

Висновки. Виявлено, що показники ціннісно-сміслової сфери учасників АТО із різним рівнем вираженості ПТСР суттєво відрізняються, що відображає вагомість ціннісно-сміслових засад в опрацюванні травматичного життєвого досвіду особистістю. Зокрема, ветерани АТО із вираженими ознаками ПТСР характеризуються переважанням знижених показників осмисленості життя, дифузністю та де зорганізованістю смислової сфери, переважанням цінностей здоров'я та соціальної підтримки. Натомість, учасники АТО із відсутністю виражених ознак ПТСР характеризуються переважанням вищих показників осмисленості життя та більш спрямованими на активне життєве самоствердження цінностями.

Література:

1. Бежейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *PMGP. Психосоматична медицина та загальна практика*. 2016. Вип. 19. Вересень. [Електронне джерело]. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8>
2. Лукомська С.О. Вираженість симптомів ПТСР в учасників АТО різного віку. *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: Adults, Children and Families in a War Situation: International Scientific and Practical Edition*. 2018. Vol. II. Warsawa–Kyiv.: PAN-Gnosis, 2018. С. 132-143.
3. Соченко Т.Ю., Моначин І.Л. ПТСР серед військовослужбовців та ветеранів АТО в Україні. *Актуальні задачі сучасних технологій: Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 27-28.11.2019 р.)*. Тернопіль, 2019. С.160-161.

ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Тесленко М. М., Перетяцько Л. Г., Юдіна Н. О.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
marinateslenkoprnu@gmail.com, lara.bilin19@gmail.com,
nata.yudinal7@gmail.com*

Сучасні умови життя, а саме інтенсивний та напружений ритм життя, високі вимоги до якості та результативності професійної діяльності, значні інформаційні потоки, соціально-економічна нестабільність, вносять суттєві корективи в традиційну схему життєдіяльності людини. Людина постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних ресурсів продуктивної самореалізації.

Події останніх років, пандемія COVID-19, повномасштабна військова вторгнення росії в Україну, також внесли певні корективи в наше життя, в наслідок чого головною характеристикою «нової повсякденності» став високий рівень невизначеності. Умови такого життя потребують від людини високої індивідуальної стресостійкості до дії несприятливих чинників навколишнього

середовища. Вона постає перед необхідністю вирішення складних завдань, пошуку індивідуально-психологічних ресурсів продуктивної самореалізації.

У сучасній психології проблема самоефективності займає важливе місце. Її теоретико-методологічні і практичні засади активно досліджуються в працях А. Бандури, Р. Шварцера, Д. Шанка, М. Єрусалема, Б. Зіммермана, Т. Гордєєвої, Д. Леонтьєва, В. Ромека та ін. Сутнісні особливості самоефективності вивчали зарубіжні вчені Дж. Капраро, Е. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер та ін. Самоефективність як інструмент життєстійкості та умова подолання стресу висвітлювалися в дослідженнях С. Мадді, Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

Мета: розробка цілісної системної моделі стресостійкості як чинника самоефективності особистості в ситуації невизначеності.

Одним з загальноприйнятих критеріїв оцінки самоефективності особистості є її стресостійкість.

У сучасній науковій літературі для позначення стресостійкості особистості використовується низка синонімічних понять. Серед них відносно новим є поняття «резилієнс», що, за В. Чернобровкіною, описує, з одного боку, індивідуально-психологічну характеристику людини, яка виявляється у здатності до позитивного, конструктивного опанування важкою (травмуючою) ситуацією, з іншого боку, процес використання, задіяння особистістю (або громадою, групою) внутрішніх і зовнішніх ресурсів такого опанування та підтримування своєї цілісності, повноцінного функціонування, рівноваги.

Д. Романовська зауважує, що у науковій літературі відсутнє єдине трактування терміну «стресостійкість», тому більшість дослідників уживають його як синонім поняття «емоційна стійкість». Під емоційною стійкістю дітей молодшого шкільного і підліткового віку авторка розуміє здатність їхньої психіки долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання складної діяльності, не піддаючись деструктивним емоційним навантаженням і зберігаючи стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань.

В. Маклаков як синонім терміну «стресостійкість» використовує поняття «особистісний адаптаційний потенціал», що є інтегральним поєднанням рівня нервово-психічної стійкості, самооцінку, відчуття своєї значущості для оточуючих, рівня конфліктності, досвід спілкування, моральної орієнтації, орієнтації на вимоги найближчого оточення [1].

Слід зазначити, що переживаючи одні й ті ж умови, дві людини можуть відреагувати на стресфактори по-різному: одній поставлять діагноз «психотравмуючий стресовий розлад», а нейросистема іншої без особливих зусиль справиться з психотравмуючим матеріалом (болем, тривожністю, страхом, негативними спогадами тощо). Звідси стає зрозумілим, що у кожного буде своя межа, що визначає певний поріг.

Відповідно теоретичного аналізу сучасних досліджень та авторської моделі стресостійкості особистості Олександри Когут, виявлено та узагальнено наступні властивості стресостійкості особистостей: *психофізіологічні*: підвищення рівня стійкості до фізичних стрес-факторів (виснаження організму), опрацювання негативних захисних реакцій (втеча, тремтіння, ступор,

тривожність, метушливість, паніка, гнів, агресія, істерика, страх, горе) здатність до вегетативної саморегуляції – вміння керувати процесами збудження і гальмування завдяки дихальним практикам (зняття зайвої напруженості), знання про особливості власного темпераменту та вміння їх застосовувати в ситуаціях невизначеності (холерики фізично витривалі, сангвініки активно-врівноважені, флегматики толерантні до монотонії, меланхоліки винахідливі); *емоційні*: підвищення психоемоційного балансу: зміна негативних механізмів захисту, опрацювання руйнуючих емоцій, дезорганізуючих страхів та побоювань, підвищення рівня комунікативної компетентності, підвищення рівня впевненості у собі (опрацювання тривожності, сором'язливості, агресивності, неадекватної самооцінки), опрацювання емоційного вигорання (формування позитивної мотивації до професії), підвищення рівня толерантності до невизначеності; *когнітивні*: формування успішних копінг-стратегій, опанування і вдосконалення вмінь перетворювати фактори незнайомих або небезпечних дій у добре вивчені, треновані й відпрацьовані, підпорядковані, контрольовані та керовані ситуації: вміння вибирати ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій невизначеності, психологічна резилентність (інтелектуальна гнучкість), планомірне вирішення проблем, позитивна переоцінка ситуації, навички трансформації переживань стресової проблематики, опанування стресом (пошук точки опори у визначенні всіх складових стресу та смислів, застосування методів переробки травмуючого психіку матеріалу), розвиток критичного мислення (вміння бачити причини і наслідки стресу, глибоко мислити), вміння самоорганізуватися та працювати в умовах невизначеності; *інтегративні* : воля, цілеспрямованість, схильність до пошуку нестандартних варіантів виходу з ситуації невизначеності [2].

Управління стресом потребує свідомого підходу, аналізу та самодисципліни.

Згідно підходу 3R необхідно: впізнавати, визнавати, слідкувати за симптомами стресу (recognise); протидіяти шкоді шляхом управління стресом та знаходженням підтримки (reverse) та розвивати свою стійкість до стресу дбаючи про своє фізичне та емоційне здоров'я (resilience).

В першу чергу необхідно визначити (справжні) джерела стресу та проаналізувати Ваші реакції та способи подолання стресу. При визначенні джерел стресу необхідно визначити (справжні, не завжди очевидні) причини стресу, проаналізувати свої думки, почуття, поведінку, звички, ставлення, те, що Ви собі пробачаєте, а що — ні. Слід замислитися над тим, як Ви собі пояснюєте стрес (як тимчасовий, як постійну звичайну складову Вашого життя, як власну характеристику, як те, що спричиняють інші люди) та визнати свою «роль» у створенні і «підтримці» стресу.

Необхідно проаналізувати те, як Ви справляєтеся зі стресом, виявити Ваші «нездорові» (тимчасові) способи (паління, перекладання вини на інших, ізоляція тощо) та знайти кращі методи, що зміцнюють ваше фізичне та психологічне здоров'я та які допомагають саме Вам почуватися спокійно та тримати ситуацію під контролем.

При виборі власної стратегії протидії та подолання стресу необхідно враховувати, що можна розвивати спроможність по трьох напрямках: стратегії «ліквідація, прибирання» стресорів, зміни умов; проактивні стратегії, що посилюють здатність протистояти стресам і відновлюватися; та реактивні стратегії, що розвивають спроможність реагувати і переносити стрес протягом певного часу [3].

Отже, для оволодіння собою в різних стресових ситуаціях людина може використовувати різні моделі поведінки. Саме гнучкість у їх підборі та уміння оцінити доцільність конкретного копіngu забезпечує максимальну продуктивність особистості у різних ситуаціях невизначеності.

Література:

1. Іванцанич В. Стресостійкість : чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2020. Том. ІХ. Вип. 13. С. 116–124.

2. Когут О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological journal.* 2020. Том. 6 Вип. 3. С. 65–73.

3. Розвиток лідерства / Л. Бізо, І. Ібрагімова, О. Кікоть, Є. Барань, Т. Федорів; за заг. ред. І. Ібрагімової. К. : Проект «Реформа управління персоналом на державній службі в Україні», 2012. 400 с.

МЕТОДОЛОГІЯ ТА МЕТОДИ ЯКІСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ПСИХОЛОГІЇ

Тітов І. Г.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
titovpsy@gmail.com*

Останнім часом у психології та соціальних науках усе частіше використовуються якісні – описово-інтерпретативні та аналітичні – дослідницькі практики, найбільш поширеними з-поміж яких є:

- 1) контент-аналіз – метод дослідження тексту, котрий полягає у його розбитті на змістові одиниці, кодуванні представлених у них основних смислів та їхньому подальшому аналізі;
- 2) тематичний аналіз – метод інтерпретації (з опертям на контекст) представлених у текстах імпліцитних смислових патернів;
- 3) наративний аналіз – метод дослідження повідомлюваних респондентом життєвих історій;
- 4) дискурс-аналіз – метод, спрямований на дослідження системи значень, вписаних у контекст інтеракції та у широкий соціокультурний контекст;
- 5) метод обґрунтованої теорії – метод аналізу даних, який полягає у побудові теорії (або теоретично навантаженої інтерпретації) певного феномену;
- 6) феноменологічний аналіз – метод, орієнтований на отримання чітких, точних та систематизованих описів деяких аспектів переживання людини.