

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СПРИЙНЯТТЯ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ ТА САМОКОНТРОЛЮ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

У статті за результатами теоретичного аналізу встановлено, що індивідуальне сприйняття життєвих ситуацій та самоконтроль зумовлюють розвиток як позитивних так і негативних його компонентів. Успішне розв'язання кризових ситуацій – це прогрес у розвитку особистості, можливостей особистісного зростання; неповне або незадовільне розв'язання кризи – це загроза її гармонійному функціонуванню, подальшому розвитку негативних психічних станів.

Ключові слова: *індивідуальне сприйняття; життєві ситуації; самоконтроль; психічні стани; розвиток.*

Вступ. Суттєві виклики у період пандемії і агресивної війни рф виявляються під час взаємодії, спілкування, як у повсякденних, побутових умовах так і в процесі виконання професійної діяльності. Вплив особливих, принципово нових зовнішніх і внутрішніх умов різко змінили життєдіяльність кожної особистості, що зумовлює суттєвий вплив на психіку і стосується, перш за все, задоволення основних потреб особистості: у безпеці, у взаємодії, у спілкуванні, у праці, у самореалізації.

Зміни відбуваються не тільки на макросоціальному рівні під впливом зовнішніх чинників, а й на рівнях мікросоціального – суб'єктивного сприйняття нинішніх суворих і критичних об'єктивних життєвих ситуацій. Це потребує переосмислення і усвідомлення людиною своїх думок, почуттів, інтересів, мотивів, сприйняття себе і свого місця в житті, що дає змогу оцінити самого себе, знайти той рівень адаптаційного потенціалу і суб'єктивного сприйняття негативів, який забезпечує самоконтроль, саморегуляцію, щоб не втратити своє “Я” у вирі психічних життєвих подій.

Отже, проблема й актуальність індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю особистістю в нових, особливих умовах життєдіяльності потребує її ретельного вивчення, як в теоретичному, так і в прикладному аспектах.

З'ясування значущих зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на психіку особистості і зумовлюють індивідуальне сприйняття та самоконтроль, дають змогу діагностувати детермінанти,

розробити психологічну програму розвитку і ресурси подолання негативних психічних станів і критичних життєвих ситуацій.

Мета статті: за результатами теоретичного аналізу з'ясувати особливості наукових підходів щодо впливу індивідуального сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю на розвиток психічних станів особистості.

Теоретичне підґрунтя. Вивчення проблеми індивідуального сприйняття життєвих ситуацій і самоконтролю в довоєнний період було пов'язано з пандемією, наслідками природних чи техногенних катастроф та інших катаклізмів природи, що представлено у роботах ряду авторів [1; 3; 4; 6; 8; 10; 15]. Науковцями було розкрито особливості дистанційної праці, взаємодії спілкування і встановлено, що онлайн-взаємодія останнім часом займає провідне місце серед міжособистісної взаємодії: професійної, наукової, навчальної діяльності, що є адекватним сучасним етапом життя, виходячи з реалій зовнішніх соціальних, економічних і військово-політичних умов сьогодення.

Про це свідчать результати опитувань, яке провели Градус Ресерч у травні 2021 року з метою визначення особливостей життєдіяльності в цих умовах. Визначено, що індивідуальне сприйняття причин стресів у період пандемії є не сама хвороба, а вплив кризи, яка виникла внаслідок пандемії.

Респонденти пов'язують свої кризові життєві ситуації у першу чергу з фінансовими труднощами (37,2%), а у другу і третю – з проблемами відповідно, які пов'язані з труднощами і взаємодією при

розв'язанні робочих питань (29%) і погіршенням сімейних взаємин (29%), станом власного здоров'я (23%) [13].

За останні півтора року низка науковців розпочала дослідження психологічних наслідків агресивної війни РФ проти України [3; 4; 7; 11].

За результатами дослідження М. Корольчука, Н. Науменко [7, 85] встановлено, що індивідуальне сприйняття нинішніх життєвих ситуацій в період пандемії і війни мають свої певні особливості у підприємців. Так, з'ясовано, що під час війни на перших і других місцях найбільш значущими виявляються: ескалація війни і соціально-економічна ситуація в Україні (перше і друге рейтингові місця). Водночас, проблеми пов'язані з фінансовими труднощами займають третє рейтингове місце у взаємодії - труднощі пов'язані з роботою – п'яте рейтингове місце відповідно, погіршення сімейних стосунків позначається, як досить значуща проблема (на шостому рейтинговому місці з десяти). Водночас, Під час пандемії підприємці вказують, як найбільш впливовим на психіку – це карантинні обмеження (перше рейтингове місце), фінансові труднощі (третє рейтингове місце) і труднощі пов'язані з роботою (друге рейтингове місце).

Тобто, спільним в обох дослідженнях є те, що обстежувані суб'єктивно сприймають, як найбільш значущу першопричину, в одному випадку, вплив карантинних обмежень, а в іншому - війну, в обох - фінансові труднощі.

Результати останніх публікацій О. Кокуна, М. Корольчука і Н. Науменко, Л. Карамушки свідчать про актуальність вивчення індивідуального сприйняття життєвих ситуацій так, як в нинішніх специфічних взаєминах зовнішні і внутрішні чинники зумовлюють розвиток негативних психічних станів, які дезорганізують поведінку, стосунки, знижують професійне здоров'я і його ефективність, що негативно впливає на соціально-економічні і психологічні наслідки на особистість [3; 4; 5; 7; 8; 10].

Отже, особливості індивідуального сприйняття нинішніх життєвих кризових ситуацій потребують подальшого вивчення особливостей детермінант, проявів і ресурсів, що дасть підстави для розроблення

превентивних психологічних заходів і подолання негативних проявів психічних станів.

Емпіричне дослідження Л. Карамушки було спрямовано на з'ясування ресурсів психічного здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Авторкою досліджено особливості взаємодії стосунків з соціальним оточенням в умовах війни. Встановлено, що індивідуальне сприйняття у взаємодіях в умовах війни мають свої суттєві особливості. Так респонденти вказують на конфлікти з найближчими колегами соціального оточення: з членами родини (26,5%); з батьками (23,9%); з дружиною/чоловіком (13,9%); з дітьми (5,3%) [4, 129].

Водночас, за результатами дослідження авторки зазначено, що ресурси для збереження психічного здоров'я респонденти вбачають у підтримці друзів (60,4%), сім'ї (59,1%), родини (46,3%), у підтримці випадкових людей (13,9%), у використанні власних ресурсів (стресостійкість, самоконтроль, саморегуляція) біля 50%. У підсумку Л. Карамушка приходиться до висновку, що з одного боку індивідуальне сприйняття особистістю критичних життєвих ситуацій в умовах війни дає змогу долати повсякденні стреси війни, певною мірою налагоджувати взаємодію і ефективно здійснювати професійну діяльність [4, 131].

Разом з тим, у певній частині обстежуваних виявлено проблеми щодо адаптації до нових умов взаємин під час війни та зазначено, що ресурси організацій значно відстають від ресурсів найближчого соціального оточення та особистісних ресурсів. [4, 131-132]

Отже, аналіз останніх публікацій свідчить про актуальність дослідження щодо впливу індивідуального сприйняття життєвих ситуацій і самоконтролю на розвиток негативних психічних станів в умовах пандемії і війни. Дослідження цієї проблеми сприятиме розробці і впровадженню новітніх психологічних технологій, спрямованих на профілактику і подолання негативних впливів на психіку особистості і зміцнення адаптивних можливостей особистості.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано загальнонаукові підходи і методи:

теоретичний аналіз наукових джерел щодо особливостей сприйняття життєвих ситуацій та самоконтролю особистості на розвиток психічних станів; порівняння та узагальнення для визначення причин їх розвитку та характеристики проявів.

Результати і обговорення. У загальному життєвому шляху в професіогенезі кожної особистості ми рік за роком живемо і переживаємо ряд подій, обставин, кризових ситуацій. Практично кожен день ми переходимо від сприйняття однієї ситуації до сприйняття іншої, сукупність яких утворює наш життєвий простір.

На фоні множини усіх життєвих ситуацій, є необхідність особливо виокремити такі, що суб'єктивно сприймаються як критичні життєві ситуації і зумовлюють негативні психічні стани. У психологічній науці і практиці прийнято визначати критичні життєві ситуації (КЖС) таким чином. Це – значущі проблеми або важкі життєві ситуації, що потребують розв'язання і подолання з пошуком нового способу або виконання нестандартних, адекватних ресурсів і сприйняття їх проживання [2; 3; 8; 9; 10; 11].

Щодо різноманіття розуміння ситуацій, то у випадку КЖС маються на увазі не ті повсякденні звичні (складні, важкі, смішні) ситуації з повсякденними проблемами і труднощами, які повторюються і ми використовуємо для них звичні для нас способи подолання.

Водночас відомо, що існує вибіркоче сприйняття життєвих ситуацій і обставин, які набувають особливого суб'єктивного значення для кожної людини. Тобто, в один і той же час, одні і ті ж обставини, ситуації сприймаються і діють на одну людину, як такі, що створюють домінанту негативного переживання і викликають негативні психічні стани, а у іншої людини – викликають позитивні емоції, стани або байдуже ставлення до такої обставини, такої ситуації.

Отже, необхідно виокремлювати, відрізняти життєві обставини і їх суб'єктивне сприйняття і значущість та їх індивідуальне переживання, що у підсумку утворюють для цієї людини певну життєву ситуацію. Тобто, аналіз впливу об'єктивних зовнішніх факторів на особистість недостатньо, щоб зрозуміти прояви їхніх

психічних станів, вчинків і наслідків поведінки, емоційних реакцій. У цьому випадку необхідний комплексний психодіагностичний підхід і, насамперед, потрібно знати індивідуальне сприйняття особистістю оточуючого середовища та її суб'єктивну інтерпретацію [3; 6; 7; 9].

Вченими доведено, що людина не тільки живе та існує у певній ситуації, а саме головне, що вона аналізує та інтерпретує події та обставини життя. Це визначає її особисте ставлення до них, емоційне переживання, значення для життя, що зумовлює розвиток певних негативних чи позитивних психічних станів. При цьому, значущість суб'єктивного сприйняття і переживання виявляються як правило більш вагомими, ніж значущість об'єктивних факторів [2; 5; 6; 8; 9].

Саме у взаємодії виявляється індивідуальне сприйняття особистістю одного і суб'єктивно значущої певної ситуації. Вчені розглядають взаємодію, як процес безпосереднього або опосередкованого взаємовпливу суб'єктів під час їхньої спільної діяльності, який породжує причинну зумовленість або каузальну атрибуцію (causa – причина, atribua – наділяти, приписувати) [6, 111]. Як зазначають М. Корольчук, В. Крайнюк, В. Марченко, каузальна атрибуція – це своєрідна суб'єктивна інтерпретація та оцінка людиною причин і мотивів поведінки інших на ґрунті буденного життєвого досвіду. Вона може стосуватись сприймання не тільки окремих людей, а й соціальних груп та самої себе. В експериментальних дослідженнях було виявлено такі особливості впливу каузальної атрибуції у взаємодії:

- суб'єктивні чинники (інформаційні, мотиваційні);
- пояснення невдачі результатів зовнішніми чинниками, а успішних – внутрішніми;
- істотна відмінність між тлумаченням особою власних вчинків та поведінки інших людей [6, 110].

Особливого значення у виникненні негативних психічних станів відіграють механізми взаєморозуміння. У взаєморозумінні виокремлюють два рівні. Перший – усвідомлення мети, мотивів, установок іншої людини як своїх власних. Другий рівень – здатність прийняти мету,

мотиви і установки іншої людини, як свої власні. До механізмів взаєморозуміння вчені відносять чотири основних поняття – егоцентризм, ідентифікація, емпатія, рефлексія [6, 111].

Отже, соціальна перцепція та механізми взаєморозуміння розкривають сутність каузальної атрибуції, її суттєвого значення індивідуального сприйняття дійсності і розвитку негативних психічних станів особистості.

Таким чином, кожна особистість у відповідності до своїх індивідуально-психологічних властивостей і досвіду вибірково сприймає та суб'єктивно інтерпретує зовнішні обставини і ситуації та приписує їм цілком певне позитивне чи негативне значення, що у підсумку є визначальним чинником щодо ставлення кожного до цих обставин і виникнення відповідних психічних станів.

Аналізуючи конкретні ситуації, їх суб'єктивне сприйняття, приходимо до таких висновків. Ситуація взагалі, з психологічної точки зору – це зовнішні обставини та їх сприйняття в інтерпретації конкретної людини. Відповідно критичні життєві ситуації – це емоційні переживання життєвих обставин, котрі у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, труднощами, які потребують свого розв'язання і подолання обов'язково із пошуком принципово нового підходу, з використанням нестандартних і незвичних особистих ресурсів щодо їх інноваційного сприйняття і переживання.

У повсякденному житті для позначення різноманітних труднощів, які ми переживаємо, а також для позначення станів, які переживає людина, часто користуються поняттями конфлікти і кризи. З одного боку, ми даємо визначення конфліктів і чинників для їх утворення, а з іншого - це стан людини, яка переживає цю конфліктну ситуацію і з цих позицій ми розглянемо конфлікт. Якщо конфлікт, яким би гострим чи глибоким він би не був, пов'язаний з якоюсь окремою проблемою і сферою життєдіяльності людини, то поняття кризи має більш глобальний характер. Водночас у повсякденному розумінні ми використовуємо такі вирази, як: криза в стосунках. Але таке поняття, як криза в психології стосовно до внутрішнього світу особистості, воно трохи інше, а саме: які б

не були життєві події, що викликають кризи (втрата близької людини, різка втрата соціального статусу, втрата працездатності і так далі), криза зачіпає найбільш фундаментальні, життєво-значущі цінності та потреби людини і стає домінуючою внутрішньою для життя людини та супроводжується сильними емоційними переживаннями, як правило негативними.

Як стверджують Г. Ложкін і Н. Пов'якель, то у теоретичному і практичному аспектах під час взаємодії фахівців доцільно виокремлювати чотири основні поняття, які в контексті дослідження конфліктів автори визначають, як прояви критичних життєвих ситуацій. Це перш за все – стрес, фрустрація, криза і конфлікт [9, 20].

Виходячи із класичних поглядів науковців на стрес, автори визначають, що стрес розглядають нині як специфічну реакцію організму, що потребує більшої чи меншої перебудови функцій організму у відповідності до викликів зовнішнього середовища з метою адаптації цілісного організму. При цьому вчені розглядають дистрес, як стан що переживається, як горе, нещастя, виснаження сил і супроводжується дезадаптивними розладами і порушенням самоконтролю [9, 20].

Стосовно фрустрації, то Г. Ложкін і Н. Пов'якель визначають її, як стан дисонансу, що виникає за двома причинами, З одного боку – це наявність суттєво вираженої мотивації, щодо досягнення цілі і навпаки - неможливість її досягти завдяки нездоланим перешкодам. Важливим є те, що фрустрація у взаємодії виявляється, як втрата вольового самоконтролю і стосовно цього спостерігається дезорганізація поведінки або ж, як різке зниження мотивації, як втрата надії на досягнення цілі. Такий дисонанс може зумовити агресивну поведінку у взаємодії з оточення, з проявами гніву, ворожості, ненависті.

Таким чином, автори зазначають, що така агресивна поведінка, як правило зумовлюється тим, що причина фрустрації була пов'язана з оточенням, агресивні дії виконуються як у відповідь на реакції взаємодії з іншими людьми. [9, 21].

Відомо, що конфліктна взаємодія має свої позитивні конструктивні і негативні деструктивні прояви. Як стверджують автори психології конфлікту Корнеліус і Фейр, криза, як критична життєва ситуація

розглядається вченими, як стан, що зумовлений проблемою, яка виникла перед особистістю, якої неможливо уникнути і, водночас, яку неможливо і не в змозі розв'язати звичайним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, різка зміна соціального статусу і так далі) [9, 22].

При цьому вчені розглядають два типи кризових ситуацій. За першим типом у людини зберігається можливість досягти попереднього рівня життя. Ситуація другого типу – це криза, яка перекреслює усі намічені життєві цілі, і єдиним виходом з такої ситуації є переосмислення і модифікація смислу всього свого життя [9, 22].

Отже, процес подолання критичних ситуацій завжди пов'язаний з внутрішніми переживаннями від найбільш вразливих факторів, від стресу через фрустрацію і конфлікти до кризи, що відображається в свідомості суб'єктивного ставлення до чинників. В одному випадку стресогенні реакції викликають суттєву реакцію внутрішніх ресурсів для того, щоб захистити попередні можливості і реалізувати життєво важливі плани. А більш складні суб'єктивно значущі життєві ситуації вимагають від людини перегляду життєвих цілей, потреб і усвідомлення обов'язкової перебудови свого внутрішнього світу і введення початку нового сенсу життя.

Таким чином конфлікти, як правило, пов'язані зі стресовими реакціями, проявляються фрустрацією, негативними переживаннями кризових ситуацій в певний період або в певних ситуаціях в житті людини. При цьому конфлікти одночасно виявляються і причиною і передумовою, а також і позитивним чи негативним наслідком суб'єктивного ставлення до різних ситуацій у житті людини.

За результатами аналізу наукових досліджень встановлено, що загальною характеристикою всіх критичних життєвих ситуацій є необхідність їх конструктивного розв'язання. Тобто іде мова про такий рівень у сприйнятті конкретної ситуації, конфлікту чи кризи, що вони можуть впливати негативно на людину, порушуючи й деформуючи особистість та життя людини. Навпаки, якщо є сили до самоконтролю, самовладання, то це подолання кризи стає джерелом особистісного зростання,

розвитку особистісної зрілості і в кінцевому світі фактором задоволення життя. Тобто, самоконтроль – це умова адекватної, цілеспрямованої, інтегрованої, гармонійної діяльності психіки особистості [1; 2; 3; 8; 9].

Вчені у підсумку визначили, що самоконтроль можливо розглядати з позиції функціонального підходу. У відповідності з яким будь-яка функція самоконтролю носить перевірочний характер і встановлює ступінь співпадіння того, що має бути з тим, що є або може бути або фактично зараз зафіксовано. Самоконтроль, безумовно, включений в усі види діяльності людини: ігрову, навчальну, трудову, наукову, спортивну і так далі. До числа загальних, тобто, які не залежать від специфіки діяльності, принципів класифікації видів самоконтролю можна віднести: тимчасовий, структурний, а також принцип вольового самоконтролю і позавольового самоконтролю [2; 3; 5; 8; 12; 15].

Самоконтроль пронизує всі психічні явища, які присутні людині, процеси, стани, властивості. У цьому сенсі можна стверджувати, що самоконтроль за перебігом окремого психічного процесу - це відчуття, сприйняття, пізнання, увага, пам'ять, мислення, воля; щодо самоконтролю людини за своїм психічним станом, то це стосується самоконтролю емоційно-вольової сфери; щодо самоконтролю як властивості особистості, то це відбувається в результаті виховання, самовиховання і є нині рисою характеру.

У діяльності, як в фокусі пересікаються всі психічні явища і найбільш повно визначають в них свою присутність самоконтроль і вплив самоконтролю на розвиток негативних психічних станів.

У психології вже давно відомі і описані особливості проявів емоційної сфери в залежності від того, наскільки вона знаходиться під контролем суб'єкта. Порушення чи послаблення здатності до самоконтролю зумовлює появу емоційних проблем у людини. Інтенсивний розвиток емоційного реагування (чи то радість, чи страх, чи гнів і таке інше) супроводжується наростанням дефіциту самоконтролю аж до повної його втрати [2; 5; 7; 15].

Тобто, в поведінці одних людей емоційне реагування може бути виражене надмірно, в інших - навпаки, відмінною рисою їх взаємин з оточуючим світом є –

безпристрасність сприйняття і відклику на те, що проходить навколо. Це – крайні приклади, але між ними розподілено багато відтінків взаємодії самоконтролю з емоціями та індивідуального сприйняття кожної людини конкретної ситуації.

Отже, самоконтроль є тією важливою властивістю особистості, яка допомагає людині керувати собою, своєю поведінкою, зберігати здатність до виконання діяльності в самих несприятливих умовах. Людина з розвинутим самоконтролем уміє при будь-яких, навіть надзвичайних обставинах, підкоряти свої емоції свідомості і розуму, не дозволяти порушувати устрій свого психічного життя. Основний зміст цієї властивості виявляється в роботі таких психологічних механізмів: саморегуляції індивідуального сприйняття та корекції поведінки в умовах впливу стресогенних чинників.

Вплив на особисті емоції, можуть мати попереджуючий характер, тобто, певною мірою профілактичний характер, ще до появи явних ознак порушення емоційної рівноваги. Але передбачення реальної події з людиною (ситуація небезпеки, ризику, підвищеної відповідальності і так далі) відбувається за допомогою своїх суб'єктивно виражених, спеціальних прийомів та індивідуального сприйняття, прийомів самовпливу, самонаказів, що може попередити негативні психічні стани. У цьому сенсі можна говорити про тип людей, які виявляють передбачуваність і часто контролюють самих себе.

Надзвичайно велику роль у суспільному житті людини грає самоконтроль, який актуалізується в процесі такої моральної, духовної поведінки. Цей вид самоконтролю особливо часто згадується в широкій, в тому числі спеціальній психологічній літературі і більш відомий, як поняття – совість. Контрольну суть ось цієї духовної етичної категорії підкреслюють багато авторів [2; 8; 14].

Совість ретельно «перевіряє» все, що людина виконує або тільки думає виконати. У сучасному трактуванні совість розглядається як особливий психічний стан внутрішнього контролю. Тобто дотриманням людиною таких суспільних ідеалів, принципів, моральних, етичних, духовних норм, які сприяють людині або нашкодують людину на критичне

ставлення до свого аналізу та своєї поведінки.

Водночас, вираженість деяких рис особистості, наприклад: лицемірство, пристосованість, угодництво, боязкість і інше, зумовлюють вірогідність поведінки людини за велінням совісті. Невираженість або відсутність адекватних соціальному оточуванню механізмів духовного й етичного самоконтролю, тою чи іншою мірою, порушує гармонійність особистості, сприяє її душевному розладу і проявам негативних психічних станів. Деформація духовного й етичного самоконтролю знімає бар'єри на шляху до соціально-небезпечної, протиправної поведінки [2; 8; 14].

Отже, з давніх-давен вважалося, що найбільш вразливими і такими, що важко лікуються є «хвороби духу»: заздрощі, гордощі, брехливість, злоба, агресія, плітки. А найбільше цінувалося і цінується вміння контролювати себе, зберігати спокій, гармонію, не піддаватися пристрастям, суму, страху, втраті надії, депресії. Такий самоконтроль й індивідуальне сприйняття життєвих ситуацій, що опираються на знання і усвідомлення духовних, етичних, правових норм, які вироблені людством протягом своєї історії, не виникає раптово, а є результатом цілеспрямованого виховання, самовиховання особистості. У кожному з видів діяльності людини на різних етапах онтогенезу, професіогенезу самоконтроль є, як предмет спеціального навчання, предмет спеціального оволодіння.

Висновки. За результатами теоретичного аналізу встановлено, що кожна криза, як негативний психічний стан має позитивні і негативні компоненти. Успішне розв'язання кризових ситуацій – це прогрес у розвитку особистості, можливостей особистісного зростання. Водночас неповне або незадовільне розв'язання кризи – це небезпека для особистості, загроза її гармонійному функціонуванню, подальшому розвитку негативних психічних станів.

З'ясовано, що кожна особистість у відповідності до своїх індивідуально-психологічних властивостей вибірково сприймає та суб'єктивно інтерпретує зовнішні обставини і ситуації та приписує їм цілком певне позитивне чи негативне значення, що у підсумку є визначальним чинником щодо ставлення кожного до цих

обставин і виникнення відповідних психічних станів (поняття каузальної атрибуції).

Аналізуючи конкретні ситуації, їх суб'єктивне сприйняття, приходимо до таких висновків. Ситуація взагалі, з психологічної точки зору – це зовнішні обставини та їх сприйняття в інтерпретації конкретної людини. Відповідно критичні життєві ситуації – це емоційні переживання життєвих обставин, котрі у сприйнятті людини є складною психологічною проблемою, труднощами, які потребують свого розв'язання і подолання обов'язково із пошуком принципово нового підходу, з використанням нестандартних і незвичних особистих ресурсів щодо їх інноваційного сприйняття і переживання.

У теоретичному і практичному аспектах під час взаємодії фахівців доцільно виокремлювати чотири основні поняття, які в контексті дослідження конфліктів автори визначають, як прояви критичних життєвих ситуацій. Це перш за все – стрес, фрустрація, криза і конфлікт.

Визначено, що конфлікти, як правило, пов'язані зі стресовими реакціями, проявляються фрустрацією, негативними переживаннями кризових ситуацій у певний період або в певних ситуаціях в житті

людини. При цьому конфлікти одночасно виявляються і причиною і передумовою, а також і позитивним чи негативним наслідком суб'єктивного ставлення до різних ситуацій у житті людини.

Отже, загальною характеристикою всіх критичних життєвих ситуацій є необхідність їх конструктивного розв'язання. Тобто, іде мова про такий рівень у сприйнятті конкретної ситуації, конфлікту чи кризи, що вони можуть впливати негативно на людину, порушуючи й деформуючи особистість та життя людини. Навпаки, якщо є здатність для самоконтролю, то процес подолання кризи стає джерелом особистісного зростання, розвитку, зрілості, фактором задоволення життям. Тобто, самоконтроль – це умова адекватної, цілеспрямованої, інтегрованої, гармонійної діяльності психіки особистості.

Перспектива дослідження полягає в тому, що з'ясування значущих зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на психіку особистості і зумовлюють індивідуальне сприйняття та самоконтроль, дають змогу діагностувати детермінанти, розробити психологічну програму розвитку і ресурси подолання негативних психічних станів і критичних життєвих ситуацій.

Список використаних джерел

1. Болтівець С.І. (2022) Психогієнічна сфера зміцнення психічного здоров'я різних груп населення. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом. Ірпінь.
2. Вербицька Л.Ф., Скуловатова О.В. (2018) Психопрофілактика кризових станів юнацької молоді. Молодий вчений. 2018. 3 (2). С. 483-486.
3. Карамушка, Л. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. 7(5). С. 26–37. DOI:<https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
4. Карамушка Л. (2022). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси / ISSN (Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Вчені записки Університету «КРОК» №3 (67).
5. Кокун, О.М., Мороз, В.М., Пішко, І.О., Лозінська, Н.С. (2022) Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
6. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. (2019) Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. Київ: Ельга, Ніка-Центр.
7. Корольчук М.С., Науменко Н.П. (2023) Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни (за результатами анкетування). Вісник Національного університету оборони України. 2023. 3 (73). С. 83-91.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. (2017) Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ - Вежа.
9. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.И. (2012) Практична психологія конфлікту. Київ: МАУП.
10. Миронець С. М. (2020) Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Київ: Київ. Нац. торг.- екон. ун-т.
11. Осьодло В. (2019) Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту. Дніпро: Акцент.
12. Психологічне забезпечення професіогенезу фахівців торгівлі і сфери послуг : колективна монографія / [М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, О. В. Полунін, С.М. Миронець та ін.]; за заг. ред. М.С. Корольчука (2020). Київ: Нац. торг.- екон. ун-т.

13. Рівень суб'єктивного стресу та його причини
https://gradus.app/documents/114/Gradus_Digest_October_03112021.pdf
14. Савчин М. В. (2013). Духовна парадигма психології.: монографія. Київ.
15. M. Korolchuk, V. Korolchuk, S. Myronets, S. Boltivets Y. Pozdnyshev Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / Propositos Y Representaciones, Том 9, специальный выпуск: SI, номер статьи e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102. Опубликовано: MAR 2021. (журнал наукометричної бази Web of Science Core Collection)

References

1. Boltivets S.I. (2022) Psykhohihiienichna sfera zmitsnennia psykhichnoho zdorovia riznykh hrup naselennia. Pidvyshchennia fizychnoi pratsezdatsnosti riznykh hrup naselennia v protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. [The psychohygienic sphere of strengthening the mental health of various population groups. Increasing the physical capacity of various population groups in the process of physical education and sports]. Irpin. (in Ukrainian)
2. Verbytska L.F., Skulovatova O.V. (2018) Psykhoprofilaktyka kryzovykh staniv yunatskoi molodi. [Psychoprophylaxis of crisis states of youth]. Molodyi vchenyi. 3 (2). S. 483-486. (in Ukrainian)
3. Karamushka L. (2022). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy ta resursy [Mental health of personnel of organizations in conditions of war: basic findings and resources]. / ISSN (Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Vcheni zapysky Universytetu «KROK» №3 (67). (in Ukrainian)
4. Karamushka L. (2022). Psykhichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy ta resursy [Mental health of personnel of organizations in conditions of war: basic findings and resources]. / ISSN (Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Vcheni zapysky Universytetu «KROK» №3 (67). (in Ukrainian)
5. Kokun, O. M., Moroz, V. M., Pishko, I. O., Lozinska, N. S. Teoria i praktyka upravlinnya strakhom v umovakh boiovykh dii [Theory and practice of fear management in combat conditions]. Feniks, 2022. 88 p. <https://lib.iitta.gov.ua/730971> (in Ukrainian)
6. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M., Marchenko V.M. (2019) Psykholohiia: skhemy, oporni konspekty, metodyky. [Psychology: schemes, reference notes, methods]. Kyiv: Elha, Nika-Tsentr. [In Ukrainian].
7. Korolchuk M.S., Naumenko N.P. (2023) Analiz chynnykiv nehatyvnykh psykhichnykh staniv osobystosti do i pid chas viiny (za rezultatamy anketuvannia). [Analysis of the factors of negative mental states of the individual before and during the war (according to the results of the questionnaire)]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2023. 3 (73). S. 83-91. (in Ukrainian)
8. Kotsan I. Ya., Lozhkin H. V., Mushkevych M. I. (2017) Psykholohiia zdorovia liudyny [Psychology of human health]. / Za red. I. Ya. Kotsana.– Lutsk: RVV - Vezha. (in Ukrainian)
9. Lozhkin H.V., Poviakel N.Y. (2012) Praktychna psykholohiia konfliktu. [Practical psychology of conflict]. Kyiv: MAUP. (in Ukrainian)
10. Myronets S. M. (2020) Psykholohiia diialnosti mizhnarodnykh humanitarnykh misii: teoretychni ta prykladni aspekty. [Psychology of international humanitarian missions: theoretical and applied aspects] : monohrafiia. Kyiv: Kyiv. Nats. torh.- ekon. un-t. (in Ukrainian)
11. Osodlo V. (2019) Stres-asotsiiiovani rozlady zdoro'v'ya v umovakh zbroinoho konfliktu. [Stress-associated health disorders in conditions of armed conflict]. Dnipro: Aktsent. (in Ukrainian)
12. Psykholohichne zabezpechennia profesiohenezu fakhivtsiv torhivli i sfery posluh. [Psychological support for the professional development of trade and service professionals] : kolektyvna monohrafiia / [M. S. Korolchuk, V. M. Korolchuk, O. V. Polunin, S.M. Myronets ta in.]; za zah. red. M.S. Korolchuka (2020). Kyiv: Nats. torh.- ekon. un-t. (in Ukrainian)
13. Riven subiektyvnoho stresu ta yoho prychny. https://gradus.app/documents/114/Gradus_Digest_October_03112021.pdf (in Ukrainian)
14. Savchyn M. V. (2013). Dukhovna paradyhma psykholohii. [Spiritual paradigm of psychology]: monohrafiia. Kyiv. (in Ukrainian)
15. M. Korolchuk, V. Korolchuk, S. Myronets, S. Boltivets Y. Pozdnyshev (2021) Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / Propositos Y Representaciones, T.9, SI, e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102.

Summary

Naumenko N. graduate student of the Department of Psychology State University of Trade and Economics

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL PERCEPTION OF LIFE SITUATIONS AND SELF-CONTROL ON THE DEVELOPMENT OF PERSONAL MENTAL STATES

Introduction. Significant challenges in the period of the pandemic and the aggressive war of the Russian Federation are revealed during interaction and communication, both in everyday, everyday conditions, and in the process of performing professional activities. The impact of special, fundamentally new external and internal conditions has dramatically changed the life of each individual, which causes a significant impact on

the psyche and concerns, first of all, the satisfaction of the basic needs of the individual: in safety, in interaction, in communication, in work, in self-realization.

The problem and relevance of individual perception of life situations and self-control by a person in new special conditions of life requires its careful study, both in theoretical and applied aspects.

The purpose of the article: *based on the results of theoretical analysis, to clarify the peculiarities of scientific approaches regarding the influence of individual perception of life situations and self-control on the development of mental states of the individual.*

Research methods. *To achieve the goal of the research, general scientific approaches and methods were used: theoretical analysis of scientific sources regarding the peculiarities of the influence of the perception of life situations and self-control of the individual on the development of mental states; comparison and generalization to determine the reasons for their development and characteristics of manifestations.*

Originality. *Individual perception of life situations depends on the influence of external factors and their subjective perception and interpretation of a specific person. Accordingly, critical life situations are emotional experiences of life circumstances, which in the perception of the individual are a complex psychological problem, difficulties that need to be solved and overcome necessarily with the search for a fundamentally new approach, with the use of non-standard and unusual personal resources for their innovative perception and experiences.*

In a practical aspect, during the interaction of specialists, it is advisable to distinguish four main concepts, which in the context of conflict research are defined as manifestations of critical life situations. This is, first of all, stress, frustration, crisis and conflict. Such a scientific approach provides grounds for substantiating psychodiagnostic tools and a psychological program for the development of self-control, optimization of individual perception of life situations, and overcoming negative mental states.

Conclusions. *Based on the results of the theoretical analysis, it was established that every crisis, as a negative mental state, has positive and negative components. Successful resolution of crisis situations is progress in the development of the individual, opportunities for personal growth. At the same time, an incomplete or unsatisfactory resolution of the crisis is a danger to the individual, a threat to its harmonious functioning, and the further development of negative mental states. A common characteristic of all critical life situations is the need for their constructive solution. That is, we are talking about such a level in the perception of a specific situation, conflict or crisis that they can negatively affect a person, disrupting and deforming a person's personality and life. On the contrary, if there is strength for self-control, then the process of overcoming the crisis becomes a source of personal growth, the development of maturity and a factor of satisfaction with life. So, self-control is a condition for adequate, purposeful, integrated, harmonious activity of the individual's psyche.*

The perspective of the research consists in diagnosing determinants, developing a psychological development program and resources for overcoming negative mental states and critical life situations.

Keywords: *individual perception; life situations; self-control; mental states; development.*

Received/Поступила: 03.10.23.