ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ТА ПРИКЛАДНІ ДОСЛІДЖЕННЯ

УДК 159.9 + 159.9.072.43
© С.Б.Кузікова, 2021
orcid.org/ /0000-0003-2574-9985
https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227207

КУЗІКОВА Світлана Борисівна

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХОЕНЕРГЕТИЧНИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Стаття присвячена дослідженню можливостей саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. Представлено теоретичний аналіз поняття суб'єктивної вітальності в психології у відповідності до різних наукових теорій. Вітальність подається як суб'єктивно сприйнятий стан, що відображує повноту життєвих сил і енергію людини. Самодетермінація (автономія) та компетентність визначаються як умови посилення суб'єктивної вітальності. Зазначено що висока вітальність є протилежним полюсом депресивного стану. Депресія розуміється як психічний стан та розлад настрою людини. Розкрито зміст феномену депресії, висвітлені симптоми та деякі причини її виникнення. Проаналізовано психологічні та фізіологічні чинники підвищення і виснаження життєвої енергії людини. Здійснено аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження суб'єктивної вітальності та депресивних станів у представників парашутного спорту. Прокоментовано суттєві для дослідження особливості обраного виду спортивної діяльності.

У парашутистів виявлено високий рівень суб'єктивної вітальності як стану, диспозиційної вітальності як особистісної якості та низький рівень стану депресії. Здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів з показниками контрольної групи, що вказав на прямий позитивний вплив парашутизму на загальний рівень життєвої енергії особистості. Встановлено, що рівень суб'єктивної вітальності у парашутистів наприкінці стрибкового сезону знижується, в той час як рівень депресивних проявів підвищується.

Акцентовано на значущості суб'єктної активності, міжособистісної взаємодії з однодумцями, переживань власної компетентності, контролю за обставинами.

В дослідженні було використано групи емпіричних методів: психодіагностичний метод (методика дослідження суб'єктивної та диспозиційної вітальності Р. Райана і К. Фредеріка, шкала депресії Бека); із групи методів аналізу (обробки) даних: якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, методи комп'ютерної обробки експериментальних даних. У дослідженні прийняло участь 180 респондентів віком від 22 до 50 років, 90 представників парашутного спорту та 90 респондентів контрольної групи. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі: «Авіаційний комплекс «Авіа-Союз» Аеродром «Майське». У всіх учасників дослідження була отримана інформована згода на участь в дослідженні.

Ключові слова: *вітальність, життєва енергія, психологічні ресурси, суб'єктивне благополуччя, самодетермінація, компетентність, контроль, депресивний стан, парашутний спорт, екстремальне середовище.*

Постановка проблеми. Сучасний темп життя та постійні стреси сприяють виснаженню резерву внутрішньої енергії особистості, розвитку депресивних проявів та апатії. Все більше людей знаходяться в пошуку способів отримання ресурсу та підвищення рівня життєвих сил. З цією метою люди займаються різними видами активної діяльності, які дають внутрішній ресурс, знімають стрес та сприяють підтриманню адекватного «енергетичного забезпечення». Серед таких видів активності виділяють екстремальний спорт. Субкультура екстремалів тісно пов'язана з особливостями духовного, психологічного та фізичного розвитку людини в процесі її рекреаційно-дозвіллєвої діяльності. Бажання вийти за рамки буденності та набратися життєвих сил підштовхує людину до занять екстремальними видами спорту, одним з яких є парашутизм.

Ми маємо припущення, що парашутний спорт має позитивний вплив на психологічний стан людини, забезпечуючи особистість енергетичним потенціалом. Крім того, науковці нового покоління стверджують, що заняття такою формою активності, як парашутизм, сприяє профілактиці емоційних розладів та депресивних симптомів (Kuzikova, 2019).

Але в умовах нашого клімату спортсмени не мають доступу до стрибків весь рік. На нашу думку, вимушена перерва в парашутній діяльності також здійснює значний вплив на психологічний стан спортсмена. **Метою** статті є дослідження

психологічних особливостей станів вітальності та депресії у представників парашутного спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В психології феномен життєвої енергії позначається поняттям вітальність. Дане поняття введене в психологію Р. Райаном і Ч. Фредеріком. Оскільки об'єктивні показники наявності у людини життєвої енергії не розроблені, вони зробили акцент на вітальності як суб'єктивно сприйнятому стані, що відображає повноту життєвих сил і енергію людини.

Р. Райан і Ч. Фредерік визначають вітальність як усвідомлене переживання людиною своєї наповненості енергією й життям і розглядають її як віддзеркалення фізичного і психологічного благополуччя людини. Це феноменологічно обґрунтований критерій, зміст якого відрізняється від зовнішніх показників благополуччя, таких як успіх, здоров'я, соціальна підтримка і особисті досягнення (Ryan, 2015).

Сучасні дослідження, які представлені результатами серії емпіричних розвідок істотно розширюють уявлення про суб'єктивну вітальність і доводять, що вона відіграє важливу роль у процесі подолання складних обставин життя, в розвитку особистості, будучи не лише мірою психологічного благополуччя, а й повноцінним психологічним ресурсом, який відображає різні аспекти особистісного потенціалу (Леонтьев, 2016).

Ця енергія співвідноситься не лише і не стільки з фізичним станом людини, скільки з його психологічним самовідчуттям. Самодетермінація (автономія), компетентність (майстерність) визначаються як умови, що сприяють здоровому розвитку та зміцненню суб'єктивної вітальності, тому що завдяки здатності вибирати та мати вибір (самодетермінація) людина діє не на основі зобов'язань або примусів, а на основі усвідомлення своїх потреб і самоактивності (Belik, 2017).

Наявність низького рівня цього показника є одним із симптомів депресії. Тобто висока вітальність є протилежним полюсом депресивного стану. Тому вважаємо за необхідне більш детально розкрити питання про сутність та симптоми депресії. Слід зазначити, що в контексті нашого дослідження ми розглядаємо депресію як психічний стан та розлад настрою.

Більшість психоаналітиків вважають, що яскравими складовими депресії є: втрата самоповаги, впевненості в собі та почуття гідності. Згідно з психоаналітичною концепцією,

страждання є результатом дійсної або уявної втрати, яка загрожує емоційній безпеці індивіда, впевненості в собі та самоповазі.

А. Бек пояснює більшість типових депресивних симптомів як результат дії певних когнітивних детермінант, а саме: негативне сприйняття себе, навколишнього світу та свого майбутнього. В концепції А. Бека когнітивні прояви представлені схильністю депресивної людини розглядати себе як неповноцінну стосовно того, що для неї є найбільш важливим (Beck, 2014; Scher, 2016).

Всі ситуації, які викликають депресивні стани, подібні тим, що в них здається неможливим контроль над важливими подіями та ситуаціями. Людина відчуває потребу передбачати та контролювати події свого життя. А коли вона позбавлена можливості контролю, то існує загроза виникнення депресії. (Ильин, 2001). Коли людина втрачає контроль, рівень її вітальності виснажується, паралельно з цим розвиваються депресивні стани. Е. Десі, Р. Райан, К. Роджерс, К. Шелдон, Т. Кассер наголошують на тому, що підвищення суб'єктивної вітальності, як правило, супроводжується переживанням автономії і цілісності або самоактуалізації та інших станів, що відносяться до відчуття себе «повністю дієздатною людиною». Безумовно, людина має потребу відчувати себе суб'єктом власної діяльності (Uysal, 2016).

Вивчаючи депресивні стани, не можна обійти тему зв'язку з іншими психологічними явищами. Депресія вивчається в рамках психології емоцій. Даний стан емоційно проявляється в печалі, яка виступає в ролі провідної емоції, агресії, спрямованої на себе, а також переживанні страху і сорому. К. Ізард говорить про те, що переживання сорому часто може переродитися в переживання гніву, спрямованого на іншу особу або групу осіб, що викликали сором (Изард, 2008)

Велика кількість наукових досліджень, присвячених вивченню депресії, розкриває питання обумовленості депресивних станів особистісними чинниками. Так згідно з теорією Л. Бенжаміна, що заснована на «структурному аналізі соціальної поведінки», два особистісних чинника – безпорадність і самокритицизм, є достатніми умовами для виникнення депресії і одночасного розвитку низки особистісних розладів. Поняття «безпорадність» в підході Л. Бенжаміна трактується як синонімічне до «поступливості» і «залежності».

Соціальне відчуження або ізоляція також можуть бути пов'язаними з депресивним станом, однак вони розглядаються як вторинні реакції або психологічні захисти проти фундаментальної тенденції поступливості. В свою чергу, модель К. Клонинджера вказує на те, що схильність до депресії обумовлена набором спадкових рис «високого порядку» − «схильністю до пошуку новизни» і «залежністю від винагород » (Cloninger, 2013).

Що стосується соціального контексту, то зростання кількості депресивних станів в сучасній цивілізації пов'язують з високим темпом життя, підвищеним рівнем його стресогенності (Monroe, Harkness, 2011). У сучасному суспільстві культивується цілий ряд цінностей, що прирікають людину на постійну незадоволеність собою: культ фізичної та особистісної досконалості, культ сили, переваги над іншими людьми, особистого благополуччя. Це змушує людей важко переживати і приховувати свої проблеми та невдачі, позбавляє їх емоційної підтримки, призводить до розвитку депресивного стану.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проведене дослідження, метою якого є вивчення станів вітальності та депресії у представників парашутного спорту.

У дослідженні прийняло участь 180 респондентів віком від 22 до 50 років, серед них 90 представників парашутного спорту та 90 респондентів контрольної групи. Емпіричне дослідження здійснювалося на базі «Авіаційний комплекс «Авіа-Союз» Аеродром «Майське». Респондентами групи екстремалів стали чоловіки та жінки з різним досвідом парашутної діяльності (від 10 стрибків до 4000 стрибків). Респондентами контрольної групи стали чоловіки та жінки різних професій, які ніколи не займалися подібним спортом та не займаються фізичною активністю.

Дослідження проводилося в декілька етапів

1. Аналіз літератури та інформаційних джерел з приводу питання вітальності і депресивних станів у представників парашутного спорту;

2. Здійснення емпіричного дослідження психологічних особливостей вітальності та депресії за допомогою психодіагностичного інструментарію;

3. Узагальнення результатів експерименту, підведення підсумків.

Для досягнення мети дослідження застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: методи системного аналізу, методи причинно-наслідкового аналізу, методи порівняльного аналізу, методи прямого структурного аналізу. Підібрано такий методичний інструментарій: Методика дослідження суб'єктивної та диспозиційної вітальності Р. Райана і К. Фредеріка, Шкала депресії Бека.

Ми вважаємо за необхідне розкрити деякі особливості обраного для дослідження виду спортивної діяльності. На даному етапі свого розвитку парашутизм для багатьох людей служить як хобі та заняття для душі. Цей спорт має популярність серед людей різних професій, але, як правило, це люди, які досягли значного успіху в сфері своєї діяльності. Серед них можна зустріти підприємців, програмістів, лікарів, спеціалістів юридичної сфери, власників великого бізнесу та ін. Як правило, вони багато працюють, через що потребують додаткових джерел енергії та шукають такі форми відпочинку, що сприяють зняттю емоційної напруги. Представники цього спорту серед причин такого незвичного захоплення називають прагнення відчути себе по-справжньому «живим» та зарядитися енергією. Крім того, спортсмени відзначають, що парашутний спорт змінює їх особистість на краще, навчаючи долати труднощі, справлятися з ситуаціями невизначеності та формуючи нові особистісні якості. Для деяких парашутистів цей спорт набув екзистенційного змісту.

Результати емпіричного дослідження рівня суб'єктивної вітальності як стану свідчать, що у парашутистів найбільш вираженими рівнями даного показника є високий (42 %) та середній (38 %), в той час низький рівень вітальності демонструють 20 % респондентів названої вибірки.

В ході нашого дослідження ми порівняли результати представників парашутизму з результатами контрольної групи, які подібним видом діяльності не займаються та отримали такий результат: найбільшому відсотку респондентів (39 %) притаманний середній рівень досліджуваного показника, 31 % – високий та у 30 % досліджуваних діагностовано низький рівень вітальності як стану.

Отже, представники парашутного спорту демонструють більш сприятливі результати, серед яких переважає високий рівень вітальності, що свідчить про наповненість енергією, ентузіазм та готовність до дії. Зазначене, безперечно, вказує на

те, що зайняття таким видом діяльності як парашутний спорт має безпосередній вплив на рівень життєвої енергії та її складових.

Досліджуючи диспозиційну суб'єктивну вітальність, що представляє собою рівень життєвої енергії, який притаманний людині по життю та є більш рисою характеру ніж станом, ми отримали дещо схожий результат (див.рис. 1).

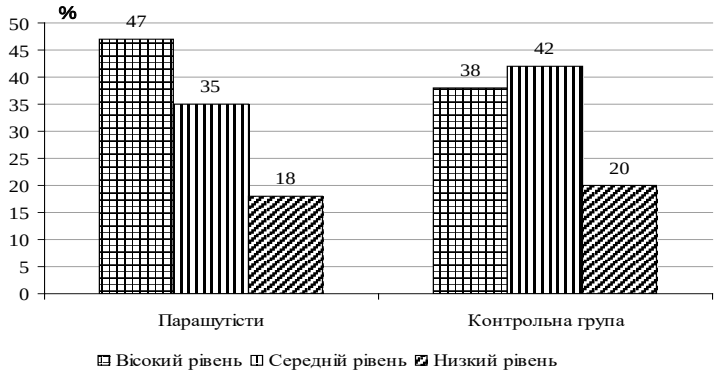

Рис. 1. Показники диспозиційної суб'єктивної вітальності

Порівнявши результати дослідження суб'єктивної вітальності як стану та диспозиційної вітальності як риси характеру можна помітити, що результати обох вибірок в другій частині є більш позитивними. Але, знову, отримані результати представників парашутного спорту значно відрізняються від результатів контрольної групи.

Здійснивши дослідження вітальності (життєвої енергії), ми звернули увагу на протилежні стани. Серед таких станів науковці виділяють депресію. Людина в депресії скаржиться на брак енергії, і більшість спостерігачів погоджуються, що ця скарга має реальні підстави. Ми припускаємо, що у респондентів дослідження, які продемонстрували високі показники вітальності, не мають виражених депресивних симптомів, адже депресія є протилежним станом наповненості життєвою енергією.

В результаті проведеного дослідження депресії було виявлено, що у 61 % представників парашутного спорту повністю відсутні прояви депресії, 26 % вибірки властива легка депресія и

лише 3 % досліджуваних демонструють прояви важкої депресії. В той час результати контрольної групи свідчать про відсутність депресивних проявів у 42 %, легка депресія – 28 %, виражений рівень цього розладу характерний 22 % і важку депресію діагностовано у 8 % респондентів. А отже наше припущення підтвердилося. Парашутисти демонструють в переважній більшості відсутність депресивних проявів.

На нашу думку високий рівень внутрішньої енергії та відсутність депресивних проявів у респондентів даної вибірки мають декілька причин.

По-перше, вітальність значно підвищується завдяки гормону адреналін , який виділяється в значній кількості в кров при заняттях екстремальною діяльністю. Адреналін – це молекула, яку наш організм вивільняє в ситуаціях тривоги або напруги. Завдяки цій речовині в організмі запускаються різні процеси, які змушують тіло реагувати на потенційну загрозу або небезпеку. Адреналін надає стимулюючу дію на центральну нервову систему. Він підвищує рівень неспання, психічну енергію і активність, викликає психічну мобілізацію.

Крім адреналіну при екстремальній діяльності парашутного спорту також виділяється дофамін, який бере участь в передачі сигналу між нервовими клітинами. Звільнення дофаміну нейронами активує лімбічну систему і дає людині відчуття задоволення, піднімає настрій. Можна сказати, що це з'єднання і є молекула задоволення, яка синтезується в центральній нервовій системі (Лоуэн, 2015).

По-друге, екстремальні переживання являють собою шанс, коли людина переживає своє призначення в повній мірі. Стикаючись зі смертельним ризиком, вона починає цінувати життя, загроза існуванню мобілізує інстинкт самозбереження, а викликане ним порушення потужним напором змиває все лушпиння соціальних умовностей. Суб'єкт через важку, але внутрішньо цілісну екстремальну діяльність знову знаходить те, чого він позбавляється в техногенній цивілізації, він отримує можливість інтегрувати себе. Неможливість внутрішньої особистісної інтеграції на рівні когнітивної ідентичності замінюється інтеграцією на рівні споглядання і переживання. При цьому слід зазначити, що така смислотвірна діяльність призводить до формування певної системи цінностей. Цінними для представників парашутного спорту є певні переживання, що дають можливість мати внутрішній досвід осягнення власної

суб'єктивної цілісності, а значить і осмисленості особистого буття.

По-третє, парашутний спорт дає можливість відчути себе важливим серед значущої групи однодумців, адже цей вид спорту передбачає наявність змагань, які проходять в командах. Смак перемоги та відчуття себе частиною команди впливає на відчуття власної гідності та успішності, а також змінює самоставлення та самооцінку людини, що сприяє підвищенню рівня життєвої енергії.

По-четверте, підвищена вітальність та низький рівень депресивних проявів пов'язані з інтенсивним переживанням емоцій скайдарверами. Адже парашутний спорт не дає можливості для психіки людини витісняти емоції, особистість зустрічається з емоцією напряму, проживаючи її, в результаті чого вивільнює ту енергію, яка раніше використовувалася для придушення неприємних емоцій. Крім того, встановлено, що риси особистості, які пов'язані зі стратегією управління стресом активізуються лише в умовах екстремальної діяльності, у спортсменів розвиваються стани емоційного піднесення, радості і зникає стан тривожності та депресії, що є характерними для них у повсякденному житті (Лебедев, 2001).

Для підтримання високого рівня життєвої енергії парашутистів має бути присутня регулярність спортивної парашутної діяльності. Але, як ми знаємо, в нашому кліматі це не можливо через настання холодів. Тому ми маємо припущення, що рівень життєвої енергії на початку та наприкінці сезону у представників скайдайвінгу буде відрізнятися. Парашутний сезон починається в квітні-травні та закінчується в жовтні-листопаді. Першим етапом дослідження став період, коли парашутисти здійснюють багато стрибків кожні вихідні, а другий етап – період коли частота стрибків стрімко йде на спад. Результати рівня суб'єктивної вітальності як стану у парашутистів на початку та в кінці сезону представлені нижче (див. рис. 2.).

В результаті проведеного дослідження ми підтвердили наше припущення про те, що рівень життєвої енергії у парашутистів змінюється від початку до кінця сезону. Якщо на початку сезону високий рівень життєвої енергії демонструють 55 % респондентів, то в кінці сезону вже 39 %, в той час як низький рівень вітальності, який характеризується упадком сил виріс з 11 % до 25 %.

Крім того, ми дослідили рівні депресії на початку та наприкінці сезону. В результаті дослідження ми простежили, що показник легкої депресії зріс від 26 % до 37 % та показник вираженої депресії збільшився від 10 % до 19 %.

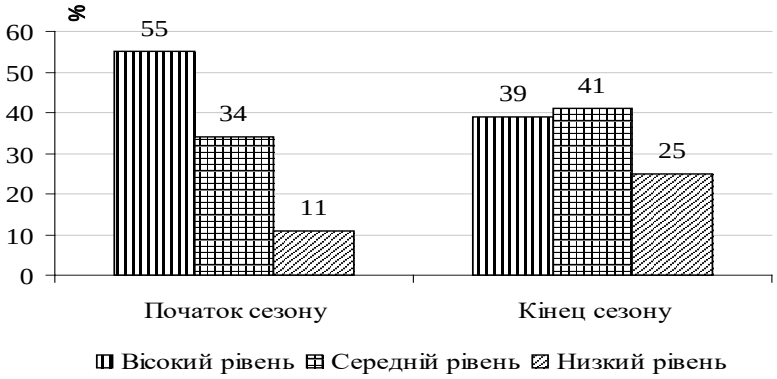

Рис. 2. Дослідження рівня суб'єктивної вітальності як стану у представників парашутного спорту на початку та в кінці стрибкового сезону

Отже, по закінченню стрибків рівень життєвої енергії поступово знижується та розвиваються депресивні симптоми. Після закінчення сезону рівень отримуваних гормонів різко понижується. Якщо рівень гормону «радості» низький в силу фізіологічних особливостей або через вплив зовнішнього середовища, людина відчуває апатію, втому та розлади настрою. Крім того, через вимушену перерву в спортивній діяльності звична атмосфера активного життя, перемог, досягнень та перебування в значущій групі на значний час зникає с життя парашутиста, що, безперечно, впливає на емоційний стан спортсмена.

Слід зазначити, що більшість скайдайверів, після закінчення парашутного сезону займаються зимовими формами активності, такими як лижний спорт та сноубординг або влаштовують поїздки на стрибки в теплі країни, що дозволяє підтримувати їх рівень життєвої енергії на оптимальному рівні.

Висновки та перспективи подальших розвідок. Таким чином, ми дослідили вітальність та стан депресії у представників парашутного спорту. Було виявлено високі

показники суб'єктивної вітальності як стану та диспозиційної вітальності як особистісної якості у спортсменів-парашутистів, в той час як депресивний стан діагностовано у мінімального відсотка даної вибірки. Здійснений порівняльний аналіз отриманих результатів з показниками контрольної групи вказує на прямий позитивний вплив парашутизму на загальний рівень життєвої енергії особистості та профілактику депресивних розладів.

Визначено, що рівень суб'єктивної вітальності у парашутистів наприкінці стрибкового сезону значно знижується, а депресивні прояви зростають. Даний результат ми пов'язуємо з рівнем гормонів «радості», який по закінченню стрибків різко знижується. Крім того, парашутисти звикають до обраного образу життя, який включає в себе постійну фізичну та, як результат, емоційну активність, а також оточення однодумців. Різка та вимушена перерва в даній діяльності веде до стану спустошеності, через що починають розвиватися депресивні стани, доки не настане момент адаптації до нових, більш спокійних умов життя.

Список використаних джерел

Изард К. Э. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 464 с.

Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.

Лебедев В. И. Екстремальная психология. Москва : ЮНИТИ, 2001. 431 с.

Леонтьев Д. А. Саморегуляция, ресурсы и личностный потенциал. *Сибирский психологический журнал*. 2016. № 62 (1). С. 18–37.

Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2000. 256 с.

Beck A. T. The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *Am. J. Psychiatry*. 2014. Vol. 165. P. 1–9.

Belik E. Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship. *Int. J. Happiness Development*. 2017. Vol. 3 (4). P. 289–302.

Cloninger C. R. A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch. Gen. Psychiatry*. 2013. Vol. 44. P. 573–588.

Monroe S., Harkness K. Life stress, the "kindling" hypothesis, and the recurrence of depression: considerations from a life stress perspective. *Psychol. Rev*. 2011. Vol. 112, N 3. P. 417–445.

Pshenychna L., Kuzikova S., Kuzikov B. et al. Phenomenon of nervous mental stability in extreme sports. *Journal of Physical Education*

and Sport. 2019. Vol. 19 (Supp. Iss.4). P. 1349–1354. DOI:10.7752/jpes.2019.s4195

Ryan R. M., Deci E. L. From Ego Depletion to Vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Soc. Person. Psychol. Compass*. 2015. Vol. 2 (2). P. 702–717.

Scher C., Ingram R., Segal Z. Cognitive reactivity and vulnerability: empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression. *Clin. Psychol. Rev*. 2016. Vol. 25. P. 487–510.

Uysal R., Satici S. A., Satici B., Akin A. Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 2016. Vol. 14 (2). P. 489–497.

References

Beck, A. T. (2014). The evolution of the cognitive model of depression and its neurobiological correlates. *Am. J. Psychiatry*, 165, 1-9.

Belik, E. (2017). Examining the mediating effect of subjective vitality in the proactive personality and life satisfaction relationship. *Int. J. Happiness Development*, 3(4), 289-302.

Cloninger, C. R. (2013). A systematic method for clinical description and classification of personality variants. *Arch. Gen. Psychiatry*, 44, 573-588.

Il'in, E. P. (2011). *Jemocii i chuvstva [Emotions and feelings*]. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

Izard, K. Je. (2008). *Psihologiia iemocij [Psychology of emotions]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].

Lebedev, V. I. (2001). *Ekstremal'naia psihologija [Extreme psychology]*. Moskva: JuNITI [in Russian].

Leontev, D. A. (2016). Samoregulvatsiva, resursvi i lichnostnvi potentsial [Self-regulation, resources and personality potential]. *Sibirskiy psihologicheskiy zhurnal*, 62(1), 18-37 [in Russian].

Loujen, A. (2000). *Psihologiia tela: bioiengeticheskii analiz tela [Body Psychology: Bioenergetic Body Analysis]*. Moskva: Institut obshhegumanitarnyh issledovanij [in Russian].

Monroe, S., & Harkness, K. (2011). Life stress, the "kindling" hypothesis, and the recurrence of depression: considerations from a life stress perspective. *Psychol. Rev*, 112(3), 417-445.

Pshenychna, L., Kuzikova, S., Kuzikov, B., Shcherbak, T., Kondratyuk, S., Petrenko, S. … Usyk, D. (2019). Phenomenon of nervous mental stability in extreme sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supp. Iss. 4), 1349-1354.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2015). From Ego Depletion to Vitality: Theory and findings concerning the facilitation of energy available to the Self. *Soc. Person. Psychol. Compass*, 2(2), 702-717.

Scher, C., Ingram, R., & Segal, Z. (2016). Cognitive reactivity and vulnerability: empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression. *Clin. Psychol. Rev*., 25, 487-510.

Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2016). Subjective vitality as mediator and moderator of the relationship between life satisfaction and subjective happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489-497.

S. Kuzikova

THE STUDY OF PERSONALITY'S PSYCHO-ENERGY STATES SELF-REGULATION IN THE EXTREME ENVIRONMENT

The article is devoted to the study of the possibilities of self-regulation of psychoenergetic states of the individual in an extreme environment. Theoretical analysis of the concept of subjective vitality in psychology in accordance with various scientific theories is presented. Vitality is presented as a subjectively perceived state that reflects the fullness of vitality and energy. Self-determination (autonomy) and competence are defined as conditions for enhancing subjective vitality. It is noted that high vitality is the opposite pole of depression. Depression is understood as a mental state and mood disorder. The content of the phenomenon of depression, symptoms and some reasons for its occurrence are revealed. Psychological and physiological factors of increase and depletion of vital energy of the person are analyzed. An analysis of the results of an empirical study of subjective vitality and depression in parachuting. The features of the chosen type of sports activity, which are essential for research, are commented.

Skydivers have a high level of subjective vitality as a condition, dispositional vitality as a personal quality and a low level of depression. A comparative analysis of the results with the indicators of the control group, which indicated a direct positive impact of skydiving on the overall level of vital energy of the individual. It has been found that the level of subjective vitality in parachutists decreases at the end of the jumping season, while the level of depressive manifestations increases. Emphasis is placed on the importance of subjective activity, interpersonal interaction with like-minded people, experiences of self-competence, control over circumstances.

Groups of empirical methods were used in the study: psychodiagnostic method (method of studying the subjective and dispositional vitality of R. Ryan and K. Frederick, Beck depression scale); from the group of methods of analysis (processing) of data: qualitative and quantitative analysis of the obtained results, methods of computer processing of experimental data. The study involved 180 respondents aged 22 to 50 years, 90 representatives of parachuting and 90 respondents of the control group. Empirical research was carried out on the basis of: Aviation Complex "Avia-Soyuz" Aerodrome "Maiske". All study participants received informed consent to participate in the study.

Key words: *vitality, vital energy, psychological resources, subjective well-being, depression, parachuting, extreme environment.*

Надійшла до редакції 10.02.2021 р.