реалізації себе в майбутньому, невизначеністю планів і загальної діяльності.	Ознаки цієї стадії включають втрату вольових якостей (таких як самодисципліна, самоконтроль, саморегуляція), потрапляння в пастку буденності, відчуття безсилля, непорозуміння з оточенням, спалахи гніву та каяття, а також загострення конфліктності особистості.
<b>Глибока</b>	Супроводжується почуттям безнадійності та відсутністю сенсу життя.	Ознаки цієї стадії включають сприйняття всіх життєвих подій як безглузвих, сприйняття минулого досвіду як суцільної помилки, втрату здатності планувати майбутнє, руйнування життєвих цінностей, згасання симпатії і почуття любові. Все навколо здається важким обов'язком, відчувається гостра неповноцінність та невпевненість, а також можуть виникати суїцидальні думки і наміри.

Науково обґрунтовано, що криза є однією з закономірних фаз розвитку, яка може мати як позитивний, так і негативний вплив на подальше становлення особистості. Криза поєднує в собі можливість як дезінтеграції, так і знаходження нової цілісності. Позитивний аспект кризи полягає в тому, що життєві труднощі слугують своєрідним випробуванням, яке підтверджує значущість і ефективність попереднього шляху розвитку особистості. Це дає людині шанс оцінити правильність обраного шляху та способу життя, а питання та конфлікти, які потребують вирішення під час кризи, стають опорою

та потенційним джерелом для суб'єктності, подальшого розвитку та впливу на майбутнє [38, с.14].

Відмітимо, що є дещо спільне для різних визначень кризи - людина в кризовому стані відчувається пригніченою (затягнутою всередину кризи). Також є можливість подивитись на кризу як на небезпеку і можливості водночас – якщо особистість під час кризи зможе використати всі свої здібності, засоби, ментальні ресурси, вона не лише подолає кризу, але й отримає значні надбання та буде готова розвиватися та боротися з кризами в майбутньому.

Як відмічають М. Оксютович та Д. Мельник, «кризова ситуація спотворює сприйняття реальності, чинить дезапативну дію на особистість, викликає негативні емоційні стани. Разом з тим....кризові ситуації стимулюють до вироблення таких стратегій поведінки, які б дозволяли швидко та успішно виходити із кризової ситуації. Людина, яка вміє конструктивно переживати кризу, вчасно робить висновки щодо своїх помилок, поразок, невдач, вчиться на власному досвіді, швидко адаптується до мінливих умов та здатна швидко долати кризові ситуації...Варто зазначити, що у кризових ситуаціях активізуються адаптаційні ресурси особистості, які дозволяють швидко та ефективно долати будь-які обставини, пристосовуватися до них, коригувати свою поведінку відповідно до отриманого результату»[21].

У випадку України під час війни – особистості важче адаптуватися, адже в один й той же період часу можуть виникати різні типи життєвих криз, які накладаються на кризи суспільні. Війна сама по собі криза, а якщо додати до цього втрати рідних, способів життя, засобів до існування, вимушене переміщення та нерозуміння власного «Я», втрату сенсу життя, то питання дослідження, виявлення та розвитку ментальних ресурсів особистості є надзвичайно актуальною.

## **1.2.Визначення поняття ментальних ресурсів особистості**

Наразі дуже гостро стоїть проблема ментальних ресурсів, які дозволять людині успішно долати життєві труднощі, досягати цілей, впоратися з різноманітними стресами (повсякденними та хронічними) та почувати себе творцем власного життя та власної долі.

Подолання життєвих та суспільних криз стає можливим саме завдяки психологічним ресурсам, що входять в процес подолання через мотиваційні, когнітивні, рефлексивні та поведінкові компоненти особистості. Ресурси подолання складних життєвих ситуацій – це всі життєві опори, які є в розпорядженні людини і дозволяють їй задовольняти свої основні потреби: виживання, фізичний комфорт, безпеку, включеність у соціум, повагу з боку соціуму, самореалізацію в соціумі. Психологічні ресурси поділяються на:

- Соціальні (засоби, які може запропонувати людині громада: діяльність у неробочий час, волонтерська діяльність, організація дозвілля тощо);
- Особистісні (засоби, які людина самостійно застосовує для зниження напруги: заняття спортом, наведення ладу в помешканні, читання, перегляд улюблених фільмів, слухання музики тощо);
- Міжособистісні (підтримка родини, близьких людей, можливість обговорення проблем з іншими);
- Організаційні (зовнішня професійна підтримка)
- Зовнішні (матеріальні цінності, соціальні статуси (ролі), соціальні зв'язки)
- Внутрішні (особистісний потенціал, характер та навички)

Для подолання життєвих криз та їх попередження в особистості має бути достатній рівень розвитку психологічних ресурсів, які забезпечують її здатність до успішного подолання складних життєвих ситуацій [38].

Вивчення ментальних (психологічних) ресурсів людини і раніше привертало увагу дослідників та науковців різних галузей, а в умовах сьогодення ресурси постають чи не найнагальнішим предметом для вивчення. Адже ресурси потрібні не лише в складних життєвих обставинах, але й просто для ефективної та продуктивної діяльності. А зараз, в період війни, в найбільш

несприятливих для розвитку та життя умовах, вони найбільше проявляються та, на нашу думку, це найбільш сприятливий час для їх дослідження.

Ментальні ресурси – це те, що дозволяє людині бути суб'єктною за рахунок проживання та одночасного осмислення (усвідомлювання) реальності та власних можливостей підтримки та розвитку активності.

Ментальні ресурси дозволяють досягати певної мети, ефективно діяти у важких ситуаціях, під час життєвих та суспільних криз, при цьому підтримувати зв'язки з іншими людьми, підвищувати самоефективність, відчуття власної гідності та спроможності долати труднощі, здібності до тримання власного життя у своїх руках та зберігати задоволеність життям.

Поняття ментальних ресурсів тісно пов'язане з поняттями «ментальність», «ресурс» та «ментального здоров'я».

У своїй статті Т. Костева зазначає, що ментальність є особливою призмою, через яку людина сприймає навколишній світ і своє місце в ньому. Це свідчить про те, що кожна людина має свою ментальність, незалежно від її етнічного походження, статі, соціального статусу чи мови. Ментальність, хоча й залежить від цих факторів, особливо від мови, культури та національності, але вони скоріше формують її, ніж заперечують її існування. Вона є способом мислення, що визначає духовну налаштованість та ставлення як окремої людини, так і цілих соціальних груп (наприклад, етнічних чи професійних) до навколишнього світу та реальності [16].

О. Ткачишина зазначає, що ментальне здоров'я означає психічне здоров'я - будь-який рівень розумового та емоційного благополуччя або відсутність психічних розладів. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає сім складових психічного здоров'я:

1. Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».
2. Стабільність і послідовність переживань у схожих ситуаціях.
3. Критичне ставлення до себе і своїх дій.
4. Адекватність психічних реакцій на вплив навколишнього середовища.



5. Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.
6. Планування і реалізація власної життєдіяльності.
7. Здатність адаптувати свою поведінку відповідно до зміни життєвих обставин [33;34].

Існують такі ознаки психічного (ментального) здоров'я, визначення яких представлено в Таблиці 2.1.1.[16]

*Таблиця 2.1.1*

### **Ознаки психічного (ментального) здоров'я**

<b>Ознака</b>	<b>Характеристика</b>
<b>Здатність (спроможність) любити</b>	Проявляти турботу, ніжне ставлення, вміння відкриватися іншій людині та витримувати різні проявлення іншої людини, взагалі здатність перебувати у стосунках (відносинах)
<b>Здатність (спроможність) працювати</b>	Стосується не тільки професійного проявлення людини, але й загалом творчо підходити до вирішення задач, створювати нове, творити щось
<b>Здатність (спроможність) грати</b>	Це про здатність бути дитиною, грати в дитячі ігри у прямому сенсі, так і про здатність «грати» словами, символами, використовувати метафори, гумор, спроможність символізувати свій досвід, ділитися ним та отримувати задоволення від життя.
<b>Безпечні відносини</b>	Люди перебувають у стосунках, де панують взаємна повага, підтримка і довіра. У таких відносинах кожен партнер відчуває себе захищеним, має можливість відкрито виражати свої почуття і потреби, а також отримує підтримку та розуміння. Взаємодія в таких відносинах сприяє особистісному розвитку і емоційному благополуччю кожного з учасників (натомість, часто люди перебувають у залежних, насильницьких, нездорових відносинах).
<b>Автономія</b>	означає здатність приймати рішення, що відображають ваші справжні бажання і потреби. Це можливість слухати і розуміти свої внутрішні імпульси, самостійно визначати свої цілі та бажання, а також діяти відповідно до них. Автономія забезпечує особистісну незалежність, дозволяючи реалізувати свій потенціал і знаходити власний шлях у житті (натомість люди часто роблять не те, чого хочуть насправді і можуть навіть не знати, не розуміти, чого ж їм хотіти).

<b>Сталість себе і об'єкта (концепція інтегрованості)</b>	Означає здатність зберігати цілісний контакт з усіма аспектами власного "Я". Це включає прийняття і гармонійне поєднання як позитивних, так і негативних частин своєї особистості. Людина, що дотримується цієї концепції, усвідомлює і цінує всі свої якості і досвід, не ігноруючи жодної частини себе. Такий підхід дозволяє розвивати глибше саморозуміння і сприяє емоційному зростанню.
---	---

Т. Костєва у своїй статті «Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості» зазначає, що «психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо»[16, с.39].

Загалом проблема ментального здоров'я особистості привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Серед видатних науковців, які досліджували цю тему, можна назвати А. Адлера, Р. Ассаджіолі, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, К. Юнга, А. Елліса, Е. Еріксона, Б. Братуся, Л. Бурлачук, О. Завгородню, Н. Колотія, І. Коцана, В. Лищука та інших.

Серед українських науковців, які досліджують вплив війни на психічне здоров'я населення України та психологічні ресурси особистості, варто відзначити О. Кузнецов, О. Платковська, І. Савченко, О. Чабан, Є. Денисенко, О. Ткачишину, О. Штепу, Р. Федоренко, Т. Титаренко та інших.

Ментальне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому особа реалізує свої здібності, ефективно справляється зі стресами в повсякденному житті, продуктивно працює і може сприяти розвитку свого суспільства. Це більше, ніж просто відсутність емоційних розладів. В умовах військових дій, постійного зростання інформаційного навантаження та необхідності адаптації мозку, психіки та фізичного стану, дослідження ментального здоров'я та ментальних (психологічних) ресурсів стає все важливішим для його підтримки та розвитку.

І. Ващенко та Б. Іваненко визначають, що «про застосування психологічних ресурсів йдеться тоді, коли людина свідомо актуалізує свій психологічний потенціал і застосовує конструктивні способи подолання важкої ситуації. Термін «ресурс» походить від французького *resource* – «допоміжний засіб» і є міждисциплінарним поняттям. Це засоби і умови, що дозволяють за допомогою певних перетворень отримати бажаний результат. Це стан, можливість, якою можна скористатися у разі потреби, додаткове джерело психологічної і фізичної сили й енергії. Спираючись на свій ресурс, людина здатна наважитися на дію у напрямі досягнення бажаного. Поняття «ресурс» є близьким (але не збігається за змістом) із поняттям «потенціал», який, у широкому сенсі, розглядається як «запасні» можливості. Ресурси особистості – це життєві опори, що є в розпорядженні людини і дають змогу забезпечувати ...потреби...До психологічного ресурсу людина звертається у випадках нерішучості, за відчуття відсутності життєвих сил, гармонії, опори у житті, а також задля подолання важких життєвих ситуацій та криз»[5,с.34].

«Єдиного підходу до визначення поняття ресурсу у психології не напрацьовано...Під ресурсами особистості можна розуміти сукупність індивідуальних матеріальних та нематеріальних, інтра- та інтерперсональних

цінностей, що потенційно дають змогу особистості задовольнити певні життєві необхідності та в кінцевому підсумку визначають її відношення зі світом та самим собою.

Змістовні характеристики ресурсів особистості необхідно розглядати з погляду системного підходу, який відкриває можливості дослідження психологічної реальності в системі взаємодії «особистість – життєве середовище». Системний підхід також передбачає компенсаторність ресурсів, тобто їх збереження, обмін та перерозподіл, а також можливість зберігати, використовувати, набувати, обмінювати і втрачати ресурси в процесі життєдіяльності» [18; 19; 40,с.153].

«Психологічні ресурси можна уявити як сильні сторони особистості, які підвищують соціальну адаптивність і психологічну стійкість до стресів. Психологічні ресурси детермінують стосунки із зовнішнім та внутрішнім світом. До ресурсів особистості можна віднести знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають можливість людині бути більш адаптивною і стресостійкою та сприяють подоланню важких життєвих подій. Кожна особистість має індивідуальний набір ресурсів, які здатні формуватися, зміцнюватися, а також витрачатися в процесі діяльності» [24,с.479; 45].

Аналізуючи стратегії поповнення та використання (ресурсної насиченості) особистості, яку було охарактеризовано як «рефлексивно зумовлену здатність перетворення кількісного вмісту її психологічних ресурсів», О. Штепа стверджує, що не варто вважати виникнення життєвих труднощів через брак ресурсів. Насправді, особистісні кризи часто пов'язані з тим, як саме людина використовує свої ресурси і які саме. Проведені нею дослідження щодо складових ресурсної наповненості показали, що важливішим за кількість наявних ресурсів є здатність людини ефективно ними керувати, ресурсна наповненість визначається не стільки самими ресурсами, скільки стратегіями їх використання. Як емпіричні показники стратегій ресурсної наповненості особистості були визначені ті аспекти, які

відображають процес самореалізації та визначають напрямок застосування та розвитку особистості: екзистенційна реалізованість; особистісна реалізованість; екзистенційна мотивація; основні переконання; життєва стійкість та особистісна зрілість. А основними компонентами ресурсної насиченості визначені психологічна ресурсність, персональна ресурсність, психологічне благополуччя, сили характеру, ресурси взаємин, когерентність, екзистенційні ресурси, ресурси психологічного виживання і толерантність до невизначеності, які в сукупності їх використання дають напрямки розвитку, виступають механізмами формування уявлень про психічний стан та сприяють самореалізації. Стратегія екзистенційної реалізованості, що передбачає відкритість до нових вражень та толерантність до невизначеності, допомагає створювати внутрішнє уявлення про світ, тоді як стратегія особистісної реалізованості дозволяє порівнювати попередній досвід із новим, що може свідчити про те, що управління особистісною ресурсністю відбувається відповідно намірів особистості та сприяє життєстійкості. Рівень ресурсної наповненості визначається кожною із її складових, проте здатність людини свідомо використовувати свої ресурси залежить від рівня її саморефлексії, яка складає та підвищує ресурсну наповненість через психологічну ресурсність; ключовим є не стільки кількість наявних психологічних ресурсів, скільки усвідомлення того, що і які вони є та вміння застосовувати їх у відповідності до конкретних життєвих обставин [41;42].

Використання війни та життєвих криз як можливості для перегляду цінностей та розвитку ментальних психологічних ресурсів особистості, як можливості формування нових цінностей, життєвих напрямків шляхом збереження та розвитку ментальних ресурсів; як можливості для формування нового суспільства та шлях у майбутнє до виходу із суспільних та життєвих криз – все це можливо тільки через кожен окрему одиницю суспільства, через кожен окрему людину шляхом розвитку спроможності та впливу на майбутній розвиток країни.

## РОЗДІЛ 2

### ЗАГАЛЬНА МЕТОДИКА ТА ОСНОВНІ МЕТОДИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Обґрунтування та опис експериментального плану

Під час проведення дослідження психологічної ресурсності, станів тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та виявлення толерантності до невизначеності брало участь 41 особа, серед яких 31 – представники жіночої статі і 10 – чоловічої статі, а також 20 осіб віком від 20 до 30 років, 10 осіб віком від 40 до 50 років, 5 осіб віком з 40 до 50 років, 6 осіб віком з 50 до 60 років (найстарший представник вибірки має 54 роки, наймолодший – 24 роки). Всі і до повномасштабного вторгнення і на даний час проживають в Україні. Місце проживання, рівень освіти, соціальний статус, рівень духовного розвитку осіб та інші чинники не є предметом цього дослідження і не враховувалися при його проведенні. І, хоча вони можуть впливати на різні аспекти психологічного благополуччя, основний акцент все ж робиться на суб'єктивні внутрішні процеси особистості, враховуючи те, що всі в країні знаходяться в умовах кризи.

Для дослідження взаємозв'язку та взаємообумовленості ментальних (психологічних) ресурсів та станів особистості в період невизначеності, життєвих та суспільних криз ми обрали три методики (опитувальники), які можуть дати загальну картину ментальних ресурсів особистості та провести кореляційний аналіз.

Опитувальник «Психологічні ресурси особистості» (О. Штепа (2018)) нами було обрано для дослідження психологічних ресурсів особистості та розуміння, що людина витрачає, як поповнює свої психологічні ресурси та що необхідно для збереження ресурсності. До структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) включено 15 шкал: 1) упевненість в собі; 2) доброта до людей; 3) допомога іншим; 4) успіх; 5) любов; 6) творчість; 7) віра у добро; 8) прагнення до мудрості; 9) робота над собою; 10) самореалізація у професії; 11) відповідальність; 12) знання власних психологічних ресурсів; 13)

уміння оновлювати власні психологічні ресурси; 14) уміння застосовувати власні психологічні ресурси; 15) загальний рівень психологічної ресурсності особистості. Опитувальник допомагає дослідити і психологічні ресурси і ресурси взаємин і деякою мірою екзистенційні ресурси та схильність до саморефлексії.

«Опитувальник «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка) Максименко, С. Д., Карамушка, Л. М., & Зайчикова, Т. В. 2006), що складається із 40 питань та спрямований на визначення рівня таких станів як тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності. За допомогою цього опитувальника можемо визначити, як різні стани впливають на ментальні (психологічні) ресурси та стратегії їх поповнення та застосування.

Методика «Виявлення толерантності до невизначеності» (Карамушка Л. М.) (2008), яка містить 16 тверджень, вимірює ступінь толерантності/інтолерантності до невизначеності. Сучасний світ дуже змінний, а відношення особистості до невизначеності зможе показати вплив на рівень ментальних ресурсів та механізмів. Вивчаючи феномен «толерантності до невизначеності», І.В. Томаржевська так це визначає: «Толерантність до невизначеності – психологічний конструкт, що пояснює та передбачає поведінку людини як в широкому класі ситуацій, так і в різних культурах. Нові тенденції дослідження толерантності до невизначеності обумовлені необхідністю фіксації змін в поведінці особистості, котра знаходиться в ситуації невизначеності, складності, різноманіття. Практична значимість конструкта ТН обумовлена ресурсною складовою по забезпеченню особистості життєстійкістю, життєздатністю, здатністю ефективно приймати рішення та зберігати продуктивну активність, досягати успіху та справлятися з складними життєвими ситуаціями» [35,с.65].

Дослідження толерантності до невизначеності може дати розуміння, яких адаптаційних механізмів не вистачає людині, як вона відноситься до швидких змін, нового та здатності приймати рішення і діяти в період кризи. Бо

криза, на нашу думку, настає тоді, коли звичні старі моделі поведінки перестають діяти через зміни самої людини та швидкої зміни світу довкола, а нові механізми та стратегії поведінки ще не напрацьовані. Людині здається, що все руйнується і немає точок опори. Саме ця методика допоможе виявити, на що людина може опиратися в змінному світі, і як можна змінити світосприйняття та світобачення. (Ін) толерантність до невизначеності – один з ключових факторів ресурсної наповненості, може бути тісно пов'язана з психологічною ресурсністю, компоненти якої виступають як інтерпретаційні механізми, через які людина надає значення подіям. Та, через психологічну, особистісну та екзистенційну ресурсність впливає на відчуття психологічного благополуччя в цілому [42].

На основі можливостей цих методик і опитувальників та зважаючи на сучасні події в Україні, нами було обрано шлях дослідження взаємообумовленості ментальних ресурсів, станів та світосприйняття особистості в період життєвих та суспільних криз.

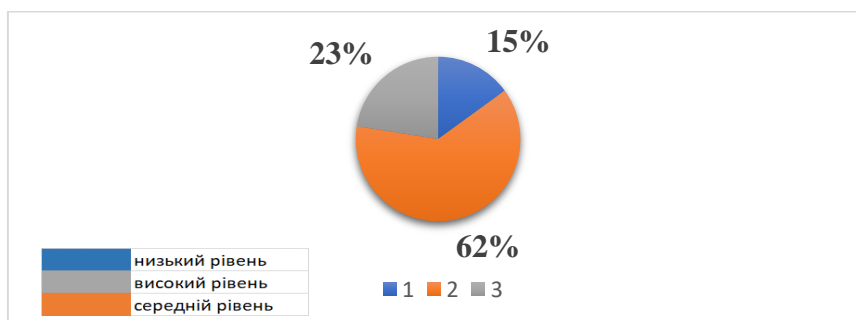


## 2.2. Результати та інтерпретація дослідження ментальних ресурсів та станів особистості в період криз

Аналіз результатів дослідження (41 особа віком від 24 до 54 років) спочатку представимо результатами опитувальника Психологічної ресурсності особистості (О. Штепа).

Для подальшого дослідження та уможливлення розподілу вибірки на три рівні психологічної ресурсності (за О. Штепою): низький, середній та високий ми здійснили перевірку статистичної значущості за допомогою t-критерію Ст'юдента. Про підтвердження гіпотези про відмінність результатів вибірки «низького» та «високого» рівнів психологічної ресурсності свідчать такі показники -  $t_{кр} = 4,22$ ;  $темп = 31,36$  при  $p \leq 0,001$ . Наступна гіпотеза про відмінність результатів вибірки «низького» та «середнього» рівня психологічної ресурсності теж підтвердилася ( $t_{кр} = 3,67$ ;  $темп = 13,65$  при  $p \leq 0,001$ ). Гіпотеза про відмінність вибірки «середнього» та «високого» рівнів психологічної ресурсності теж говорить нам про статистичну значущість ( $t_{кр} = 3,65$ ;  $темп = 8,99$  при  $p \leq 0,001$ ).

Дані результати статистичної обробки дають нам можливість визначити результати значущими та розподілити їх на три підвибірки: «низький», «середній» та «високий» рівні психологічної ресурсності особистості, тому в цьому дослідженні будемо посилалися на це опису результатів.



**Рис.2.2.1 Розподіл результатів рівнів психологічної ресурсності особистості за опитувальником О. Штепи.**

На підставі результатів опитувальника «Психологічні ресурси особистості» можемо представити середньо групові дані підвибірок

«низького», «середнього» та «високого» рівнів у загальній таблиці (див. табл.2.2.1)

Таблиця 2.2.1.

**Результати психологічних ресурсів особистості у підвибірках «низького», «середнього» та «високого» рівнів психологічної ресурсності за опитувальником О. Штепи**

Шкали	Середньо групові значення		
	<i>Група з низьким рівнем психологічної ресурсності</i>	<i>Група з середнім рівнем психологічної ресурсності</i>	<i>Група з високим рівнем психологічної ресурсності</i>
Упевненість у собі	3,83	5,96	6,78
Доброта до людей	6	6,56	7
Допомога іншим	5,33	6,08	<b>7,78</b>
Успіх	<b>6,17</b>	6	7,11
Любов	4,83	5,32	6,55
Творчість	5	6,2	7,44
Віра у добро	4,83	5,8	6,44
Прагнення до мудрості	5,5	5,96	7,11
Робота над собою	5,17	6,52	7,22
Самореалізація у професії	3,5	<b>5,24</b>	6,78
Відповідальність	5,83	5,36	<b>6,33</b>
Знання власних ресурсів	3,83	<b>6,8</b>	7
Уміння оновлювати власні ресурси	3,67	6	7
Уміння використовувати власні ресурси	<b>3,33</b>	6,28	7,11
Загальний рівень психологічної ресурсності	66,83	84,16	97,7

За даними таблиці можемо прослідкувати, що у групі з «низьким» рівнем психологічної ресурсності найнижчим показником є «уміння використовувати власні ресурси» - середньогруповий показник 3,33. Це може свідчити про те, що саме знання своїх власних ресурсів та вміння їх використовувати стає значущою частиною ментальних ресурсів.

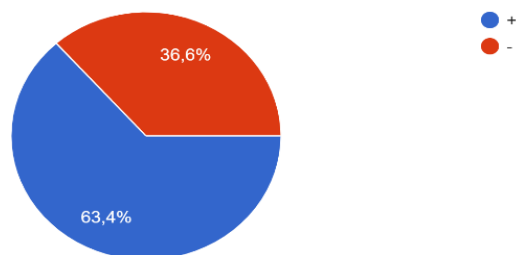
При цьому, у групі з «низьким» рівнем психологічної ресурсності найвищим показником є «успіх» - 6,17. Це може свідчити про важливість такого ресурсу як «успіх» у досліджуваних цієї підвибірці. Пов'язуючи ці два результати в даній підвибірці, можемо припустити, що деякі досліджувані з «низьким» рівнем ресурсності все ж таки націлені на успіх, докладають певних зусиль, але в кризовий період ті механізми, які раніше давали ресурси та їх відновлення, могли змінитися і не працюють так, як працювали раніше. Прагнення до успіху та стратегії залишилися ті ж самі, існує суб'єктивне відчуття вдалої самореалізації, а пошук нових ресурсів та стратегій ще не напрацьовані, досліджувані не знають, що може слугувати їм ресурсами, це в свою чергу може призводити до певного «вигорання», невпевненості у собі та втрати ресурсного стану.

Про зворотню кореляцію показників шкал «успіху» та «використання власних ресурсів» в підвибірці «низького рівня» свідчать статистичні показники. Коефіцієнт кореляції становить  $-0,72$  при  $p \leq 0,05$  (незначна зворотня кореляція). Варто звернути увагу на вік досліджуваних осіб у підвибірці «низького» рівня психологічної ресурсності – 5 з 6 осіб – це особи віком 24-27 років. За однією із класифікацій життєвих криз є так звана «криза 30 років»[38;10]

Можемо припустити, що у період життєвої кризи та в процесі формування «нової ідентичності» це закономірні процеси, коли витрачається багато ресурсів і не напрацьовано механізми відновлення, іноді це може бути не усвідомлення власних ресурсів.

Для детального аналізу цієї шкали пропонуємо поглянути на загальні відповіді щодо знання та вміння використовувати власні ресурси (рис.2.2.2 та рис.2.2.3.)

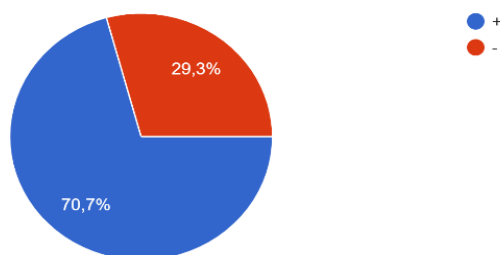
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей  
41 відповідь



**Рис.2.2.2 Показники знання меж власних творчих та професійних можливостей загальної вибірки психологічної ресурсності.**

Всі представники «низької» підвибірки» відповіли ствердно на це запитання. Це свідчить про незнання або невміння визначити що ж саме може слугувати ресурсами в кризовий період.

65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка  
41 відповідь



**Рис.2.2.3. Показники важливості моральної підтримки у загальній вибірці психологічної ресурсності.**

Всі представники «низької» підвибірки» відповіли негативно на це запитання. Це свідчить про незнання або невміння визначити що ж саме може слугувати ресурсами в кризовий період, деяке знецінення власних досягнень та важливості надання підтримки близьким та колегам, невміння спиратися на співпрацю як на ресурс.

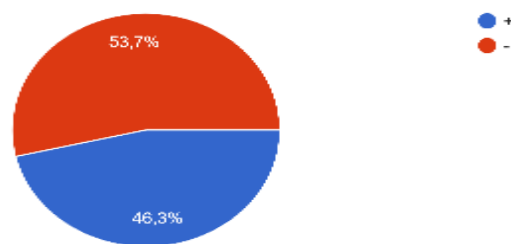
За даними таблиці (табл.2.1.) у групі із «середнім» рівнем психологічної ресурсності найнижчим середнім показником є «самореалізація у професії», - 5,24. У нашому суспільстві існує така установка, що самореалізація у професії це і є успіх, але шкала «успіху» у підвибірці «середнього» рівня психологічних ресурсів в середньому має значення 6. При визначенні ступеню кореляції між

цими показниками видно, що вони не корелюють між собою, тобто не мають взаємообумовленого впливу (коефіцієнт кореляції  $-0,066$  ( $k_r=0,49$  при  $p \leq 0,01$ ;  $k_r=0,38$  при  $p \leq 0,05$ )).

З цього можна зробити висновок, що успіх – це значно ширше поняття і не залежить від того, чи реалізувала себе людина в обраній професії. Це скоріше уміння визначити критерії професіоналізму незалежно від професії, soft skills.

Про недостатню визначеність між «успіхом» та «професійною самореалізацією» можуть свідчити відповіді на твердження «Показником справжнього професіоналізму людини є успіх» (рис.2.4.), де відповіді всіх досліджуваних розділилися майже навпіл

42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх  
41 відповідь



**Рис.2.2.4. Показники щодо визначення справжнього професіоналізму та успіху у загальній вибірці психологічної ресурсності**  
Як бачимо із проведених досліджень, у «середній» групі психологічної ресурсності шкали з найнижчим середнім показником «самореалізація у професії» та з найвищим показником «знання власних ресурсів» теж не корелюють між собою, не взаємозалежні (коефіцієнт кореляції  $-0,08$  ( $k_r=0,49$  при  $p \leq 0,01$ ;  $k_r=0,38$  при  $p \leq 0,05$ )).

Найвищим середнім показником у «середній» групі є «знання власних ресурсів» - 6,8, натомість шкала «відновлення власних ресурсів» та шкала «уміння використовувати власні ресурси» мають дещо нижчі показники – 6 та 6,28 відповідно. Всі ці три шкали мають пряму взаємозалежність, тобто при

підвищенні одного показника, підвищуються інші. Про що свідчать коефіцієнти кореляції, представлені в таблиці нижче (табл.2.2.2)

Таблиця 2.2.2

**Коефіцієнти кореляції між шкалами «знання власних ресурсів», «вміння відновлювати власні ресурси» та «вміння використовувати власні ресурси» в підвибірці «середнього» рівня психологічної ресурсності.**

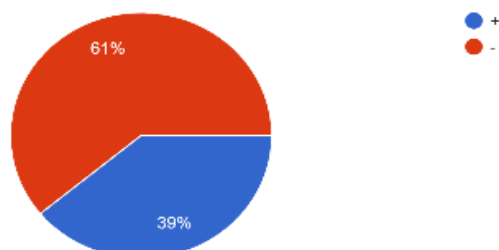
	<i>Знання власних ресурсів</i>	<i>Уміння відновлювати власні ресурси</i>	<i>Використання власних ресурсів</i>
<i>Знання власних ресурсів</i>	1		
<i>Уміння відновлювати власні ресурси</i>	0,53*	1	
<i>Використання власних ресурсів</i>	0,60*	0,58*	1

\*при  $p \leq 0,01$  ( $k_r = 0,49$ )

З цього можемо зробити висновок, що недостатньо лише знати про власні ресурси, але й мати механізми та давати собі можливість відновлювати та використовувати їх. Варто звернути увагу і на вік досліджуваних «середньої» групи психологічної ресурсності – 11 осіб віком від 25 до 29 років; 10 осіб віком від 30 до 40 років та 4 особи віком від 40 до 50 років. З огляду на вікову періодизацію життєвих криз («криза 30 років» та «криза 40 років»), в ці періоди дуже часто змінюються пріоритети, переглядаються цінності та людина може змінювати професію, сферу діяльності та набувати нових навичок, спираючись на ті, які вже напрацьовані. Що в поєднанні з високими середніми показниками шкали «знання власних ресурсів» у цій підвибірці може свідчити про те, що самореалізація в професії не є головним ресурсом в цей період і не впливає на відчуття себе успішним/неуспішним, скоріше свідчить про набуті навички долаття стресів та життєвих криз [38;10].

У загальній вибірці 39% опитуваних вказали, що професія не є сферою їх самореалізації (рис.2.2.5.). Серед представників вибірки «середнього» рівня психологічної ресурсності таких відповідей 10.

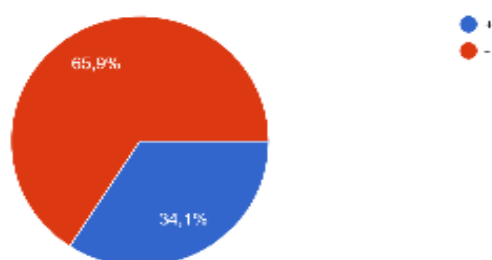
44. Професія не є сферою моєї самореалізації  
41 відповідь



**Рис.2.2.5. Показники щодо визначення професії як сфери самореалізації у загальній вибірці психологічної ресурсності**

При цьому у загальній вибірці майже 70% опитуваних відзначили, що їм не складно придумати щось нове у взаєминах та професійних питаннях (рис.2.2.6.), що може свідчити про творчість та існування інших сфер самореалізації, окрім вибраної професії.

24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях  
41 відповідь



**Рис.2.2.6. Показники складності придумувати нове у взаєминах та професійних питаннях у загальній вибірці психологічної ресурсності**

Також це може бути одним з показників того, що в період життєвих криз у представників «середньої» вибірки йде процес переоцінки цінностей та пошук цікавої роботи «за покликанням» для скерування власних здібностей на користь суспільству.

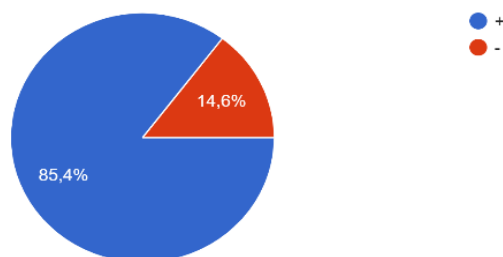
У поєднанні з високим показником «знання власних ресурсів» це може вивести особистість на новий рівень та свідчить про пошук шляху ефективного використання своєї ресурсності та здібностей.

Серед представників підвибірки «високого» рівня психологічної ресурсності найвищим показником є «допомога іншим» - 7,78, найнижчим показником «відповідальність» - 6,33. Високий показник «допомога іншим» може свідчити про те, що найбільшим ресурсом для опитуваних підвибірки «високого» рівня є активна співпраця, прийняття інших людей та їх особливостей, вміння підтримувати та надавати іншим впевненості у собі. Вміння пропонувати свою допомогу, не принижуючи інших людей, важливість мати добрі стосунки з близькими та колегами. Що ж до найнижчого показника «відповідальність» у представників «високого» рівня психологічної ресурсності, то це свідчить про недостатнє звітування перед собою і іншими. Адже троє респондентів з 9 вважають, що люди не повинні ображатися, коли вони не виконують своїх обіцянок, при чому двоє з цих трьох не попереджають інших, якщо не можуть виконати прохання або доручення.

Про рівень відповідальності також може свідчити готовність особистості відповідати за інших (в нашому розумінні, це може бути відповідальність за дітей або підлеглих колег). 85,4% всіх опитаних зазначили, що їм не подобається відповідати за інших. 14,6% готові брати на себе відповідальність за інших, серед них тільки двоє представників вибірки «високого» рівня психологічної ресурсності відповіли на це твердження негативно, це ми можемо побачити на рис.2.2.7.



8. Мені не подобається відповідати за інших  
41 відповідь



### Рис.2.2.7. Показники відповідальності за інших у загальній вибірці психологічної ресурсності

Якщо звернути увагу на вік досліджуваних підвибірки «високого» рівня психологічної ресурсності, то побачимо, що від 29 до 35 років – 3 особи; інші 6 осіб мають вік від 47 до 54 років. Більшість з опитаних в цій підвибірці вже пройшли кризу 40 років, напрацювали певний досвід справляння з труднощами, визначилися із життєвими орієнтирами. Це, на нашу думку, дає впевненість, підвищує власні ментальні ресурси, впливає на стани та відношення до невизначеності.[10]

На підставі результатів опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» можемо представити середньо групові результати у вигляді таблиці (табл.2.2.3). Інтерпретація показників за всіма чотирма шкалами розподіляється наступним чином: від 0 до 7 балів – низький рівень визначених станів; від 8 до 14 – середній рівень, допустимі значення; від 15 до 20 балів – надмірно виражені стани.

Таблиця 2.2.3

### Результати станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у підвбірках «низького», «середнього» та «високого» рівнів психологічної ресурсності

Шкали	Середньо групові значення		
	Група з низьким рівнем	Група з середнім рівнем	Група з високим рівнем

	<i>психологічної ресурсності</i>	<i>психологічної ресурсності</i>	<i>психологічної ресурсності</i>
Тривожність	<b>13,83</b>	8,88	<b>11,33</b>
Фрустрація	12,5	7,84	8,11
Агресивність	8,83	<b>10</b>	7,55
Ригідність	11	8,16	8,22

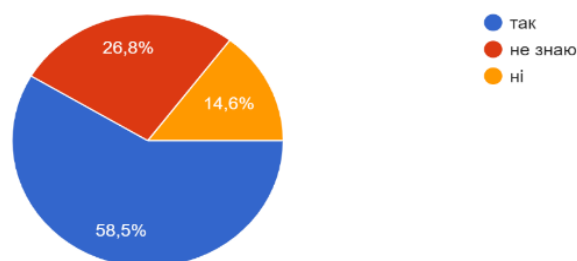
У групі «низького» рівня психологічної ресурсності найвищим показником є показник тривожності – він складає 13,83, що свідчить про критично допустимий рівень тривожності. Що в поєднанні з доволі високими показниками рівнів фрустрації та ригідності може свідчити про неспроможність або надто низьку спроможність справлятися з життєвими задачами та може впливати на ментальні ресурси. З огляду на вік опитуваних в цій підвибірці (5 з 6 осіб віком від 24 до 27 років), які переживають життєву кризу 30 років, можемо допустити, що підвищений тривожний стан свідчить про невизначеність в житті, ненапрацьовані механізми та ресурси, що необхідні для проходження життєвої кризи. Додатковим фактором ризику стає накладання життєвої кризи на суспільну і стан війни в країні, що в сукупності може впливати на спроможність визначення подальшого шляху, може призводити до фрустрації та несприйняття невизначеності. У групі «середнього» рівня психологічної ресурсності найвищим показником є показник агресивності – 10 балів, але це в межах середнього, допустимого рівня. Інші показники станів тривожності, фрустрації та ригідності теж знаходяться в межах допустимих середніх значень. Це може свідчити про відносний баланс між цими станами, але має спонукати до спостережень та відновлення або поповнення ресурсів.

Агресивність, на нашу думку, тут може виступати «драйвером» до дій та розвитку, але, не маючи надмірної вираженості, не призводить до конфліктних ситуацій та нестриманості. Скоріше за все ще й виступає формою зняття тривожності.

Якщо подивитися на вік досліджуваних в цій підвибірці (11 осіб віком від 25 до 29 років; 10 осіб віком від 30 до 40 років та 4 особи віком від 40 до 50 років), взяти до уваги, що більшість з них переживають у сукупності з суспільною кризою ще й кризи 30 та 40 років, то можемо зробити висновок, що стан агресивності й може бути тим драйвером, на який спираються досліджувані для виходу з кризи і пошуку нових можливостей.

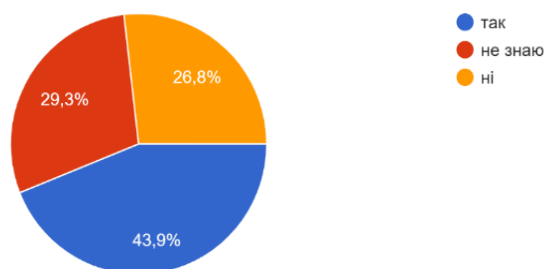
Про це свідчать загальні результати тверджень за опитуванням (рис.2.2.8., рис.2.2.9.)

26. Не задовольняюся малим, хочу набагато більше  
41 відповідь



**Рис.2.2.8. Показники проявлення агресивності у прагненні до більшого у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

28. Люблю керувати, а не підпорядковуватися  
41 відповідь



**Рис.2.2.9. Показники відношення до керування та підпорядкування у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

Те, що особи не задовольняються малим, прагнуть більшого та люблять керувати може свідчити про стан суб'єктності по відношенню до свого життя,

що як раз і збалансовує всі інші стани та може надавати ресурсності. При цьому може напрацьовуватись і толерантне відношення до невизначеності, пошук творчих шляхів для взаємодії з новими та складними задачами, скоріше свідчить про проходження процесу адаптації до нових умов.

У групі «високого» рівня психологічної ресурсності, так як і в групі «низького» рівня найвищим теж є показник «тривожність» - 11,33 бали. Це в межах середніх допустимих значень, але можемо передбачити, що це певним чином також впливає на рівень ресурсності.

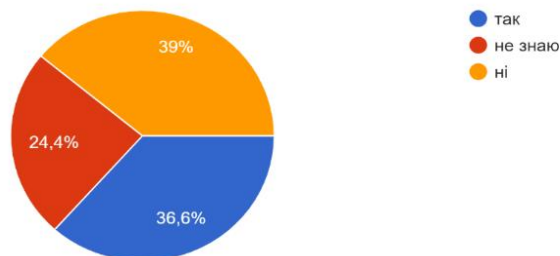
Враховуючи вік опитуваних цієї підвибірки (3 особи віком від 29 до 35 років, 6 осіб віком від 47 до 54 років), можемо припустити, що тривожність цієї групи може мати дещо інший характер та підґрунтя. А у порівнянні з показником агресивності (показник найменший серед всіх підвбірок – 7,55) може свідчити про недостатнє вміння користуватися своєю агресією або про існування певних переконань, що «агресія – це не добре», особливо зважаючи на вік опитуваних цієї підвбірки. Проявлення агресії могло б зменшити тривожність на фізичному та емоційному рівнях.

Нормативна криза 40 років у майже всіх опитуваних цієї підвбірки пройдена, і високий рівень психологічних ресурсів говорить про те, що вони з нею впоралися. Тож, можемо припустити, що тут має місце так звана ситуативна тривожність, тобто породжена конкретною ситуацією (в нашому випадку війна), яка викликає занепокоєння об'єктивно. Даний стан не тільки є цілком нормальний, але й має свою позитивну роль – виступає мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно та відповідально підійти до вирішення життєвих задач. Або, може проявлятися так звана особистісна тривожність, як риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних ситуаціях [3, с.35].

Якщо брати загальні результати за всіма підвбілками, то про загальний рівень тривожності свідчать такі результати відповідей на ствердження «не почуваюся впевнено» та «турбуюсь через неприємності, які існують поки що лиш в моїй уяві» (рис.2.2.10. та 2.2.11.).

1. Не почуваюся впевненим

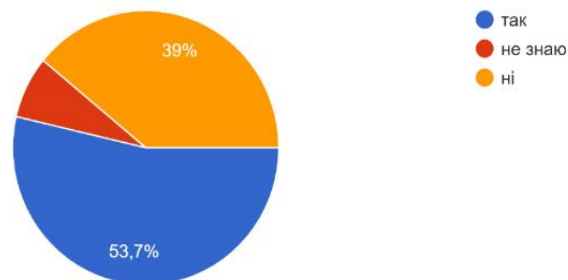
41 відповідь



**Рис. 2.2.10. Показники впевненості у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

5. Турбуюся через неприємності, які існують поки що лише в моїй уяві

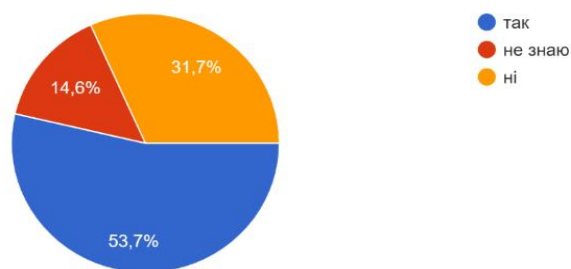
41 відповідь



**Рис. 2.2.11. Показники тривожності щодо подій, які ще не сталися у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

Можемо побачити, що більша половина опитаних почуваються невпевнено та турбуються про те, чого ще не сталося. Відповіді «не знаю» в даному випадку, на нашу думку, теж свідчать про невпевненість в собі та страхи. Відчуття невпевненості може додавати те, що більша половина всіх опитаних «любить порпатися у власних недоліках» (рис.2.2.12)

7. Люблю «порпатися» у власних недоліках  
41 відповідь

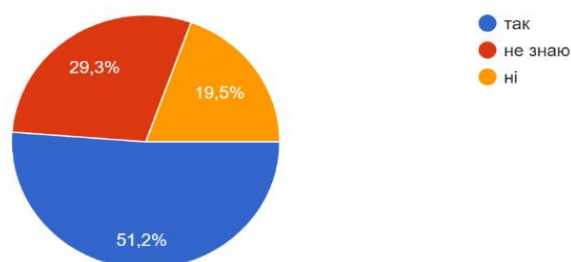


**Рис. 2.2.12. Показники відношення до власних недоліків у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

На нашу думку, щоб виявити безпосередню причину тривоги, стани тривожності в даному випадку потребують більших та глибших досліджень, що не входить у дослідження в рамках цієї роботи.

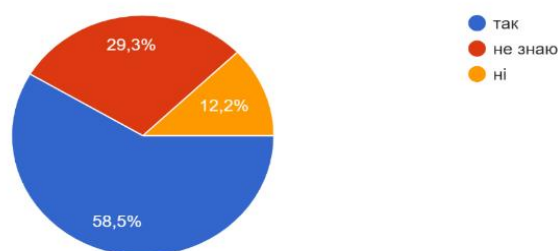
Більшість опитаних відчують стан фрустрації, нерозуміння напрямку руху, втрати точок опори як внутрішніх так і зовнішніх та відчай через неприємності, які стаються. Про це свідчать результати опитування нижче (рис.2.2.13. та 2.2.14)

12. Неприємності дуже мене засмучують  
41 відповідь



**Рис. 2.2.13. Показники засмучення через неприємності у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

17. Іноді я відчуваю відчай  
41 відповідь

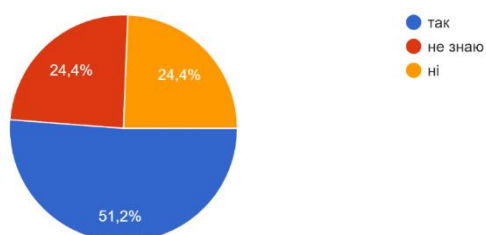


**Рис. 2.2.14. Показники відчуття відчаю у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

За нашою гіпотезою відповіді «не знаю» в цих випадках також свідчать про нерозуміння та не відчуття і неприйняття своїх станів, можливо, витіснення почуттів.

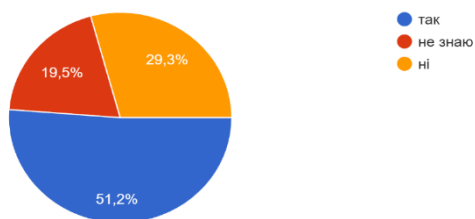
А у сукупності з тим, що більшості опитуваних важко змінювати звички та присутності у них думок, від яких варто було б позбутися, стани тривоги та фрустрації призводять до ригідності, негнучкості і свідомості, і фізичного стану, і дій, свого роду ступору. Ригідний стан робить людину «крихкою», не здатною до змін та інтолерантною до невизначеного світу. (рис.2.2.15. та 2.2.16)

31. Мені важко змінювати звички  
41 відповідь



**Рисунок 2.2.15. Показники щодо змін звичок у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

35. Нерідко мене не залишають думки, яких варто було б позбутися  
41 відповідь



**Рисунок 2.2.16. Показники присутності думок, яких варто було б позбутися у загальній вибірці за Опитувальником «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності»**

Стани фрустрації та ригідності впливають на загальний рівень психологічної ресурсності особистості.

Кореляцію між загальним рівнем психологічної ресурсності та станами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності можемо подати у вигляді загальної таблиці (табл.2.2.4)

Таблиця 2.2.4

**Кореляція між загальним рівнем психологічної ресурсності та станами тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у загальній вибірці**

	Загальний рівень психологічної ресурсності	Рівень тривожності	Рівень фрустрації	Рівень агресивності	Рівень ригідності
Загальний рівень психологічної ресурсності	1				
Рівень тривожності	-0.288084011	1			
Рівень фрустрації	-0.396439159**	0.791118003**	1		
Рівень агресивності	-0.089002141	0.022469503	0.13877359	1	
Рівень ригідності	-0.331798443*	0.484251345**	0.6248575**	0.1272525	1

\*\* при  $p \leq 0,01$  (0,39) \* при  $p \leq 0,05$  (0,30)



З цієї таблиці можемо спостерігати, що існує незначна зворотня кореляція між загальним рівнем психологічної ресурсності та рівнем фрустрації (чим більший рівень ресурсності, тим менший вплив стану фрустрації; чим більший рівень фрустрації, тим менший рівень психологічної ресурсності). Також є незначна зворотня кореляція між загальним рівнем психологічної ресурсності та рівнем ригідності, тобто негнучкість позбавляє ресурсності, бо вся енергія, на нашу думку, йде на утримання стану. І навпаки, коли збільшується рівень ресурсності, то з'являється «гнучкість» свідомості, розширення варіантів дій та застосування конструктивних адаптаційних механізмів.

Спостерігаємо також досить значну пряму кореляцію між рівнями фрустрації та тривожності. Це свідчить про взаємообумовленість цих двох станів – чим вищий рівень тривожності, тим більше особистість нездатна на дії, і навпаки, чим більший рівень фрустрації та стан «ступору», тим більша тривожність, так би мовити «закручування» в цей стан, що може призводити до ще більшої фрустрації.

Рівень тривожності також напряду корелюється з рівнем ригідності, що може свідчити про те, що при стані тривожності виникає певна «зашореність», звуження мислення, нездатність бачити різні варіанти, знову ж таки «закручування», що призводить до ще більшої тривожності.

Рівні фрустрації та ригідності теж взаємообумовлені, взаємозалежні один від одного, з цього можемо зробити висновок, що ригідність мислення, світосприйняття, може призводити до фрустрації, відчуття безсилля та неспроможності шукати виходи із складних ситуацій.

Але, як можемо бачити з таблиці 2.2.4, рівні тривожності та агресивності самі по собі ніяк не впливають на загальний рівень психологічної ресурсності. На нашу думку, психологічна ресурсність потребує ще більшого дослідження в розрізі типів особистості та особистісних стратегій подолання станів тривожності, фрустрації та ригідності. Це може надати розуміння та створити

програми з підвищення ресурсності, спираючись на індивідуальний підхід до кожного.

Представимо результати за опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» в розрізі підвбірок «низького», «середнього» та «високого» рівнів психологічної ресурсності. (табл.2.2.5)

Таблиця 2.2.5

**Результати виявленої толерантності до невизначеності у підвбірках «низького», «середнього» та «високого» рівнів психологічної ресурсності**

Шкали	Середні показники		
	<i>Група з низьким рівнем психологічної ресурсності</i>	<i>Група з середнім рівнем психологічної ресурсності</i>	<i>Група з високим рівнем психологічної ресурсності</i>
Шкала новизни (N)	15,5	15,08	<b>15,66</b>
Шкала складності (C)	33,3	<b>35,68</b>	33,78
Шкала неможливості розв'язання (I)	12,5	12,56	<b>14,0</b>
Загальний результат (N+C+I)	61,3	63,32	<b>63,44</b>

Підрахунки суми балів за трьома шкалами окремо (шкала новизни; шкала складності та шкала неможливості розв'язання) дозволяє нам виявити саме джерело інтолерантності.

Середні показники інтолерантності до невизначеності за шкалою новизни (N) складають від 9 до 21 балу; за шкалою складності (C) – від 21 до 36 балів; за шкалою неможливості розв'язання (I) – від 9 до 16 балів.; за загальним показником (N+C+I) – від 51 до 70 балів. Високі результати за загальним показником (N+C+I) – від 71 до 112 балів свідчать про високий ступінь інтолерантності (нетерпимості) до невизначеності. Чим вище

показники по кожній із шкал, тим більше нетерпимості опитувані виявляють до невизначеності.

Як ми бачимо із загальної таблиці, всі показники за всіма шкалами знаходяться в межах середніх значень опитувальника.

Такі результати, на нашу думку, можуть свідчити про те, що для опитуваних характерно поєднання як толерантності так і інтолерантності, в залежності від індивідуальних особливостей та ситуацій.

Розглянемо кожну підвибірку окремо.

У групі з «низьким» рівнем психологічної ресурсності показники шкал в межах середніх значень. Це може означати, що відношення до всього нового, складних задач або питань, які «неможливо» розв'язати у групі з «низьким» рівнем психологічної ресурсності може бути як толерантне, так і інтолерантне. Враховуючи те, що в Україні війна йде вже третій рік, можемо припустити, що люди вже більш-менш адаптувалися до того, що події та середовище може змінюватися дуже часто. Не можемо, однак, виключати, що це може свідчити про тенденції втечі від розв'язання проблем, витіснення почуттів та деяку байдужість.

Про це можуть свідчити наступні показники ступеню кореляції між шкалою складності Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» та шкалою фрустрації та ригідності «Самооцінки станів тривожності, фрустрації, агресії та ригідності». Виявлено незначну зворотню кореляцію між станом ригідності та шкалою складності (С) у підвибірці «низького» рівня психологічної ресурсності (коефіцієнт кореляції  $-0,79$  ( $k_r=0,71$  при  $p \leq 0,05$ )); та зворотню кореляцію між станом фрустрації та шкалою складності (С) в цій же підвибірці (коефіцієнт кореляції  $-0,89$  ( $k_r=0,71$  при  $p \leq 0,05$  та  $k_r=0,83$  при  $p \leq 0,01$ )).

Тобто можемо зробити висновки, що стани фрустрації та ригідності можуть впливати на відношення до складності проблем, через що ці проблеми або задачі можуть відкладатися або невіршуватися або витіснятися для групи з «низьким» рівнем психологічної ресурсності.

При цьому в цій підгрупі можемо спостерігати пряму кореляцію між шкалою складності (С) Опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» та шкалою самореалізації Опитувальника «Психологічні ресурси» (коефіцієнт кореляції 0,76 ( $r=0,71$  при  $p \leq 0,05$ )); шкалою складності (С) та шкалою «відповідальності» (коефіцієнт кореляції 0,73 ( $r=0,71$  при  $p \leq 0,05$ )); значну пряму кореляцію між шкалою неможливості розв'язання (І) та шкалою «вміння використовувати власні ресурси» (коефіцієнт кореляції 3,32 ( $r=0,83$  при  $p \leq 0,01$ )). Дані результати представлені в таблиці нижче (табл.2.2.6.)

Таблиця 2.2.6

**Кореляція між шкалами опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності», опитувальника «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» та шкалами опитувальника «Психологічної ресурсності» в підвибірці з «низьким» рівнем психологічної ресурсності.**

<i>Шкали</i>	<i>Шкала новизни</i>	<i>Шкала складності</i>	<i>Шкала неможливості розв'язання</i>
<i>Стан тривожності</i>	0,114	-0.50115	0.054703
<i>Стан фрустрації</i>	0,368	-0.89104	0.114513
<i>Стан агресивності</i>	0,083	-0.70216	0.405017
<i>Стан ригідності</i>	0,564	-0.79629	0.285463
<i>Упевненість у собі</i>	-0.19769	0.19819	0.511341
<i>Доброта до людей</i>	-0.35689	-0.41581	0.209795
<i>Допомога іншим</i>	0.397705	-0.5569	-0.34289
<i>Успіх</i>	0.487	0.184933	-0.11451
<i>Любов</i>	0.014758	0.168121	-0.19085
<i>творчість</i>	0.648886	0	-0.41959
<i>Віра у добро</i>	-0.5349	0.236285	-0.14118
<i>Прагнення до мудрості</i>	0.515789	-0.25183	0.027227
<i>Робота над собою</i>	0.575545	-0.31943	-0.11451
<i>самореалізація</i>	-0.42886	0.756492	0.178914
<i>відповідальність</i>	-0.22136	-0.1345	0.725247
<i>Знання власних ресурсів</i>	-0.30991	0.016812	0.114513
<i>Уміння оновлювати власні ресурси</i>	0.168585	-0.25607	-0.36338
<i>Вміння використовувати власні ресурси</i>	-0.52042	0.175665	3.32E-17

Враховуючи вік опитуваних підгрупи «низького» рівня психологічної ресурсності (5 з 6 осіб віком від 24 до 27 років), можемо припустити, що самореалізація та відповідальність може напрацьовуватися під час цього періоду за рахунок підвищення складності життєвих задач та поступове

накопичення завдань, які «неможливо» вирішити або розв'язати і навпаки – вирішення складних життєвих задач призводить до напрацювання впевненості у собі, знаходження шляхів самореалізації та підвищення відповідальності. Тут, як нам здається, варто звернути увагу саме на формування відношення до задач, які «неможливо вирішити». З їх накопиченням зростає рівень фрустрації та ригідності і це формує більше інтолерантності до невизначеності, де джерелом інтолерантності є саме надскладні задачі. Прийняття того факту, що не всі задачі можна вирішити, або розуміння того, чого не вистачає для вирішення задач (інформації, ресурсів, знань і т.і.) може стати точкою опори та підвищення толерантності та цікавості до життя в цілому. Прийняття факту, що не всі питання (задачі) людина може вирішити (деякі від особистості зовсім не залежать, для деяких особі необхідно більше часу, інформації, знань, підтримки – і тоді вони перейдуть у категорію просто складних), за нашою гіпотезою, як раз і може сформувати більш толерантне ставлення до невизначеності, дозволить більш ефективно використовувати ментальні ресурси особистості, що може призвести до зниження рівнів тривожності та фрустрації і сформувати більш гнучку та конструктивну модель шляху виходу з кризових ситуацій.

У групі з «середнім» рівнем психологічної ресурсності ми можемо побачити досить високий показник по шкалі складності (С) – 35,68, хоч він і в межах середніх значень, але тяжіє до показника високого рівня інтолерантності (36) за цією шкалою. Це може свідчити про наявність деяких інтолерантних установок по відношенню до навколишнього світу та подій, що відбуваються, не приймання до уваги деяких аспектів реальності, відкидання розуміння та потреби інших людей, намагання уникати незрозумілого та неконкретного, погляд на світ через «чорно-білий» фільтр. Також, це може бути пов'язано з тим, що опитуваним з «середнім» рівнем ресурсності можливо доводиться вирішувати більше задач та брати на себе додаткову відповідальність і за інших.

В цій підвибірці можемо спостерігати незначну вже зворотню (на відміну від групи «низького» рівня психологічної ресурсності) кореляцію між шкалою «неможливості розв'язання» опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» та шкалою «відповідальності» опитувальника «Психологічної ресурсності» (коефіцієнт кореляції  $-0,42$  ( $r_{kr}=0,38$  при  $p \leq 0,05$ )).

Це може свідчити про те, що підвищення рівня інтолерантності до «нерозв'язних» задач, сприйняття невизначеного як джерела небезпеки, може провокувати зменшення рівня відповідальності, уникнення відповідальності та деякої байдужості при деструктивному способі виходу з кризових ситуацій.[38]

При конструктивному шляху виходу з кризових ситуацій це може свідчити про те, що чим більше рівень відповідальності особистості, чим більший рівень «суб'єктності» проявляє особистість при вирішенні питань, тим вище буде рівень толерантності (терпимості) до «нерозв'язних» питань та задач, цікавості та прийняття невизначеності. Це надасть змогу проявляти творчість та інші ментальні ресурси, може зменшити рівень тривожності та напруги, що в свою чергу надасть більше енергії для дій та взаємодії з іншими. І навпаки, чим більше в особистості прийняття (толерантності) до невизначених задач, чим більше мислення ймовірностями, готовності пристосовуватися до нових цікавих задач, задіяючи всі можливі ментальні ресурси - тим більше відповідальності людина може взяти на себе (в даному випадку відповідальність дорівнює «суб'єктності» та здатності взяти керування життям в свої руки). Це надає певної визначеності в невизначеному світі, адже в будь-якій невизначеності є якісь визначені елементи, а в кожній визначеній ситуації, факті, події завжди є якийсь невизначений аспект.

Враховуючи вік опитуваних підвибірки «середнього» рівня психологічної ресурсності (11 осіб віком від 25 до 29 років; 10 осіб віком від 30 до 40 років та 4 особи віком від 40 до 50 років), знання конструктивного шляху виходу із кризових ситуацій, знання того, де людина може знайти точки

опори у невизначеності та навіть можливість спиратися на цю невизначеність, сприймати невизначені ситуації як бажані та ті, що дають можливості для розвитку, може надати основу для напрацювання психологічної програми (або курсу) з підвищення ментальних ресурсів та шляхів виходу із кризових ситуацій, враховуючи індивідуальний підхід та сформований досвід цієї групи опитуваних.

У підвибірці з «високим» рівнем психологічної ресурсності ми можемо спостерігати тяжіння до високих показників інтолерантності за шкалою новизни (N) – 15,66 (при середньому максимумі 16) та за шкалою неможливості розв’язання (I) – 14,0 (при середньому максимумі 16) та найвищий з усіх підвбірок показник за шкалою загальних результатів – 63,44.

При цьому в цій підвибірці існує пряма кореляція за шкалою складності (С) опитувальника «Виявлення толерантності до невизначеності» та шкалою «вміння використовувати власні ресурси» опитувальника Психологічної ресурсності (коефіцієнт кореляції 0,69 ( $r_p=0,60$  при  $p \leq 0,05$ )). Це може свідчити про вміння використовувати всі наявні власні ресурси для вирішення складних життєвих задач, і чим складніше задачі, тим більше ресурсів задіюється. А так, як в цій підвибірці опитувані знають свої ресурси та вміють їх поповнювати (див. табл.2.1.), то це може давати більший рівень толерантності до складних задач.

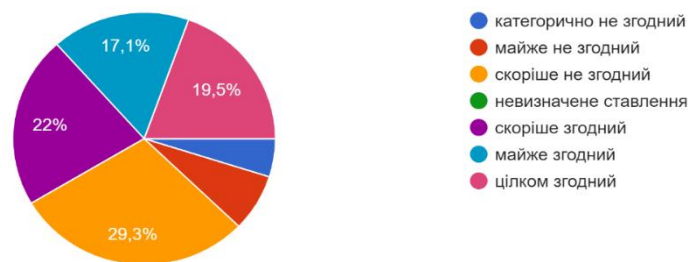
Але тут же можемо спостерігати збільшення інтолерантності за шкалою новизни та за шкалою неможливості розв’язання. За нашою гіпотезою, у підвибірці «високого» рівня психологічної ресурсності більше толерантності для складних задач як таких, з якими часто стикаються (складність не сприймається як невизначене), а от новизна та неможливість розв’язання збільшують інтолерантність, сприймаються як джерело загрози, збільшують ризик приймати поспішні рішення, що загалом може призводити до збільшення напруги і тривожності (див.табл.2.2), збільшення загального рівня інтолерантності до невизначеності та змушує застосовувати та витратити більше ресурсів.



Хоча ми не можемо спостерігати кореляцію між цими показниками в цій підвибірці, але, на нашу думку, це потребує ще більше досліджень, можливо збільшення самої вибірки або розширення вибірки та розбивку за гендерними ознаками. Адже в цій підвибірці (3 особи віком від 29 до 35 та 6 осіб віком від 47 до 54 років) представлені самі жінки.

Загальну тенденцію інтолерантного ставлення до невизначеності можемо спостерігати із відповідей загальної вибірки на твердження «Хороша робота – це та, коли абсолютно зрозуміло, що робити» - намагання уникати неконкретного та потреба у визначенні, конкретизації та чіткості. Із загального числа опитуваних 19,5% цілком згодні з цим твердженням, 17,1% - майже згодні та 22% скоріше згодні (рис.2.2.17)

5. Хороша робота – це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити  
41 відповідь



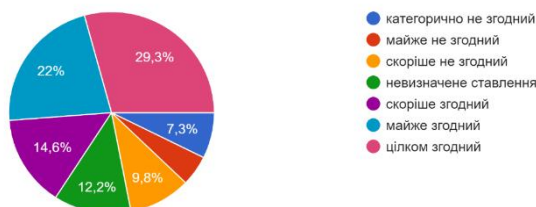
**Рис. 2.2.17. Показники потреби у визначенні та чіткості в роботі за опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності» у загальній вибірці.**

При визначенні ступеню кореляції між показниками шкал новизни (N) та неможливості розв'язання (I) у загальній вибірці можемо спостерігати незначну зворотню кореляцію (коефіцієнт кореляції -0,38 (кр=0,30 при  $p \leq 0,05$ ). Інших показників кореляції між загальним рівнем психологічної ресурсності та загальним рівнем толерантності до невизначеності в загальній підвибірці не спостерігається.

Тобто, чим більше опитувані стикаються з чимсь новим, тим більш толерантне ставлення напрацьовується до задач, які «неможливо» розв'язати і вони переходять в категорію складних і не сприймаються як невизначені. Це

можна побачити й у розподіленні відповідей у загальній вибірці на ствердження «немає проблем, які не можна розв'язати». (рис.2.2.18)

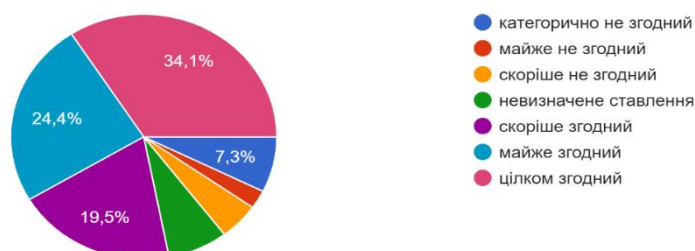
3. Немає проблем, яких не можна розв'язати.  
41 відповідь



**Рисунок 2.2.18. Показники щодо толерантності до проблем в загальній вибірці за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності»**

А от твердження «мені хотілося б пожити певний час в іншій країні» здається, не може правильно трактуватися в період війни в Україні. Якщо в опитувальнику воно мало б показати відношення до новизни і чим нижче бали, тим більша толерантність до нового, то в реаліях нашої війни існує значно більше невизначеності в просторі України, а інші країни можуть сприйматися як спосіб стабілізації, визначеності та конкретності. За нашою гіпотезою, ситуативно відповіді на це твердження опитувальника свідчать не стільки про толерантність до новизни (хоча і про неї також), а більше про інтолерантність до невизначеності та нестабільності і прагнення до зниження тривожності і до почуття комфорту та зрозумілості (рис.2.2.19)

2. Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні.  
41 відповідь



**Рисунок 2.2.19. Показники щодо толерантності до новизни в загальній вибірці за Опитувальником «Виявлення толерантності до невизначеності»**

За нашою гіпотезою, більшість людей все ж таки хочуть повернутися в стан «до війни», відкидаючи те, що світ змінився і так, як було раніше, вже не буде ніколи. Але зараз знаходяться в процесі прийняття цього та необхідності вибудувати нове світосприйняття. Хочемо відмітити, що інтолерантність до невизначеності загалом притаманна всьому українському суспільству, яка напрацьовувалася цілими поколіннями (постійні зміни та винищення нації), що хотіли зберегти хоч якусь подобу стабільності та визначеності, витісняючи при цьому свої почуття (як захисна реакція), що загалом призводить до ригідного мислення та неадекватного сприйняття реальності. Війна з росією, як з постійними поневолювачами української нації, активізувала колективні процеси українського суспільства та змусила переживати колективну суспільну кризу, що вимагає зосередження та напрацювання нових механізмів взаємодії зі світом і може вивести на інший рівень виявлення толерантності українського суспільства до невизначеності.

На нашу думку, українське суспільство і кожна особистість окремо зараз знаходяться на шляху та в процесі формування нової ідентичності та «я-концепцій». І про це, за нашою гіпотезою, як раз і свідчать середні показники за шкалами толерантності до невизначеності.

На підставі проведених теоретичних та емпіричних досліджень можемо зробити деякі висновки та представити програму напрацювання, застосування та зміцнення ментальних ресурсів в період криз для групи. Може використовуватись для різного віку (від підліткового) як соціальна програма адаптації при роботі як з групою людей, так і індивідуальній роботі (табл.2.2.20)

Таблиця 2.2.20

**Програма напрацювання, застосування та зміцнення ментальних ресурсів, формування толерантності до невизначеності в період життєвих та суспільних криз**

БЛОК 1					
Психоедукація стосовно ментальних ресурсів	Психоедукація стосовно типових реакцій на стрес				
<p>Що може бути фізичними, когнітивними та емоційними ресурсами, їх поєднання та способи їх напрацювання</p> <p>Що може бути ментальними, соціальними та екзистенційними ресурсами та способи їх напрацювання</p> <p>Що може бути духовними ресурсами?</p> <p>Розподілення ресурсів на внутрішні і зовнішні та їх взаємообумовленість</p> <p>Балансна модель</p>	<p>Реакція «Бий» - сильні та слабкі сторони</p> <p>Реакція «Біжи» - сильні та слабкі сторони</p> <p>Реакція «Завмири» - сильні та слабкі сторони</p> <p>Пошук елементів однієї реакції в іншій та їх поєднання</p> <p>Способи напрацювання адаптаційних механізмів.</p>				
БЛОК 2					
Робота з тілом та емоціями	Робота зі станами через тіло				
<p>Фізичні вправи, або практики йоги на відчуття тіла.</p> <p>Психоедукація – емоції та почуття, які бувають, механізми виникнення, що означають та виявлення власних потреб через емоції.</p>	<p>Психоедукація - Як емоції та почуття впливають на тіло та фізичний стан.</p> <p>Як різні стани можуть проявлятися в тілі.</p> <p>Тілесні практики.</p> <p>Навчання технікам стабілізації станів для подальшого особистого застосування.</p>				
БЛОК 3					
Визначення невизначеності	Вплив на зовнішній простір				
<p>Якщо є нова невизначена ситуація, то які елементи є (можуть бути) визначеними?</p> <p>Якщо є складна ситуація, то які елементи визначені, а які невизначені?</p> <p>Якщо є ситуація, яку «неможливо» розв'язати, то які елементи є визначені і невизначені?</p>	<p>Визначення меж власної компетенції.</p> <p>Розподіл зовнішнього середовища на 2 частини: 1) моя територія, де я суб'єктивний і на що можу впливати 2) не моя територія, де я об'єктивний і на що не можу впливати</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">Я знаю, що я об'єктивний і не можу впливати</td> <td style="padding: 5px;">Я знаю, що я суб'єктивний і точно можу впливати</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Я не знаю, що я об'єктивний і не можу впливати</td> <td style="padding: 5px;">Я не знаю, що я суб'єктивний і можу впливати.</td> </tr> </table> <p>Дасть змогу чітко визначити межі та напрям застосування ресурсів.</p>	Я знаю, що я об'єктивний і не можу впливати	Я знаю, що я суб'єктивний і точно можу впливати	Я не знаю, що я об'єктивний і не можу впливати	Я не знаю, що я суб'єктивний і можу впливати.
Я знаю, що я об'єктивний і не можу впливати	Я знаю, що я суб'єктивний і точно можу впливати				
Я не знаю, що я об'єктивний і не можу впливати	Я не знаю, що я суб'єктивний і можу впливати.				

В поєднанні зі знанням ресурсів, роботою з тілом та емоціями, визначенням меж власної компетенції дає спроможність усвідомлення проблеми та рівня її складності, зміну думок, станів, світогляду, напрацювання здатності до рефлексії (прагнення до мудрості), відновлення контролю над станами та ситуацією, підвищення впевненості у собі, ефективного застосування власних ресурсів, напрацювання толерантності до невизначеності та власної життєстійкості.

Програма розрахована для роботи з групою до 10 осіб для можливості індивідуального підходу та на період протягом 2-3 місяців- по 2 зустрічі на кожен Блок з наданням часу на усвідомлення та інтеграцію досвіду. Тривалість кожної зустрічі від 1 до 1,5 годин.

Випробування ефективності програми та її корекції при необхідності потребує часу значно більшого, ніж час проведення цього дослідження та в рамках цієї роботи не представлено та не опробовувано. Але може слугувати основою для подальших досліджень та психологічних експериментів.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до завдань дослідження можемо підсумувати:

1). На підставі теоретичного аналізу матеріалу щодо понять «життєва криза» та «суспільна криза» можемо зробити висновок, що на даний час більше вивченими все ж таки є життєві кризи, проведена їх багаторівнева класифікація та визначені основні критерії. Щодо поняття «суспільна криза» саме в психологічній науці існує достатньо мало матеріалу, або ці визначення більше стосуються суміжних сфер, таких як соціологія, економіка тощо. Сучасні науковці ще не працювали в умовах таких суспільних криз, до яких можна віднести війну. Все ж таки в роботі дані поняття використовуються з такими значеннями: Суспільна криза — це ситуація або низка подій, які загрожують добробуту, безпеці, життю та здоров'ю значної кількості людей та охоплюють велику територію. Життєва криза – це наслідок будь-якої руйнівної події в житті людини, що зазвичай призводить до втрати важливих стосунків, соціального статусу, становить загрозу для відчуття цілісності та соціальних взаємин і потребує від людини індивідуальної адаптації та коригування власного життя. Періоди і суспільних і життєвих криз у своєму підґрунті мають багато елементів невизначеності.

2). Саме ж поняття «ментальні ресурси» було розглянуто через призму таких визначень як «ментальність», «психологічні ресурси» та «ментальне здоров'я» як ресурси (джерела) для подолання складних життєвих ситуацій – всі наявні у людини точки опори, які допомагають їй задовольняти власні основні базові потреби, такі як виживання, безпека, фізичний комфорт, соціальна інтеграція, повага у суспільстві та самореалізація. В роботі ми розглянули лише деякі аспекти, які можуть впливати на ментальні ресурси, а саме стани тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності та толерантність/інтолерантність до невизначеності.

Зокрема, досліджено особливості впливу на рівень психологічної ресурсності станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. А

також впливу на рівень психологічної ресурсності відношення до невизначених ситуацій.

3). Здійснено емпіричний аналіз тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як станів особистості, їх впливу на формування та розвиток ресурсної наповненості (як психологічної, так і екзистенційної) та підвищення толерантності до невизначеності в групах з «низьким», «середнім» та «високим» рівнем психологічної ресурсності.

В групі з «низьким» рівнем психологічної ресурсності виявлено, що більшість опитуваних мають низький рівень компетентності щодо своїх ресурсів, методів та форм їх відновлення та користування ними, мають вищий представників інших підвбірок рівень тривожності, фрустрації та ригідності, що може бути взаємообумовленими процесами. Несподіваними виявилися найнижчі серед трьох підвбірок результати інтолерантності до невизначеності, що може свідчити, на нашу думку, про тенденції втечі від розв'язання проблем через тривожність та брак ресурсів. Для вибірки «середнього» рівня психологічної ресурсності характерно знання та вміння користуватися і поповнювати свої психологічні ресурси. При цьому в «середній» групі виявився найвищий серед трьох підвбірок показник стану агресивності та високий показник інтолерантності до вирішення складних задач. Для підвбірки «високого» рівня психологічної ресурсності властиве знання та вміння користуватися та поповнювати свої психологічні ресурси, найбільш проявленими з яких є допомога іншим, впевненість у собі, прояв доброти, любові та віри у добро. Це відображається і в показниках станів фрустрації, агресивності та ригідності, які є найнижчими серед підвбірок. Несподіваним було виявлення стану підвищеної тривожності та інтолерантності до нового. Кореляції між цими показниками не було виявлено при підрахунках, але це потребує подальших досліджень та збільшення розміру вибірки.

На підставі проведених досліджень розроблено «Програму напрацювання, застосування та зміцнення ментальних ресурсів, формування

толерантності до невизначеності в період життєвих та суспільних криз», яка складається з трьох блоків та призначена для роботи з групами різних вікових категорій. Програма розрахована на значну тривалість (до півроку) та не була опробовувана в рамках цієї роботи з браком часу. Потребує апробації, адаптації та експериментів. За рахунок досліджень та розробки Програми розширюються можливості розробки нових та вдосконалення вже існуючих практичних інновацій, методів та моделей застосування психологічних ресурсів.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб . Д. : ДНУ 2010. 244 с.
2. Берегова Н.П., Колба В.Р. Життєва криза як психологічний феномен. *The XI International Science Conference "Theoretical approaches of Fundamental Sciences. Theory, Practice and prospects" Квітень 26-28, 2021, Женева, Швейцарія*, С. 211-214.
3. Берегова Н. П. Джигун Л. М. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Науковий журнал «Психологічні травелоги», 2021, №1, С. 30-38.*
4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 8. С.120-133.*
5. Ващенко І. В., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018 (40), С. 33-49.*
6. Гаркуша І.В., Дубінський С.В. Щодо проблеми життєвої кризи особистості. *Вісник Університету ім. Нобеля, Серія: Педагогіка і психологія, 2022 №1(23), С. 49-59.*
7. Гейко Є.В., Радул І.Г. Сенс життя в період кризових станів. *Наукові записки. Серія: Психологія, 2023 (1), С.22-29.*
8. Грішин Е.О. Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. 2021 Вип. 65, С.25-41.*
9. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма/ *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 31 (70) 2020 № 4, С.22-27.*
10. Дзюба Т.М. «Життєва криза» як феномен внутрішнього світу дорослої людини. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту*

психології м. Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К.: А.С.К., 2011. С. 34-39.

11. Денисенко Є. В., Пенькова Н.Є., Медведєва О.В. Психологічні ресурси особистості в умовах життєвої кризи. *Науковий журнал Габітус*. 2022. №42. С.142-146.
12. Жаліло Я. А., Кононенко К. А., Яблонський В. М. Системна криза в Україні: передумови, ризики, шляхи подолання : К. : НІСД, 2014. 132 с.
13. Зеленько Г. Кризи політичного розвитку в Україні: причини та зміст. *Політичні дослідження/Political Studies (2)*. 2021 С. 33-61.
14. Казібекова В.Ф Психологічні ресурси особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій/ *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 3. Т. 1*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2018. С. 47-54.
15. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. за ред.: Карамушки Л. М., Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С.76
16. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка*. 2018. №299 т.311. С.38-40
17. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2023 №1, С. 28-33.
18. Ніколаєв Л.О., Дмитрик І.Я., Горбоконь І.В. Ресурс особистості як психологічний феномен. *Габітус*, 2023 (50), С.98-103.
19. Ніколаєв Л.О., Горбоконь І.В. Шляхи активізації ресурсів особистості засобами коучінгу. *Габітус*, 2022 (42). С.193-196.
20. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Навч. посіб. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.

21. Оксютович М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. *Вчені записки Університету «КРОК» №1 (69)*, 2023, С.253-260.
22. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник НАПН України*, 2023, 5(1), С.1-12.
23. Петрук Н.Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки, Серія: Психологія 2024*, Вип. 1(3). С.108-115.
24. Перегончук Н.В., Краєвська Т.С. Психологічні ресурси особистості майбутнього психолога. *Young Scientist Серія :Психологічні науки № 2 (54)*, 2018, С.477-480.
25. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матер. І Всеукраїнської наук.-практ. конф. (з міжнародною участю), м. Київ, 13 жовт. 2023 р. Київ: НУБІП України, 2023. 87 с.
26. Політичне поле України у ситуації суспільної кризи: влада, опозиція, політичні партії, громадські організації / за ред.О. М. Майбороди. Київ: Інститут політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України, 2020. 264 с.
27. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів / Під керівництвом канд. психол. наук, доц. В.Б. Шапаря. Х.: Прапор, 2009. 672 с.
28. Рева І. По той бік себе: соціально-психологічні та культурні наслідки Голодомору і сталінських репресій: *Науково-популярне видання*. К.: К.І.С., 2019. 272 с.
29. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості : психологічний путівник : навч. посіб. Кременчук : Видавництво «НОВАБУК», 2023. 126 с.
30. Татенко В.О. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічного дослідження процесу націєтворення: суб'єктно-вчинковий підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Серія: Соціально-*

*психологічні проблеми трансформаційних процесів в українському* 2020  
Вип. 43 (46), С.10-23.

31. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. К.: Серія: Психологічний інструментарій. Главник, 2007. 144 с.
32. Ткачишина О.Р. Проблема ментального здоров'я в Україні. Психологічний аналіз. *Науковий журнал Габітус*. 2023. №53. С. 207-211
33. Ткачишина О.Р. Психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матер. міжнар. наук.-прак. конф., м.Київ, 12-15 трав. 2023р.* Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова. 2023. С.88-91.
34. Ткачишина О.Р., Столярчук О.А. Конструктивна поведінка особистості у контексті проблеми психічного та психологічного здоров'я. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія* .2023. №1.т.34 (73). С.78-83.
35. Томаржевська І.В. Феномен «Толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал* м. Київ. 2018. №1. С.64-70.
36. Франкл Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу/Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023. 160с.
37. Чуйко Г.В., Комісарик М.І. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Psychological journal* № 1 (21), 2019. С.41-56.
38. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : *навч. посіб.* Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.
39. Чуйко Г.В. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПН України, Серія: Проблеми сучасної психології*, 2019, вип.45, С.405-42.
40. Чхайдзе А. Активізація ресурсів особистості у важких психологічних життєвих ситуаціях. *Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського, Серія: Психологічні науки*, 2018 №1(19), С.150-154.

41. Штепа О. Стратегії ресурсної насиченості особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2020, вип.48. С.313-338.
42. Штепа О. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2020, вип.47, С.231-252.
43. Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості. *Зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка. Проблеми сучасної психології*. 2018. №39. С.381-399.
44. Meltem Narter. Crisis and resilience in psychology. *Journal of Design for Resilience in Architecture & Planning*, 2023, 4(Special Issue) С.109-116
45. Shelley E. Taylor and Joelle I. Broffman. Psychosocial Resources: Functions, Origins, and Links to Mental and Physical Health. *Advances in Experimental Social Psychology*, 2011. №44 С57