

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІІ. МЕЧНИКОВА

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

УДК 159.923 + 159.94+316.61

КОЛОГРИВОВА Надія Михайлівна

ДИСЕРТАЦІЯ

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В
УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ**

Спеціальність 053 Психологія
Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ Н.М. Кологривова

Науковий керівник

кандидат психологічних наук, доцент
Смокова Людмила Степанівна

Одеса – 2023

АНОТАЦІЯ

Кологривова Н.М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Одеський національний університет імені І.І. Мечникова МОН України. – Одеса, 2023.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми функціонування та розвитку адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.

У контексті українського суспільства, актуальність зазначеної проблеми стає особливо гострою та невід’ємною частиною сучасних психологічних досліджень. Специфіка останніх десятиліть в Україні насичена низкою складних подій, що спричиняють стрес, серед яких: воєнні дії, пандемія COVID-19, соціальні та економічні кризи, – що своєю чергою чинять тиск на психологічне та фізичне благополуччя особистості.

У цьому змісті теоретична концептуалізація та емпіричне дослідження особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в контексті кризових життєвих ситуацій дозволило виявити чинники та стратегії, спрямовані на активізацію конструктивного адаптаційного потенціалу і розробити заходи психологічної підтримки та формування стійких індивідуально-психологічних і соціально-психологічних ресурсів для профілактики психологічного здоров’я в умовах сучасної динамічної реальності України.

У роботі використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів дослідження. На основі узагальнених результатів діагностики досліджуваної вибірки, встановлено, що конструкт «адаптаційні ресурси особистості» є інтегральною характеристикою, яка об’єднує специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації

особистості (індивідуальному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному). Виявлено особливості прояву структурних та змістовних характеристик конструкту «адаптаційні ресурси особистості» у досліджуваних з різним рівнем соціально-психологічної адаптації. Визначено ключові зовнішні та внутрішні адаптаційні ресурси особистості, що сприяють її адаптації до травматических ситуаціях. З'ясовано, що досліджувані з високим і середнім рівнем адаптації в ускладнених умовах життя характеризуються достовірно високим рівнем прояву життєстійкості, залученості, контролю, високою стресостійкістю та резильєнтністю, що дає змогу особистості легше переносити тривогу, перешкоджає виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях завдяки сталому подоланню стресів та сприйняттю їх як менш значущих подій.

Визначено, що на психологічному рівні функціонування особистості основні адаптаційні ресурси представлені високим рівнем управління навколишнім середовищем, спрямованістю на особистісне зростання, цілепокладанням у житті, позитивним самоприйняттям, автономією та високими показниками культурного інтелекту, екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, доброзичливістю, сумлінністю та емоційною стабільністю. Досліджувані зі слабким рівнем соціально-психологічної адаптації в умовах кризових життєвих періодів вирізняються низькими показниками психічного та психологічного здоров'я, пасивними копінг-стратегіями подолання стресових ситуацій. Вони демонструють виражені психологічні прояви тривожності, ангедонічного компонента депресивних розладів (зниження мотивації або здатності відчувати задоволення), також найбільшої вираженості в них набувають: критерій D ПТСР - погіршення когнітивного функціонування, та критерій E ПСТР - симптоми надмірної реактивності/збудження.

Виявлено й уточнено характер взаємодії компонентів адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів організації особистості. Встановлено

позитивні та негативні взаємозв'язки між складовими адаптаційних ресурсів індивідуального та психологічного рівня, які демонструють позитивний вплив життєстійкості, залученості, прийняття ризику та резильєнтності на високий рівень психологічного благополуччя, зокрема на вираженість автономії, особистісний ріст, формування цілей у житті та відчуття спрямованості. Встановлено, що риси особистості, зокрема відкритість до нового досвіду, екстраверсія, узгодженість та емоційна стабільність, сприяють розвитку стресостійкості та життєстійкості особистості в умовах кризових ситуацій.

Виявлено, що на психологічному рівні функціонування особистості пасивні копінг-стратегії перешкоджають розвитку життєстійкості та резильєнтності, а вибір адаптивних та активних стратегій подолання сприяють стійкішій адаптації до життєвих викликів, зниженню стресу та підвищенню її психологічної стійкості й благополуччя. Засвідчено, що розвиток метакогнітивного, когнітивного та поведінкового компонентів культурного інтелекту сприяє вищій стійкості особистості до стресу та формуванню здатності до подолання життєвих викликів. Розкрито, що люди, які здатні зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в несприятливих ситуаціях, адаптуватися та виходити з них без стійких порушень, а також із вродженою здатністю долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом, меншою мірою схильні до посттравматичних стресових розладів.

З'ясовано, що високий рівень сприйнятої соціальної підтримки з боку сім'ї, близьких знайомих та друзів зменшує прояв симптомів ПТСР, таких як: нав'язливі спогади (інтрузія), прагнення уникати травмувальних стимулів (ухиляння), погіршення когнітивних функцій та надмірна реактивність. Натомість неприйняття себе, підвладність, дезадаптація, неприйняття іншого, емоційний дискомфорт, низький рівень самоприйняття та екстернальність сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу.

Встановлено й обґрунтовано специфіку функціонування адаптаційних ресурсів індивідуального, психологічного та соціального рівнів з урахуванням

віддаленості кризових подій у часі. Констатовано, що протягом першого року проживання кризової події адаптаційні ресурси особистості характеризуються найнижчим рівнем життєстійкості, залученості, контролю та емоційної стабільності, недостатнім проявом культурного інтелекту, а саме його метакогнітивного та мотиваційного компонентів, низьким рівнем особистісного сприйняття соціальної підтримки від сім'ї та близьких людей, високим рівнем депресії, наявністю симптомів ПТСР (симптом інтрузії, надмірної реактивності/збудження, погіршення когнітивного функціонування), а також проявом у стресових ситуаціях неконструктивних, пасивних копінг-стратегій, таких як: дистанціювання, втеча або уникнення.

Виявлено комплекс ситуаційно-демографічних чинників, які детермінують прояв адаптаційних ресурсів особистості. Визначено залежність життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання, психічного здоров'я та психологічного благополуччя від інтенсивності впливу кризової події, статевих і вікових характеристик, рівня освіти, наявності досвіду зміни місця проживання, рівня матеріального доходу та джерела матеріального забезпечення.

Продемонстровано відмінності у ключових предикторах адаптаційних ресурсів особистості (життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання і психологічного благополуччя), що активізуються у складних, кризових життєвих умовах; встановлено, що прогнозуєчими показниками резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання виступають наступні ключові предиктори: активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії); особистісні риси: добросовісність, дружелюбність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність; мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти культурного інтелекту; соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

На основі результатів дослідження було розроблено програму психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів у

ситуації життєвих криз. Програма орієнтована на розвиток конкретних адаптаційних ресурсів та психологічного благополуччя, допомагаючи учасникам краще долати тривожність, депресію та симптоми ПТСР.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні впливу довгострокових ефектів криз на адаптаційний потенціал та психічне здоров'я людей. Також визначення адаптаційних ресурсів особистості в різних типах кризових ситуацій, таких як втрата близької людини, катастрофи, економічні кризи та інші. Це дасть змогу більш детально зрозуміти, які ресурси та стратегії адаптації використовуються в кожному конкретному випадку.

Ключові слова: адаптація, адаптаційні ресурси особистості, якість життя, життєві кризи, психологічне благополуччя, стресостійкість, життєстійкість, стрес, посттравматичне зростання, копінг-стратегії, культурний інтелект, резильєнтність, посттравматичний стресовий розлад.

ABSTRACT

Kolohryvova N.M. The features of adaptive resources of personality in the context of life crises. – Qualifying scientific work on manuscript rights.

D. thesis for the scientific degree of Doctor of Philosophy, speciality 053 «Psychology». – Odesa I.I. Mechnikov National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Odesa, 2023.

The dissertation research is aimed at examining the problem of functioning and development of adaptive resources of a personality in the conditions of life crises.

In the context of Ukrainian society, the relevance of this problem is becoming particularly acute and an integral part of modern psychological research. The specifics of recent decades in Ukraine are filled with a number of complex events that cause stress, such as military actions, the COVID-19 pandemic, social and economic crises, which in turn put pressure on the psychological and physical well-being of the individual. In this sense, the theoretical conceptualization and

empirical study of the peculiarities of the functioning of individual adaptive resources in the context of crisis life situations allowed us to identify factors and strategies aimed at activating constructive adaptive potential and develop measures of psychological support and the formation of sustainable individual psychological and socio-psychological resources for the prevention of psychological health in the context of the modern dynamic reality of Ukraine.

The work uses a set of theoretical, empirical, mathematical and statistical research methods. Based on the generalized results of the diagnostics of the studied sample, it is established that the construct "adaptive resources of the individual" is an integral characteristic that combines specific resources presented at different levels of personality organization (individual, personal, subjective and activity). The peculiarities of the manifestation of structural and substantive characteristics of the construct "adaptive resources of personality" in subjects with different levels of socio-psychological adaptation are revealed. The key external and internal adaptive resources of a personality that contribute to its adaptation to traumatic situations are identified. It is found that the subjects with high and medium levels of adaptation in difficult living conditions are characterized by a significantly high level of resilience, involvement, control, high stress resistance and resilience, which allows the individual to more easily tolerate anxiety, prevents the emergence of internal tension in stressful situations due to the sustainable overcoming of stress and perception of them as less significant events.

It was found that at the psychological level of personality functioning, the main adaptive resources of the individual are represented by a high level of environmental management, focus on personal growth, goal setting in life, positive self-acceptance, autonomy and high levels of cultural intelligence, extraversion, openness to new experiences, friendliness, conscientiousness and emotional stability. Subjects with a weak level of social and psychological adaptation in the conditions of life crisis are characterized by low indicators of mental and psychological health, passive coping strategies to overcome stressful situations. They demonstrate pronounced psychological manifestations of anxiety, the

anhedonic component of depressive disorders (decreased motivation or ability to experience pleasure), and the most pronounced are: PTSD criterion D - cognitive deterioration, and PTSD criterion E - symptoms of overreactivity/arousal.

It has been found and detailed the relationship between the components of adaptive resources of the individual, personal (psychological) and subjective-activity (social) levels of personality organization. Positive and negative relationships between the components of adaptive resources of the individual and psychological levels have been established, which demonstrate the positive impact of resilience, involvement, risk taking and resilience on a high level of psychological well-being, in particular on the expression of autonomy, personal growth, the formation of goals in life and a sense of direction. It has been established that personality traits, in particular openness to new experiences, extraversion, coherence, and emotional stability, contribute to the development of stress resistance and resilience in crisis situations.

It was revealed that at the psychological level of personality operation, passive coping strategies impede the development of resilience and resilience, while the choice of adaptive and active coping strategies contribute to a more stable adaptation to life challenges, reduce stress and increase psychological stability and well-being. It has been shown that the development of metacognitive, cognitive and behavioral components of cultural intelligence contributes to higher individual resilience to stress and the formation of the ability to overcome life challenges. It has been revealed that people who are able to maintain a stable level of psychological and physical functioning in adverse situations, adapt and recover from them without persistent disorders, as well as with an innate ability to overcome stress and difficult periods in a constructive way, are less prone to post-traumatic stress disorders.

It has been found that a high level of perceived social support from family, close acquaintances, and friends reduces the manifestation of PTSD symptoms, such as intrusive memories (intrusion), the desire to avoid traumatic stimuli (avoidance), cognitive deterioration, and overreactivity. Instead, rejection of

oneself, subordination, maladaptation, rejection of the other, emotional discomfort, low self-acceptance, and externalizing contribute to the development of posttraumatic stress disorder.

The specifics of the functioning of adaptive resources at the individual, psychological and social levels are established and substantiated, taking into account the remoteness of crisis events in time. It is stated that during the first year of living through crisis events, the adaptive resources of the individual are characterized by the lowest level of resilience, involvement, control and emotional stability, insufficient manifestation of cultural intelligence, namely its metacognitive and motivational components, low level of personal perception of social support from family and close people, high level of depression, presence of PTSD symptoms (intrusion symptoms, overreactivity/arousal, cognitive deterioration), as well as cognitive deterioration), as well as manifestation of non-constructive, passive coping strategies in stressful situations, such as distancing, escape or avoidance.

The complex of situational and demographic factors that determine the manifestation of adaptive resources of the individual is revealed. The dependence of resilience, resilience, post-traumatic growth, mental health and psychological well-being on the intensity of the impact of the crisis event, gender and age characteristics, level of education, experience of changing place of residence, level of material income and source of material support is determined.

Differences in the key predictors of individual adaptive resources (resilience, resistance, post-traumatic growth and psychological well-being), which are activated in difficult, crisis life conditions, are demonstrated; it is established that the following key predictors are predictive indicators of resistance, resilience, psychological well-being and post-traumatic growth active ways of coping behavior (coping strategies), personal traits of conscientiousness, friendliness, openness to new experiences, emotional stability, motivational, behavioral and cognitive components of cultural intelligence, social support from family, friends and significant social environment.

Based on the results of the study, a program of psychological support and the formation of sustainable adaptive resources in situations of life crises was developed. The program focuses on the development of specific adaptive resources and psychological well-being, helping participants to better cope with anxiety, depression, and PTSD symptoms.

The prospect of further research is to study the impact of the long-term effects of crises on people's adaptive capacity and mental health. Also, to determine the adaptive resources of the individual in different types of crisis situations, such as the loss of a loved one, disasters, economic crises, and others. This will allow us to understand in more detail what resources and adaptation strategies are used in each case.

Keywords: adaptation, personality adaptation resources, quality of life, life crises, psychological wellbeing, stress resistance, resilience, stress, posttraumatic growth, coping strategies, cultural intelligence, post-traumatic stress disorder.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України:

1. Кологривова Н. М. Способи подолання особистісних криз у період воєнного стану: огляд теоретичних концепції у світовій психології. // «Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: № 14(32) 2023. С. 563 – 575. (Фахове видання України (категорія «Б»). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)))

2. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах російсько-української війни // Психологія та соціальна робота. 2022. Вип. 1-2(55-56). С. 59-71. (Фахове видання України (категорія «Б»). DOI: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286667>)

3. Юнг Н. В., Смокова Л. С., Кологривова Н. М. Роль соціума у формуванні особистості підлітка // Габітус, №24, Т.2. 2021. С. 118-124. (Фахове видання України (категорія «Б»). DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.2.21>)

Статті в зарубіжних наукових періодичних виданнях, включених до міжнародних наукометричних баз даних:

1. Zhylin M., Makarenko S., Kolohryvova N., Bursa A. and Tsekhmister Y.. Risk Factors for Depressive Disorders after Coming through COVID-19 and Emotional Intelligence of the Individual // Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment, 2022, Volume 10, No. 5. 248-258. (Scopus) DOI: <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2022.10.05.6>

Тези апробаційного характеру

1. Кологривова Н. М., Троїцький А. А. Сучасні методи розвитку емоційного інтелекту// Scientific research in the modern world. 4th International scientific and practical conference (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. Pp. 349-355.

2. Kologryvova N. M. Fairy tale therapy as a method of psychological assistance in a crisis situation / Людина та її реальність. Збірник матеріалів XII Міжнародної науково-практичної конференції (24-25 листопада 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. С. 61-65.

3. Псядло Е. М., Смокова Л. С., Троїцький А. А., Кологривова Н. М. Дослідження та аналіз взаємозв'язку компонентів життєстійкості і якості успішності студентів. // Освіта і суспільство VI: Міжнародний збірник наукових праць / Під ред. Т. Несторенко, Р. Бернатової. Бердянський державний педагогічний університет. Ополе: видавництво Вищої школи управління і адміністрації в Ополє, Польща, 2021. С. 284 -295.

4. Псядло Е. М., Пушкін Є. Г., Кологривова Н. М. Проблеми реабілітації особистості залежної від наркотиків в сучасному суспільстві. // Освіта і суспільство VI: Міжнародний збірник наукових праць / Під ред. Т. Несторенко, Р. Бернатової. Бердянський державний педагогічний університет. Ополе: видавництво Вищої школи управління і адміністрації в Ополє, Польща. 2021. С. 557-567.

5. Kologryvova N., Smokova L. The relevance of conceptualizing problem in the phenomenon of death through philosophical and psychological approaches // Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин) / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. С. 249 – 253.

6. Кологривова Н. М. Проблема взаємозв'язку гендерного насильства та гендерних стереотипів у сучасних журналах / Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції/ Одеса, 20-21 травня 2020 р. Одес. Нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2020. С.72-75.

7. Кологривова Н. М. Темпоральність у навчальному процесі // Освіта дорослих в Україні та світі: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 155-річчю Одеського національного університету

імені І.І. Мечникова, 60-річчю факультету романо-германської філології та 60-річчю кафедри педагогіки (м. Одеса, 2 жовтня 2020 р.) / за редакцією проф. Голубенко Л.М., проф. Цокур О.С. Одеса: ФОП Бондаренко М.О., 2020. С. 154-157.

8. Кологривова Н. М., Смокова Л. С. Поняття травми. Травмова терапія особистості. / Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020.р. С. 35-37.

9. Кологривова Н. М. Гендерний компонент розвитку соціальної креативності в юнацькому віці / Гендерна конструкція соціуму: історія і сучасність: збірник матеріалів всеукраїнської науково-практичної конференції/ (Одеса, 15-16 травня 2019 р.) Одеса: Одес. Нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. С. 69-76.

10. Кологривов М. М., Кологривова Н. М. Оцінка якості викладу навчального матеріалу/Інновації в судобудуванні та океанотехніці .Матеріали X Міжнародної науково-технічної конференції у 2 томах. Т.2. Миколаїв, 26-28 вересня 2019 : НУК, 2019. С. 426-430.

11. Кологривова Н. М. Особливості переживання горя втрати близької людини // Dynamics of the development of world science. Abstracts of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. (December 18-20, 2019), Vancouver, Canada, 2019. Pp. 566-575.

12. Кологривова Н. М. Соціально-психологічні фактори адаптації в період переживання життєвих криз //Матеріали до 74-й наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І. І. Мечникова. Секція «Факультету психології та соціальної роботи», Підсекції «Соціальна робота та соціальні теорії», «Психологія», 27-28 листопада 2019 р. Одеса: Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 2019. С. 94 – 101.

13. Кологривова Н. М. Психологічне і психічне здоров'я людини // Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я : збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. конф., м. Одеса, ОНУ, 26-27 квітня 2019 р. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2019. С. 197 – 201.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ.....	30
1.1 Теоретико-концептуальні підходи до вивчення адаптації в умовах життєвих криз.....	30
1.2. Наукові уявлення про психологічну операціоналізацію поняття «адаптаційний ресурс особистості».....	46
1.3 Чинники функціонування та розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах життєвих криз.....	66
Висновки до першого розділу.....	81
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	85
2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості.....	85
2.2. Організація роботи та характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження.....	104
Висновки до другого розділу	117
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.....	119
3.1. Кількісна та якісна характеристика адаптаційних ресурсів особистості з різним рівнем адаптації.....	119
3.2. Взаємозв'язки між компонентами адаптаційних ресурсів на індивідному, особистісному та суб'єктно-діяльнісному рівнях організації особистості.....	133
3.3. Порівняльний аналіз адаптаційних ресурсів особистості з урахуванням віддаленості учасі кризових подій.....	153

3.4. Ситуаційно-демографічні детермінанти прояву адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.....	164
3.5. Предиктори психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності і посттравматичного зростання в умовах життєвих криз.....	173
3.6. Програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.....	178
Висновки до третього розділу.....	195
ВИСНОВКИ.....	201
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	210
ДОДАТКИ	235

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема адаптації особистості є актуальною на сучасному етапі розвитку суспільства і залишатиметься такою й надалі. Це пов'язано з постійними трансформаціями оточуючого світу, змінами в людському суспільстві та в самій особистості. Тривалі соціокультурні та економічні трансформації у світі, а також вплив різноманітних чинників, таких як: політична нестабільність, конфлікти та глобальні пандемії, створюють непередбачуване й нерідко стресове середовище, в якому доводиться функціонувати сучасній людині. Соціальна взаємодія нерідко стає основним джерелом значних конфліктів та стресів, що негативно впливають як на фізичний, так і на психічний стан людини.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню адаптаційних ресурсів особистості в період життєвих криз. У контексті українського суспільства, актуальність проблеми адаптації та адаптаційних ресурсів особистості стає особливо гострою та невід'ємною частиною сучасних психологічних досліджень. Специфіка останніх десятиліть в Україні насичена низкою складних подій, що спричиняють стрес, серед яких: воєнні дії, пандемія COVID-19, соціальні та економічні кризи, – що своєю чергою чинять тиск на психологічне та фізичне благополуччя особистості. Збройні конфлікти, внутрішні та зовнішні напруженості впливають на психічну стійкість суспільства, яке змушене пристосовуватися до непередбачуваної ситуації, переживати втрати близьких і стикатися з постійною тривожністю та небезпекою. Обмеження, пов'язані з пандемією COVID-19, соціальною ізоляцією та страхом перед хворобою деструктивно вплинули на життя і здоров'я населення, на адаптацію особистості до нових реалій та стали основою для серйозних психологічних проблем.

Дослідницький огляд літературних джерел демонструє, що існує велика кількість праць зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених вивченню проблеми адаптації особистості в суспільстві та різних її аспектів.

Дослідження адаптації особистості в умовах суспільних трансформацій вирізняється важливістю розуміння цього явища, і вчені різних шкіл досліджень, що пропонують різні підходи до адаптації. К. Абульханова-Славська, Ю. Бохонкова, Ж. Вірна, Є. Головаха, О. Донченко, Н. Завацька, О. Зотов, О. Конопкін, О. Лактіонов, О. Маклаков, В. Моргун, Н. Паніна, О. Реан, О. Солодухова, Т. Титаренко, Т. Яценко, досліджують адаптацію як процес адаптування особистості до змін в її соціальному середовищі. Інші вчені розглядають соціальну адаптацію як безперервний, стійкий процес, що пов'язаний зі значущими трансформаціями в діяльності індивіда та його соціальному середовищі (О. Асмолов, В. Васильєв, В. Казначєєв, Л. Коробка, О. Литвиненко, С. Максименко, К. Обуховський, Г. Хомич), як етапний процес, під час якого суспільні норми та ідеали перетворюються на внутрішні переконання й цінності особистості (Г. Дьяконов, М. Єрмоленко, А. Мороз, Г. Ковальов, Л. Шпак). У роботах відомих європейських та українських дослідників адаптаційний процес вивчається через призму поняття «пострауматичний ріст» особистості у складних життєвих ситуаціях (О. Нестєрова, R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman). При цьому адаптація розглядається як вибір альтернативних стратегій поведінки у таких ситуаціях чи умовах, які вимагають зміни взірців, способів поведінки і оцінки зовнішніх подій та критеріїв визначення цих стратегій.

Досліджуючи адаптацію індивіда, слід враховувати унікальний характер цього процесу, адже адаптація однієї людини ніколи не буде копією адаптації іншої. Цей процес у кожної людини протікає по-різному, залежно від особливостей особистості, сили та інтенсивності стимулів екстремальної ситуації. Здатність індивіда долати виклики кризи й успішно адаптуватися до змін значною мірою залежить від наявності та ефективного використання адаптаційних ресурсів особистості, які є конкретними внутрішніми і зовнішніми чинниками, здатними бути використані індивідом для успішної адаптації. Це можуть бути якості особистості, такі як: оптимізм,

резильєнтність, соціальні навички, знання, навички, соціальна підтримка та психологічні стратегії, які дають змогу ефективно справлятися з викликами та змінами в навколишньому середовищі. Адаптаційні ресурси надають індивідові інструменти для адаптації щодо складних обставин, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу та труднощів, тому виконують ключову роль щодо підтримання фізичного та психічного здоров'я.

У цьому сенсі дослідження функціонування адаптаційних ресурсів особистості до кризових умов життя стає критично необхідним. Воно допоможе виявити, як люди адаптуються до травмувальних подій, які чинники та стратегії сприяють успішній адаптації в складних умовах, які механізми допомагають відновити психологічну рівновагу та які заходи можливо вжити для підтримки психологічного здоров'я в періоди кризи, що, у свою чергу, сприяє глибшому розумінню процесів адаптації в умовах сучасної динамічної реальності України.

Незважаючи на те, що в сучасній практичній психології питання активізації механізмів адаптації та розкриття особистісного потенціалу є однією з активно досліджуваних тем, питання ресурсного потенціалу особистості все ще не набуло належного розгляду. Відсутність систематизації понять, класифікації ресурсів та їхніх критеріїв і властивостей призвела до розбіжностей у концепціях. Терміни «психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» використовують для позначення різноманітних біоенергетичних, інтелектуальних, характерологічних, вольових властивостей особистості, а також властивостей її оточення та системи взаємовідносин у соціумі. Різні автори трактують ці поняття по-різному, включаючи їх у стратегії життя (К. Абульханова; Л. Анциферова), розуміючи як складову особистісного та людського потенціалу (Д. Леонтьєв, Т. Корнілова та ін.), як засіб подолання стресу (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. Бодров, Н. Родіна), як «твердість» або життєстійкість (С.Мадді, С.Кобаса, Л.І.Анциферова, Л.А.Александрова) або аспект саморегуляції та

регуляції діяльності й поведінки (К. Муздибаєв, О.М. Фомінова, О.І. Розказова, О.А. Сергієнко та ін.).

Наявність значної кількості емпіричних досліджень, а також розмаїття підходів і концепцій, що описують адаптаційні ресурси, створює необхідність у детальному та систематичному аналізі й точнішому визначенні складових елементів адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій. Основний фокус досліджень сучасної психології має фокусуватися на таких важливих питаннях: «Які компоненти складають структуру адаптаційних ресурсів?», «Які особистісні риси, когнітивні механізми та емоційні регулятори вважаються ключовими в контексті успішної адаптації до життєвих криз?», «Як змінюється структура та використання адаптаційних ресурсів у різні фази кризи?», «Які динамічні механізми визначають здатність особистості ефективно адаптуватися з плином часу?», «Які ролі відіграють соціокультурні чинники у формуванні адаптаційних ресурсів?».

У світлі вищевикладених аспектів, дане дисертаційне дослідження спрямоване на аналіз та розуміння адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз, а також на розроблення практичних рекомендацій і стратегій для підтримки в періоди невизначеності та змін. Це надасть змогу оцінити здатність респондентів до адекватного вибудовування свого майбутнього, а також проаналізувати детермінування життєвих стратегій і перспектив у посткризовому періоді.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня розробленість у вітчизняній психології зумовили вибір теми дисертаційного дослідження – «Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз».

Теоретико-методологічну основу дослідження сформували наукові положення в наступних галузях: адаптованості особистості до професійної діяльності (Ж. Вірна, Д. Завалішина, А. Маклаков, О. Реан, О. Саннікова, О. Солодухова, О. Фурман, Л. Шпак та ін.); системного та комплексного підходів до вивчення психологічного розвитку та формування особистості

(О. Балл, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Мерименко та ін.); ресурсного підходу в психології (В. Бодров, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, Є. Галажинський, О. Лактіонов, Д. Леонт'єв, О. Маклаков, Е. Муздибаєв, А. Штепа, Т. Щербак, J. Brown, E. Poulton, M. Posner, D. Norman, D. Vobrow тощо), а також концепції життєстійкості С. Мадді та теорії консервації ресурсів С. Хобфолу. Окрім того, це дослідження також спирається на функціонально-описову модель посттравматичного зростання особистості (Р. Тедескі, Л. Калхоун, Р. Янофф-Бульман), на дослідження ролі адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, С. Добряк, Н. Завацька, Г. Костюк, Н. Коновалова, О. Кононенко, О. Леонт'єв, Ж. П'яже та ін.), теорії активізації особистісних ресурсів, які описано в роботах Л. Греня, І. Мурашко та ін., концепціях «копінг-поведінки» (Л. Мерфі, Р. Лазаруса, А. Маслоу, Х. Вебера, Р. Мартона, Е. Гайма, Є. Варбана, Н. Єрмакової, С. Корсуна, Н. Родіна, Т. Ткачук та ін.) та культурного інтелекту (К. Ерлі, С. Анг, Л. Ван Дайн).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження здійснювалося відповідно до плану наукових досліджень кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, НДР №185 «Соціально-психологічна адаптація та психологічний супровід осіб, зайнятих особливими видами діяльності» (номер державної реєстрації НДР: 0118U001788). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (протокол №11 від 28 червня 2022).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному виявленні особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в контексті кризових життєвих ситуацій.

Завдання дослідження:

1. Ґрунтуючись на сучасних теоріях психології та соціальних наук, дослідити генезис і визначити структуру теоретичного конструкту

«адаптаційні ресурси особистості», висвітлити основні чинники функціонування та розвитку цього потенціалу в умовах кризових ситуацій.

2. Емпірично дослідити особливості структурних і змістовних характеристик адаптаційних ресурсів особистості та порівняти їх ступінь прояву у досліджуваних з різним рівнем адаптації.

3. Виявити та проаналізувати взаємодію компонентів адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів організації особистості.

4. Розкрити специфіку функціонування адаптаційних ресурсів індивідного, психологічного та соціального рівнів з урахуванням віддаленості кризових подій у часі.

5. Визначити ситуаційно-демографічні детермінанти адаптаційних ресурсів особистості в ситуаціях життєвих криз.

6. Встановити предиктори адаптаційного потенціалу, представленого життєстійкістю, резильєнтністю, посттравматичним зростанням і психологічним благополуччям в умовах життєвих криз.

7. Розробити програму психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.

Об'єкт дослідження – адаптаційні ресурси особистості в умовах життєвих криз.

Предмет дослідження – психологічні особливості функціонування адаптаційних ресурсів в умовах життєвих криз.

Методи дослідження. Для досягнення запланованої мети, були використані такі дослідницькі методи: *теоретичні* (аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо вивчення досліджуваної проблематики та даних емпіричних досліджень; *емпіричні* – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), шкала резильєнтності (Resilience Scale), тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової), опитувальник «Способи

долаючої поведінки» Р. Лазаруса, Шкала культурного інтелекту (скорочена форма) (Van Dyne et al., 2008), опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)), багатовимірний шкала сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.) Д. Зімет (в адаптації В. М. Ялтонського, Н. О. Сироти), госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being), опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. G. Tedeschi, L. G. Calhoun (в адаптації М. Ш. Магомед-Емінова), 10-ти пунктової опитувальник рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької). Також, було використано авторську анкету соціально-демографічних показників, розроблену відповідно до мети дослідження; *методи математичної статистики*: порівняльний (однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), критерій Фішера, непараметричний критерій Краскала-Уолліса), кореляційний, регресійний аналізи. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію отриманих результатів здійснювали за допомогою стандартизованого пакета програм Microsoft Office Excel 2007 і IBM SPSS Statistics 24.

Організація і база дослідження. Дослідження проводилося впродовж 2018–2023 років. Збір емпіричних даних відбувався шляхом «web»-опитування, за результатами якого було сформовано вибірку сукупність чисельністю 325 осіб: 133 особи чоловічої статі та 192 особи жіночої статі (41% та 59% відповідно). Віковий діапазон для вибірки становив від 20 до 60 років.

Організація дисертаційного дослідження відбувалась у три етапи протягом 2018–2023 років: *перший етап, підготовчий*, був реалізований в період з 2018 по 2019 роки та полягав у теоретичному аналізі наукових джерел з проблеми дослідження, що надало змогу визначити основні напрями емпіричного дослідження, систематизувати організаційні елементи дослідження, обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій

для оцінювання адаптаційних ресурсів особистості; *другий етап дослідження, основний*, виконувався з 2020 по 2022 роки полягав у реалізації емпіричної частини дослідження, збору кількісних даних для вирішення основних емпіричних завдань; *на третьому етапі, теоретико-узагальнюючому* (з 2022 по 2023 роки), здійснювалася математико-статистична обробка та аналіз отриманих даних, формувалися загальні висновки дослідження, здійснювалася апробація та впровадження результатів дослідження. Також, розроблена програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.

Наукова новизна та теоретичне значення дисертаційного дослідження полягають у тому, що вперше:

- *концептуалізовано та емпірично досліджено* феномен «адаптаційні ресурси особистості» в умовах кризових ситуацій;

- *систематизовано та уточнено* зміст наукових понять «адаптаційний потенціал», «особистісний ресурс», «адаптаційні ресурси особистості», *визначено* критерії та властивості адаптаційних ресурсів особистості, *висвітлено* основні чинники функціонування та розвитку в умовах кризових ситуацій;

- *виявлено* особливості прояву структурних і змістовних характеристик конструкту «адаптаційні ресурси особистості» у досліджуваних з різним рівнем соціально-психологічної адаптації; встановлено, що адаптаційні ресурси є інтегральною характеристикою, яка об'єднує специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному).

- *визначено й уточнено* характер взаємодії компонентів адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів організації особистості, продемонстровано вираженість та сутнісне наповнення кожного рівня;

- з'ясовано та обґрунтовано специфіку функціонування адаптаційних ресурсів індивідуального, психологічного та соціального рівнів з урахуванням віддаленості в часі кризових подій.

- виявлено комплекс ситуаційно-демографічних чинників, які детермінують прояв адаптаційних ресурсів особистості; визначено залежність життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання, психічного здоров'я та психологічного благополуччя від інтенсивності впливу кризової події, статевих і вікових характеристик, рівня освіти, наявності досвіду зміни місця проживання, рівня матеріального доходу та джерела матеріального забезпечення;

- продемонстровано відмінності у ключових предикторах адаптаційних ресурсів особистості (життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання і психологічного благополуччя), що активізуються у складних, кризових життєвих умовах; встановлено, що прогнозуєними показниками резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання виступають такі ключові предиктори: активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії), особистісні риси: добросовісність, дружелюбність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність, мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти культурного інтелекту, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

- розроблено програму психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів у ситуації життєвих криз. Програма орієнтована на розвиток конкретних адаптаційних ресурсів та психологічного благополуччя, допомагаючи учасникам краще долати тривожність, депресію та симптоми ПТСР.

Теоретичне значення дисертаційного дослідження полягає в поглибленні уявлень щодо структурної та функціональної організації адаптаційних ресурсів особистості в процесі адаптації до різних життєвих криз. Розширено розуміння впливу кризових і травмуючих подій на механізм

адаптаційного потенціалу особистості, що може сприяти розробці більш ефективних методів управління кризовими ситуаціями. Також розкрито соціально-демографічні детермінанти адаптаційних ресурсів особистості, що дає змогу більш повноцінно розуміти й оцінювати психологічні ресурси людини в умовах стресу й адаптації та надає підґрунтя для розроблення практичних підходів до психологічної допомоги людям, які перебувають в умовах кризових обставин.

Наукове і практичне значення роботи полягає в тому, що: результати дисертаційного дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризових життєвих ситуаціях і психодіагностичні методики визначення структурних особливостей та чинників адаптаційних ресурсів, а також програма психологічної підтримки й формування сталого адаптаційного потенціалу особистості, можуть використовуватися психологами соціально-психологічних центрів для діагностичної та психокорекційної роботи; в діяльності кризових центрів психологічної допомоги та психологічних служб, що надають психологічні послуги з подолання складних життєвих ситуацій, а також у процесі підвищення кваліфікації психологів, які працюють у різних галузях психології, включно з екстремальною, віковою, воєнною та психологією здоров'я.

Узагальнені теоретико-емпіричні результати роботи використано в процесі викладання спецкурсу «Адаптація особистості в умовах воєнного стану», професійно-орієнтованих дисциплін «Диференціальна психологія», «Психокорекція», «Психологічна гігієна і психопрофілактика в охороні психічного здоров'я, психологічного благополуччя особистості» та ін. Пакет психодіагностичних методик для отримання об'єктивної інформації про адаптаційні ресурси особистості в умовах складних життєвих ситуацій використовується на практичних заняттях, під час проходження студентами практики, під час написання курсових і дипломних робіт.

Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються. Усі наукові результати достовірні та

достатньо обґрунтовані, що підтверджується наступним: дослідження забезпечено різностороннім теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, із залученням комплексного підходу до організації та проведення досліджень, відповідністю підібраних методів дослідження поставленій меті та завданням дослідження; взаємодія кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних дозволила отримати достовірну психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Результати дослідження **впроваджено** у роботу медичного клінічного центру професійного здоров'я ДП Українського НДІ медицини транспорту МОЗ України (довідка № 237 / 16 від 28.08.2023 р.), в практичну діяльність психологів реабілітаційного центру «Сходи» міжнародної благодійної організації м. Одеса (довідка № 268 від 27.09.2023р.), у навчально-виховний процес Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка про впровадження № 01-01-983 від 30.08.2023р.), у роботу ГУ ДСНС України в Одеській області (довідка про впровадження № 597 від 30.10.2023р.), у роботу КНП «Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я» Одеської обласної ради (довідка про впровадження № 4322/1 від 05.10.2023 р.), у навчальну та практичну діяльність Одеського національного морського університету, кафедри практичної психології (довідка про впровадження № 03 від 19.09.2023р.), та використовуються в процесі викладання спецкурсу «Адаптація особистості в умовах воєнного стану», професійно-орієнтованих дисциплін «Диференційна психологія», «Психокорекція», «Психологічна гігієна та психопрофілактика в охороні психічного здоров'я, психологічного благополуччя особистості» та ін.

Особистий внесок автора полягає у тому, що розроблені наукові положення й отримані емпіричні дані є самостійним внеском автора у дослідження проблеми особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. В двох тезах конференції, написаних у співавторстві з науковим керівником Л.С. Смоковою, внесок Н.М. Кологривової полягає у виявленні особливостей адаптаційного потенціалу в

травмуючих ситуаціях, поняттях життєвих криз, факторів психологічного благополуччя та посттравматичного зростання в умовах різних соціокультурних життєвих криз та складає 70%.

У двох статтях, написаних у співавторстві з науковим керівником Л.С. Смоковою, внесок Н.М. Кологривової полягає у вивченні сутності та виявленні доцільності використання методів гештальт-психології щодо формування психологічного благополуччя людей, та становить 60%.

Апробація наукових результатів. Основні результати дисертації було представлено й обговорено на: наукових семінарах кафедри практичної та клінічної психології Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, були представлені на міжнародних науково-практичних конференціях: «Інновації в судобудуванні та океанотехніці» (26-28 вересня 2019 р., Миколаїв); «Dynamics of the development of world science» (18 – 20 грудня 2019 р., Ванкувер, Канада), «Досвід особистості: теорія і практика» (27-28 лютого 2020 р., Ніжин); «Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я (26-27 квітня 2019 р., Одеса); «Освіта дорослих в Україні та світі» (2 жовтня 2020 р.); «Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства» (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин); «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» (5 листопада 2020 р., Одеса); «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві» (19-22 листопада 2021 р., Одеса); «Людина та її реальність» (24-25 листопада 2021р., Ніжин); «Scientific research in the modern world» (09-11 лютого 2023 р., Торонто, Канада).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи висвітлено у 17 публікаціях автора, з яких 3 статті у наукових фахових виданнях України із психології, 1 стаття у міжнародному періодичному виданні, що входить до наукометричної бази *Scopus*, 13 публікацій у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура і об'єм роботи: Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 210 найменувань (з них — 72 джерела іноземними мовами) та 5 додатків на 8 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 242 сторінок. Основний зміст дисертації викладено на 234 сторінках. Робота містить 11 рисунків на 11 сторінках, 19 таблиць на 19 сторінках.

РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

1.1 Теоретико-концептуальні підходи до вивчення адаптації в умовах життєвих криз.

Аналіз наукових робіт у галузі адаптації особистості вказує на те, що ця тема має міждисциплінарний характер і досліджується з погляду психологічного, філософського, медичного, біологічного та соціального вимірів. У цих сферах термін «адаптація» набуває різних значень, передусім позначаючи акт пристосування до навколишнього середовища, до його зовнішніх та внутрішніх умов, що постійно змінюються [6, 32, 41, 45, 49, 51, 68, 138].

Сьогодні в літературі та наукових дослідженнях поняття адаптація особистості представлено доволі по-різному [163]. Кожен напрям досліджень розвивався паралельно на основі історично абсолютно різних дисциплінарних традицій і з відносно невеликим взаємним збагаченням. Аспекти соціальної та соціально-психологічної адаптації висвітлювалися у працях українських та зарубіжних вчених, серед яких С. Артемов, Є.Бази́ка, Г. Балл, Ю. Бохонкова, М. Будякін, Л. Васерман, Ю. Воронцов, Ж. Вірна, Л. Гордон, Н. Завацька, О. Зотов, Л. Лєсохін, О.Кононенко, М. Кременчуцька, І. Кряжев, Д. Леонтьєв, А. Налчаджян, С. Посохова, А. Реан, Н. Родіна, С. Розум, О. Саннікова, Л. Смокова, Н. Завацька, А. Фурман, Дж.Броун, Л. Калхоун, С. Мадді, М.Селігман Г. Сельє, С. Хобфол [4, 6, 15, 18, 32, 49, 55, 105, 111]. Особливий акцент вчені приділяють вивченню аспектів забезпечення адаптації та подолання дезадаптації особистості. Серед таких вчених присутні: Г. Абрамова, Г. Бал, Ф. Березін, В. Васильєв, Л. Виготський, О. Коқун, Т. Комар, А. Маклаков С. Посохова, О.

Охременко, І. Сабанадзе, І. Соколов, В. Скрипник, М. Томчук, В. Ротенберг, Д. Норман, С. Паултон, М. Поснер, Р. Тедескі, та ін.) [5, 8, 21, 57, 167, 183].

Таким чином проблема адаптації широко і всебічно досліджується як у вітчизняному, так і зарубіжному науковому середовищі. Її дослідження сприяє зближенню та інтеграції різних галузей наукового знання. Важливо зазначити, що ключову роль у нагромадженні й описі фактів адаптивної поведінки та в розвитку різноманітних форм адаптації відіграє психологія.

У психології дослідження адаптації стрімко розвивалося з початку ХХ ст. Однією з фундаментальних концепцій визначають концепцію будови психіки, що запропоновано в роботах З. Фрейда, який наділяв людину сильним несвідомим бажанням адаптуватися до реальності, виводячи це бажання із завдання самозбереження. Автор припускав, що людина під час свого життя пізнає реальність і, пізнаючи це, прагне набути контролю над вимогами своїх інстинктів, тобто через пізнання реальності людина вдосконалює механізми подолання своїх інстинктів, свого «Id», що дає змогу адаптуватися в соціумі.

Інший представник психоаналітичної школи Дж. Вайс, що доповнив позицію З. Фрейда, зазначає, що з раннього дитинства і впродовж усього життя людина намагається зрозуміти реальність, щоб адаптуватися до неї. Дитина починає адаптуватися буквально від народження, і на перших етапах вона пристосовується до тієї реальності, з якою стикається від самого початку, а саме, до сім'ї. Та система переконань, що складається в дитинстві, і стає стереотипною, також забезпечує процес адаптації в дорослому житті. Деструктивні форми пристосування, що склалися на ранніх етапах, проявлятимуться у формі дезадаптивної поведінки.

Засновник глибинної психології, К. Юнг, досліджував підсвідомі шари психіки. На його переконання, ці шари складаються з потягів і мотиваційних тенденцій, серед яких особливу роль відіграють неусвідомлювані мотиви та несвідоме. Вони протистоять свідомим психічним процесам, що діють у верхніх «поверхнях» людської психіки. Роблячи акцент на багаторівневості та

багатополноності психіки як енергетично суперечливої системи, К. Юнг погоджується з розумінням лібідо, але наголошує на тому, що фундаментом особистості та джерелом її конфліктів є не лише статеві потяги та пов'язана з ними енергія, як стверджував З. Фрейд. К. Юнг підкреслював, що будь-яка потреба, що потребує витрати енергії організмом, відіграє важливу роль [73].

Енергія дає змогу особистості інстинктивно задовольняти різноманітні потреби, що свідчить про здатність людини до адаптації та відновлення рівноваги. Однак, також може виникнути ситуація, коли енергії недостатньо для задоволення потреб, що призводить до труднощів в адаптації до соціального середовища. Коли соціальні потреби отримують задоволення, це вимагає адаптації до умов, зумовлених суспільним оточенням, щоб і в майбутньому мати змогу задовольняти подібні потреби та розраховувати на підтримку інших. Таким чином, адаптація до конкретного соціального середовища відіграє важливу роль.

Згідно з когнітивною психологією, зокрема, Ж. Піаже, адаптація безпосередньо пов'язана з інтелектуальними процесами. Ж. Піаже відокремлював асиміляцію та акомодацию як два основні механізми адаптації до навколишнього середовища. Асиміляція - це процес приєднання нової інформації як складової частини до когнітивних структур індивіда, що вже існують. Акомодация - це процес впливу середовища на суб'єкт, коли він спрямовує власну активність на зміну вже сформованих когнітивних структур, змінює дії та уявлення відповідно до нових обставин. Ці процеси, згідно з Ж. Піаже, забезпечують баланс адаптації особистості. Безліч інших дослідників, як у зарубіжній, так і у вітчизняній психології (Л. Терстоун, Б. Величковський, А. Налчаджян, М. Холодна) також підкреслюють зв'язок між інтелектом та успішною адаптацією, наголошуючи на важливості ролі інтелекту для ефективного поведінки в складних умовах життя [84, 88, 132].

Загальнонаукове розуміння сутності процесу адаптації в значній мірі було описано під значним впливом біхевіоризму. Варто зазначити, що в межах цього підходу терміни «адаптація» та «пристосування» вважаються

еквівалентними. З позиції біхевіоризму, адаптацію в широкому контексті, трактують як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог навколишнього середовища. Все, що притаманне індивіду, включаючи вміння, усвідомлено керовані інстинкти, соціалізовані емоції та гнучкість для розвитку нових навичок і збереження вже наявних, може бути розглянуто як результат адаптаційних процесів [84, с. 70].

Представник біхевіоризму Є. Торндайк вніс свій вклад у розуміння поведінки за допомогою закону ефекту. Цей закон стверджує, що позитивні підкріплення, такі як: схвалення та заохочення (від інших), – сприяють закріпленню та збереженню реакції. За теорією Б. Скінера, підкріпленням для особи може бути її власна успішна реакція. Він також сформулював поняття оперантної поведінки. Наприклад, в контексті молоді, Б. Скінер вказував на значність зміни підкріплення, щоб стимулювати її успішність у соціально прийнятих сферах. Такий підхід також відображався в його думках щодо підвищення продуктивності працівників. Він бачив це не в закликах до «професійної гідності», а в зміні системи підкріплення. Хоча Скінера звинувачують у зведенні людей до ролі механічних сутностей, що адаптуються лише через підкріплення, його погляди спрямовані на створення відповідних умов для досягнення бажаних результатів у практичних ситуаціях [88].

А.Бандура, представник необіхевіорального напрямку в психології, пояснює адаптивну поведінку виходячи з поняття «самоефективність». Для формування цієї самоефективності А. Бандура відокремлює чотири джерела поведінкового та когнітивного плану: конкретний успіх у розв'язанні тієї чи іншої задачі, спостереження за адекватною поведінкою інших людей, вербальнологічний вплив на раціональну сферу з боку інших та емоційне збудження, що сприймається. Інші необіхевіористи, наприклад Г. Айзенк, Р. Хенкі та ін., розглядають адаптацію і як стан гармонії між індивідом та соціальним середовищем, і як процес, за допомогою якого цього гармонійного стану досягнуто [192].

Отже, як у біхевіоризмі, так і в необіхевіоризмі звертають увагу на адаптацію, яка виступає пояснювальним принципом для тих механізмів поведінки людини, що мають важливе значення у рамках їх концепцій.

Відповідно до принципів інтеракціонізму, дослідниця І. Булах представляє свою точку зору, згідно з якою розвиток особистості після переживання життєвої кризи охоплює три три ключові етапи. «Початковий аспект пов'язаний з активізацією особистої автономії (самості). Залучення до особистого саморозвитку підвищує самооцінку та розширює внутрішнє відчуття свободи. Після кризи починається другий етап, під час якого життєвий досвід людини слугує каталізатором для розвитку креативності, нових ідей та перспектив. Третій етап означає, що криза сприяє глибшому сприйняттю людиною життєвих реалій. Вона починає сприймати як сферу життя, так і своє місце в ній з більшою ясністю, правдивістю та реалістичністю [7]. Дослідниця підкреслює, що така глибина самоусвідомлення та осмислення себе і життєвого середовища свідчить про досягнення індивідом особистісної зрілості.

Проблему адаптації широко досліджують у рамках теорії стресу та пристосування. Ці теорії, як і теорія загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє, вивчають фізіологічну та психологічну реакцію людини на чинники стресу. Вищезазначені наукові теорії підкреслюють роль механізмів подолання впродовж процесів управління стресом та підтримки рівноваги. У своїй концепції «адаптаційного синдрому» Г. Сельє описав адаптаційні реакції організму на екстремальні ситуації в тристадійному розгортанні: стадія тривоги з мобілізацією захисних сил; стадія опірності - підвищеної стійкості організму до впливу несприятливих чинників; стадія виснаження [цит. за 192]. Під адаптованістю розуміють рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу та самовідчуття [111].

У когнітивній теорії особистості вважається, що для успішної адаптації людина повинна вивчити, проаналізувати, оцінити та використовувати всю інформацію. Різні люди можуть по-різному пояснювати для себе ситуації, в

яких вони опиняються. У реальних обставинах немає можливості провести всебічний аналіз, і тому людина здійснює вибір та діє (біхевіористи зупиняються на цьому), але когнітивний та емоційний аспекти вчинку продовжуються, оскільки сам вчинок стає джерелом інформації для адаптації [84]. Отже, після реакції людини проводиться особистий аналіз її поведінки, успішності вчинку, потім на цій основі відбувається корекція, покращується адаптація та робляться висновки для подальших рішень й поведінки у подібних ситуаціях.

А. Бек, представник когнітивної психології, вказує на важливість адаптації, яку він розглядає в широкому контексті як процес, що задовольняє потреби індивіда згідно з вимогами середовища. Він спостерігає як процесний (адаптація як процес) і результатний (адаптація як стан) аспекти адаптації [14].

А. Бек ідентифікував і докладно описав явище «автоматичних думок», які виникають під впливом інформації, що постійно надходить. Ці думки є необережними, швидкоплинними та неусвідомлюваними, і вони мають безпосередній вплив на емоційні та поведінкові реакції. Неадаптивність автоматичних думок та спотворення сприйняття зовнішньої ситуації можуть бути пояснені дисфункційними базовими уявленнями, що лежать в їх основі [74]. Базові уявлення - це система глибинних поглядів особистості на себе і навколишній світ, що відображає її життєвий досвід (включаючи дитинство та вплив сім'ї). Індивіди з психічними порушеннями, неадекватними або невідповідними, мають дисфункціональні базові уявлення, які спотворюють їх сприйняття та оцінку ситуацій, що призводить до негативних емоційних реакцій та дезадаптивної поведінки.

В роботі з пацієнтами важливо, щоб психотерапевт допоміг їм висловити їх ідеї у формі гіпотез. Потім, разом з пацієнтом, потрібно перевірити ці гіпотези і здійснити пошук альтернатив. Якщо ідеї не підтверджуються, і вони виявляються помилковими, необхідно розпізнати дисфункціональні базові уявлення і внести в них певні корективи. Такий

підхід дозволяє виправити поведінку, що сприятиме адаптації як якості особистості, так і загальній її адаптації. А. Бек наголошує на важливості розумових процесів та мислення, які впливають на поведінку та якість адаптації.

Відповідно до точки зору Дж. Келлі, кожна людина - це своєрідний дослідник, спрямований на осмислення, інтерпретацію та передбачення розвитку подій. Усі люди звертаються до об'єктивної реальності, але сприймають її по-різному. Кожен індивід має свої власні гіпотези про реальність, які допомагають йому контролювати події та передбачати їхній розвиток. Дж. Келлі називає ці системи або моделі «особистісними конструктами». Особистісний конструкт являє собою ідею або думку, що використовується для усвідомлення, інтерпретації, пояснення і передбачення власного досвіду. У соціальній взаємодії ключовим є розуміння, яким чином інша людина усвідомлює дійсність; також ефективно спілкування вимагає інтерпретації частини конструктивної системи іншої людини. Тому адаптація містить у собі взаєморозуміння поглядів на життя і взаємопізнання конструктів одне одного. Люди зі схожими поглядами на життя зазвичай швидше й імовірніше стають друзями, ніж ті, хто сприймає світ по-різному [73].

Прояв ворожості та схильності до агресії відбувається, коли людина усвідомлює, що її конструкти будуть змінені внаслідок певних подій, або коли її очікування щодо інших людей виявляються неспроможними, тому потрібно змінити конструкт, щоб уникнути порожніх очікувань.

Американський психолог Ф. Зімбардо у своїх дослідженнях антисоціальної поведінки виявив, що більша частина негативних дій може бути зумовлена здатністю людини аналізувати ситуаційні та міжособистісні чинники. Навіть приємні люди можуть здійснювати негативні вчинки в складних обставинах. Він також зазначив, що знаходження і створення зручних умов середовища може серйозно впливати на зміну поведінки, шляхом управління характеристиками ситуацій [208].

Доповнюють уявлення Ф. Зімбардо роботи А. Елліса, з позиції якого неправильна поведінка виникає з ірраціональних думок, наприклад, таких як «принципова позиція щодо ситуації», що виникають у відповідь на «активізуючу ситуацію». Саме тому одним із завдань психотерапевта є вивчення психологічних операцій у пацієнта, спрямоване на допомогу усвідомлення наявності ірраціональних моментів і помилок у його рішеннях. Результатом цього процесу є формування більш об'єктивного сприйняття подій, що своєю чергою стимулює пошук альтернативних рішень і більш адаптивних форм поведінки. Отже, згідно з А. Еллісом, неадаптовані поведінкові моделі поступово замінюються на нові, більш ефективні та адаптивні, наголошуючи, що зміна мислення може позначитися на зміні поведінки [132].

Процес адаптації викликає також інтерес у представників гуманістичної психології, чий дослідження спрямовані на вивчення здорової та гармонійної особистості, досягнення вершин особистісного розвитку, включно з її адаптацією та потенціалом для самоактуалізації. Ці дослідження проводяться з метою визначення орієнтирів для тих пацієнтів, хто прагне саморозвитку, так і для психотерапевтів, які спрямовують розвиток своїх клієнтів. Але, відповідно до А. Маслоу, такі особистості становлять лише 1-4% від усього населення, решта осіб перебувають на різних рівнях «ієрархії потреб» [126]. Більшість індивідів турбує питання фізіологічних та економічних потреб. Трохи вище перебувають ті, хто прагне підтримки та захисту з боку інших, проте в сучасному суспільстві не завжди можливо забезпечити таку підтримку. У цьому контексті адаптація до складних умов життя стає стимулом для розвитку особистості, задовольняючи ці потреби. Подальша підтримка від інших людей дає змогу задовольнити вищі потреби. Задоволення цих потреб є основою для нижчої адаптації на третьому рівні. У підсумку: на верхніх рівнях люди стають особливими особистостями, які прагнуть до самореалізації своїх розвинених здібностей. Люди, які перебувають на найвищому щаблі ієрархії потреб згідно з А. Маслоу,

прагнуть саморозвитку й усвідомлення свого призначення, що підкреслює їхні адаптаційні здібності та готовність до їх здійснення [116].

Американський психолог К. Роджерс, представник гуманістичної психології, проводив дослідження адаптації і визначив ключові феномени людської поведінки та особистості, що впливають на здатність людини адаптуватися і взаємодіяти з оточенням. У людей бувають моменти, коли їх охоплює злість та аномальні імпульси, що спричинені внутрішніми страхами та беззахисністю.

К. Роджерс зазначав, що деякі люди можуть поводитися жорстоко та деструктивно, незважаючи на свою внутрішню природу [107]. Це відбувається, з метою адаптації до складних обставин. Однак усередині кожної людини залишається справжня природа, пов'язана з добром і творінням. К. Роджерс вірив, що коли ніщо не заважає людині виражати свою справжню природу, вона прагне гармонії із самою собою та оточуючими. Він вважав, що люди за своєю природою тенденційно рухаються до незалежності, соціальної відповідальності, креативності та зрілості. Однак адаптація залежить від відповідності «Я-концепції», тобто уявлень про себе. Люди з невідповідною «Я-концепцією» мають погану психологічну адаптацію, низький рівень самоактуалізації, схильність до тривожності та емоційної нестабільності. Негативне ставлення до себе перегукується з негативним ставленням до оточуючих, впливаючи на адаптацію.

Таким чином, адаптація, як зазначає К. Роджерс, пов'язана з «Я-концепцією». Для поліпшення адаптивності необхідна корекція уявлень про себе, щоб людина могла прийняти себе й ефективно функціонувати.

У психологічній літературі адаптація також представлена як процес, результат і підґрунтя для формування нових характеристик особистості. Це сприяє багатогранному аналізу адаптації. Процесний аспект адаптації, який визначається часовими характеристиками, охоплює тривалість і стадії адаптації. Результатний аспект, який використовується для оцінювання

успішності адаптивних процесів, має багатовимірне значення, починаючи від простої дихотомії (адаптація - дезадаптація) до більш детальних теоретичних конструкцій. Крім того, аспект адаптації, пов'язаний із формуванням нових характеристик, об'єднує два раніше представлених підходи: процесний і результатний. Ці підходи аналізують сукупність психічних якостей, які сформувалися (розвинулися) в процесі адаптації та призвели до певного результату. Крім того, ця сукупність нових характеристик включає не тільки знання, уміння, навички та особистісні якості, що внутрішньо засвоєні суб'єктом адаптації, а й також складну систему міжособистісної взаємодії з професійним і соціальним оточенням [77].

Слід зазначити, що зведення поняття адаптації тільки до пристосування до зовнішніх умов і оцінення її успішності через два критерії (зовнішній і внутрішній) не повністю відображає всю сутність цього феномена. У цьому контексті важливо врахувати погляд Н. Мельникової на проблему адаптації, яка відокремлює третій критерій, що описує характер взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем та його ефект. Її точка зору ґрунтується на тому, що оптимальний процес адаптації веде до появи нової, складнішої системи з характерними для неї якостями, які відсутні у вихідних системах [19]. Оскільки адаптація полягає в позитивній зміні наявного недостатнього стану, її метою є перехід системи з початкового стану в інший, більш оптимальний. Цей третій критерій, відокремлений Н. Мельниковою, можна назвати системним.

Таким чином, з позиції діяльнісного підходу адаптацію можна розуміти не тільки як процес і результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, а й як системну відповідь організму на тривалий і багаторазовий вплив зовнішнього середовища [19]. Це дає змогу сприймати адаптацію як процес взаємодії між людиною і довкіллям, що породжує моделі та стратегії поведінки, адекватні умовам, що змінюються в цьому середовищі [18].

Серед зарубіжних теоретичних концептів потрібно зазначити також теорію екологічних систем американського психолога У. Бронфенбреннера, що також розглядає адаптацію як складний процес взаємодії людини з її навколишнім середовищем [202]. Відповідно до цієї теорії, адаптація являє собою результат взаємодії між мікросистемами (безпосереднє оточення людини: сім'я, школа, друзі) і більш ширшими екосистемами, до яких входить мікросистема (наприклад: суспільство, культура, інституції). У. Бронфенбреннер адаптацію розглядає не як одноразовий процес, а як динамічний взаємозв'язок, у якому зміни на одному рівні можуть вплинути на інші рівні системи. Теорія У. Бронфенбреннера також наголошує на важливості характеристик довкілля та його відповідності потребам і можливостям людини. Адаптація оцінюється через взаємодію між індивідуальними характеристиками особистості та характеристиками різних систем, у яких людина функціонує.

У межах нашого дослідницького фокусу, зосередженого на вивченні адаптації особистості в періоди кризових життєвих подій, має суттєве значення виділити кілька зарубіжних теорій.

Наприклад, транзакційна модель стресу була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкман [156]. Через призму цієї моделі автори описують адаптацію як процес, що виникає у відповідь на стресори (ситуації або події, що викликають стрес). Згідно з цією моделлю, адаптація залежить від того, як індивід сприймає стресори і як він з ними справляється. Модель відокремлює два ключові етапи: первинну оцінку і вторинну оцінку. У первинній оцінці індивід аналізує стресор на предмет небезпеки і ресурсів. Якщо ситуація сприймається як загрозна і перевищує його ресурси, виникає стресова реакція. У вторинній оцінці відбувається аналіз власних ресурсів і можливостей для подолання стресора. Важливу роль у цій концепції відіграє процес оволодіння. Індивід обирає ті стратегії подолання кризи, які найбільше відповідають його ресурсам і ситуації. Ці стратегії можуть бути проблемно-орієнтованими (спрямованими на розв'язання проблеми) або

емоційно-орієнтованими (спрямованими на зменшення емоційного дискомфорту). Вибір стратегії залежить від оцінки індивідом того, як ефективно ця стратегія допоможе впоратися зі стресором. Таким чином, у транзакційній моделі стресу та подолання адаптацію розглядають як активний і динамічний процес, що залежить від сприйняття стресорів, їхньої оцінки та вибору адекватних стратегій подолання. Модель приділяє увагу внутрішнім ресурсам індивіда та його здатності адаптуватися до постійно змінюваного середовища.

Цікавий підхід щодо трактування адаптації можна знайти в теорії життєстійкості або «hardiness» (в перекладі з англ. життєстійкість, сміливість, дерзання) С. Мадді. Дана теорія визначає, що поняття «життєстійкість» - це не особистісна якість, а система установ та переконань, які певною мірою піддаються формуванню та розвитку. Життєстійкість, на думку С. Мадді, є базовою характеристикою особистості, що відображає вплив на її свідомість і поведінку всіляких сприятливих і несприятливих обставин, починаючи від соматичних захворювань і закінчуючи соціальними умовами. Таким чином, під адаптацією розуміють процес розвитку особистості та її здатності ефективно справлятися з життєвими труднощами, несприятливими умовами, викликами та змінами [171, 174].

В інтерпретації С. Мадді життєстійкість включає три порівняно автономні компоненти:

- залученість у процес життя - переконаність у факті, що участь у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне й цікаве для особистості. В основі залученості лежить упевненість у собі - сприйняття людиною своєї здатності успішно діяти в тій чи іншій ситуації (самоефективність);

- упевненість у підконтрольності значущих подій свого життя і готовність їх контролювати - переконаність у тому, що боротьба дає змогу впливати на результат того, що відбувається. На рівень контролю впливає

стиль мислення (індивідуальний спосіб пояснення причин подій, що відбуваються);

- прийняття виклику життя - переконаність людини в тому, що всі події, які відбуваються з нею, сприяють її розвитку за рахунок набуття досвіду. Прийняття виклику (ризик) - це ставлення людини до принципової можливості змінюватися [173].

Інша представниця теорії життєстійкості, С. Кобейса вказує також на позитивну роль резильєнтності, як значущої здатності особистості успішно протистояти стресу та труднощам [171].

В роботах вітчизняних дослідників також можна відокремити різноманітні аспекти людських ресурсів, що глибоко розкривають поняття «життєстійкість». Наприклад, Л. Куликов визначає важливі інформаційні та інструментальні ресурси, такі як здатність контролювати ситуацію, використання методів для досягнення мети, здатність адаптуватися, готовність до саморозвитку, інтерактивні техніки зміни себе та довкілля, активність у трансформації ситуацій взаємодії зі стресогенними факторами. Також матеріальні ресурси відіграють значну роль, включно з високим рівнем доходу, стабільністю оплати праці, гігієнічними умовами життя [59].

У ситуації життєвих криз, таких як вимушене переселення, міграція, біженство, в ході яких стабільність і звичні способи життя порушуються, перед індивідами і суспільствами постає завдання позитивної адаптації до нової реальності. У цьому контексті аналіз адаптації набуває особливого значення через призму теорії культурної адаптації, заснованої на вивченні впливу культурних чинників на процеси пристосування. У межах цієї теоретичної моделі поняття адаптації розкривається як комплексний процес, зумовлений не лише біологічними та психологічними аспектами, а й впливом культурних особливостей, цінностей і традицій на сприйняття та реакції на зміну [114, 165, 168, 177, 198]. У цьому контексті культурна адаптація набуває особливого значення, оскільки люди стикаються з культурними відмінностями, зміною способу життя та нестабільністю.

Одним із ключових понять, важливих для теорії культурної адаптації, є «культурний інтелект» - здатність адаптуватися й ефективно взаємодіяти в міжкультурних ситуаціях. У період війни та біженства, культурний інтелект стає особливо важливим, оскільки люди опиняються в новому середовищі, де культурні норми, цінності та звичаї можуть значно відрізнятись від тих, з якими вони були знайомі.

Адаптація, в рамках цієї теорії, являє собою багатокомпонентний конструкт, який включає в себе кілька аспектів:

1. Міжкультурне розуміння: люди повинні освоїти нові культурні норми і звичаї, щоб успішно взаємодіяти з місцевим населенням та іншими біженцями. Це може включати в себе вивчення мови, освоєння культурних звичаїв і навичок міжкультурної комунікації.

2. Збереження культурної ідентичності: в умовах біженства і війни люди часто стикаються із загрозою втрати власної культурної ідентичності. Адаптація включає в себе пошук способів зберегти свої традиції, цінності та звичаї в новому середовищі.

3. Подолання стресів та травм: війна і біженство можуть викликати серйозні психологічні травми. Адаптація включає в себе розробку стратегій подолання емоційних та психологічних труднощів.

4. Гнучкість і відкритість до нового: адаптація вимагає готовності до змін і здатності адаптуватися до нових умов. Люди можуть розвивати гнучкість у мисленні та поведінці, щоб успішно справлятися зі змінами [149].

Здебільшого в контексті адаптації людини зазвичай виділяються різні рівні цього процесу: біологічний, соціальний і психологічний. Життєдіяльність людського організму як біологічної сутності піддається постійній біологічній адаптації. У своїй стрімкій еволюції до виживання, організм людини змушений адаптуватися до не тільки природних змін довкілля, таких як кліматичні флуктуації та стихійні природні події, а й до швидких технологічних і соціальних змін, що чинять значний вплив на фізичний і психічний стан індивіда.

Людина постає як біологічний організм і водночас як соціальна сутність. Безперервні трансформації в природному, технічному та соціокультурному середовищі, в якому індивід існує, передбачають активні фізіологічні та нервово-психологічні адаптивні реакції. Ці реакції спрямовані на забезпечення виживання організму та підтримання його життєздатності на рівні, що сприяє успішному здійсненню ключових соціальних ролей.

Серед численних умов, що потребують фізіологічної та нервово-психологічної адаптації, можна виокремити три основні групи: природні (включно зі змінами часових зон та кліматичними змінами), технічні (пов'язані з температурними умовами, складом повітря, фізичним навантаженням та іншими факторами) та соціальні (пов'язані з режимом праці й відпочинку, нестачею рухової активності, сенсорним перенавантаженням і високим психічним навантаженням) [108].

Враховуючи наведене вище, можна зробити висновок, що адаптація людини до змін у навколишньому середовищі насамперед є соціальною адаптацією. Соціальна адаптація являє собою активний процес взаємного пристосування особистості, що формується і розвивається, до швидко змінюваного соціального середовища [89, 100]. У цьому контексті індивід має постійно адаптуватися як до змін у загальному соціокультурному тлі, так і до специфічних змін усередині соціальних макросистем і мікросередовищ. Ця ситуативна соціальна адаптація, частково незалежна від індивідуального рівня розвитку особистості та охоплює різноманітні соціальні ситуації, що потребують специфічної адаптації.

Успішне пристосування до соціального середовища характеризується підтриманням гармонійної рівноваги між індивідуальними потребами та вимогами суспільного контексту. Особистість, яка демонструє високу соціальну адаптованість, демонструє стан рівноваги, узгодженості та самореалізації у поєднанні з самоконтролем, що забезпечує дотримання загальноприйнятих нормативних стандартів довкілля [104].

Ознакою низької соціальної адаптації людини є девіантна поведінка. Коли процес адаптації зазнає збоїв, можуть виникати такі дезадаптивні реакції, як тривога, меланхолія або навіть більш важкі прояви, такі як невротичні розлади, алкогольна залежність та зловживання психоактивними речовинами. Ці реакції можуть виникати через психосоціальні стреси, наприклад, звільнення з роботи. Зазвичай психологічні розлади минають після припинення дії стресогенних чинників або, якщо стресогенні чинники зберігаються, після досягнення нового рівня адаптації [82].

Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить як від об'єктивних критеріїв досягнень, так і від особистого задоволення, яке людина отримує від своїх досягнень у межах професійного та соціально-економічного статусу. Отже, соціальна адаптація тісно пов'язана з психологічною адаптацією, хоч і має відмінності у своїх аспектах. С. Максименко підкреслює, що психологічна адаптація являє собою складний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем, він включає психологічне сприйняття особистості особливостей цього середовища та активний вплив на нього з метою задоволення особистих потреб і досягнення важливих цілей [74]. Згідно з дослідником, психічна адаптація людини залежить від рівня психічного розвитку. У несприятливих умовах цей вид адаптації може бути порушений, що насамперед може вплинути на інші рівні адаптації [53]. На психологічному рівні дезадаптація проявляється як відчуття внутрішнього дискомфорту, невпевненості, посилення психічного напруження, підвищення тривожності, а також явні або приховані конфлікти із соціальним середовищем.

Розгляд концепцій, що обговорюються в широкому сенсі в різних психологічних галузях, дозволяє зробити висновки щодо визначення та дослідження адаптації різними вченими в межах цих галузей. Деякі автори розглядають адаптацію і як процес, і як результат пристосування, пов'язаного з наявністю та функціонуванням психіки. Це впливає з того, що будь-які дії та рухи суб'єкта на свою користь потребують збору інформації

про навколишнє середовище, щоб зорієнтуватися і відповідно відреагувати. Інші визначають адаптацію як безперервний процес, переплетений із взаємодією між індивідами або між індивідами та групами. Ця взаємодія вимагає від індивідів прагнення до взаєморозуміння, узгодження своїх дій з діями інших та дотримання встановлених норм і правил, які формують їхню свідомість. Третя група розглядає адаптацію як процес відновлення рівноваги у взаємодії між людиною та її середовищем. Це передбачає, що особа прагне відновити відповідний баланс у всьому тому, що, з її точки зору, порушує встановлений порядок.

1.2 Наукові уявлення про психологічну операціоналізацію поняття «адаптаційний ресурс особистості».

Психологічна операціоналізація поняття «адаптаційний ресурс особистості» передбачає розкриття його змісту, ідентифікацію та опис характеристик його складових частин, а також розгляд механізмів, які забезпечують реалізацію цих ресурсів.

У найширшому розумінні термін «ресурси» означає «джерело, запас» або «методи, що дають змогу здійснити певні зміни для досягнення запланованого результату».

Згідно з теорією В. Бодрова, поняття «ресурси» має різні значення, тому що використовується у різних галузях науки [5, с. 115–116]. У психологічній літературі термін «ресурс» переважно досліджують через призму понять «психологічний ресурс», «адаптаційний потенціал», «особистісний ресурс» та «особистісний потенціал». Загалом ці поняття є джерелами внутрішньої сили особистості, що дає змогу з подоланням мінімальних психофізіологічних наслідків протистояти нестандартним та екстремальним ситуаціям, створюючи позитивні умови для досягнення значущих життєвих успіхів. У загальній психології під терміном «ресурс» зазвичай розуміють особистісний запас внутрішніх і зовнішніх можливостей,

що може бути використаний людиною для особистісного зростання, самореалізації, формування позитивних життєвих стратегій тощо [9]. Ресурси вказують на ідеальну властивість системи перетворення інформації, що визначає ступінь обмеженості та розподілу коштів для її функціонування [5].

Незважаючи на багаторічну практику дослідження поняття «ресурси», на сучасному просторі психології не існує єдиного визначення для цього термину. Різноманіття дефініцій пояснюється, з одного боку, розмаїттям самого явища та властивістю ресурсів компенсувати один одного (або взаємозамінювати), та, з іншого боку, конкретними цілями досліджень, у межах яких науковці досліджували ресурси.

Попри існування різноманітності підходів до визначення та інтерпретації терміна «ресурс», більшість вчених розглядають його крізь призму психології стресу, яка визначає адаптаційні ресурси як сукупність внутрішніх індивідуально-психологічних чинників, що визначають імовірність успішної адаптації особистості до широкого діапазону чинників зовнішнього середовища [83, 98, 125]. Відповідно до теорії стресу і ресурсів, у періоди кризи людина використовує свої внутрішні та зовнішні ресурси для адаптації до обставин, що змінюються. Особистісні ресурси, такі як психологічна стійкість, оптимізм, саморегуляція та соціальна підтримка, можуть слугувати захисними чинниками, що допомагають подолати негативні емоції, а також сприяти ефективнішій адаптації до нової ситуації [9, 27, 50, 126, 130].

Як зазначає В. Бодров, ресурси являють собою фізичні та духовні можливості, мобілізація яких допомагає людині здійснювати програму поведінки для зменшення стресу. Автор розглядає психічну регуляцію як функціональну систему, в якій кожен компонент володіє ресурсами регуляції. Ресурси регуляції різних форм активності людини становлять функціональний потенціал, що сприяє досягненню заданих показників у певний час [5]. Це визначення має важливе теоретико-методологічне значення, оскільки воно може застосовуватися до різних ситуацій у житті, де

людина змушена мобілізувати свої особистісні ресурси для розв'язання проблем, що виникають.

З позиції автора теорії стресу Г. Сельє, якщо стрес відбувається у помірних дозах у повсякденному житті, то він приносить особистості особливий смак та аромат. Це є природною складовою будь-якої діяльності, оскільки віддзеркалює актуальні проблеми адаптації людини до оточення, що змінюється. Стрес завжди включає в себе активацію оборонних механізмів, мобілізацію внутрішніх ресурсів організму для забезпечення енергії для подолання нових завдань [120].

Схожим чином визначає поняття ресурсу в межах психології стресу К. Муздибаєв. Він конкретизує ресурси як засоби підтримання існування, можливості як для індивідів, так і для суспільства в цілому, як і усе, чим людина користується, щоб задовольнити вимогам довкілля. Ресурси особистості включають в себе життєво важливі цінності, які можуть бути як матеріальними, так і символічними або моральними, і можуть бути виражені як через взаємодію, так і через їх матеріальне використання [5, 40].

Інші психологи, які досліджують стратегії копіngu, подолання стресу та складних життєвих ситуацій, аналізують ресурси подолання, розглядаючи їх як характеристики особистості, що надають підтримку діям людини в складному періоді. Це психологічний, фізіологічний, професійний, соціальний або інший потенціал, який дозволяє досягти стійкої активності особистості для вирішення щоденних завдань протягом певного періоду [6, 11, 12].

Аналіз літератури показує, що в сучасній психології розрізняють два класи ресурсів: особистісні та середовищні (або, психологічні та соціальні). Особистісні ресурси, до яких можна віднести психологічні, професійні, фізичні, визначаються як здібності та навички особистості. Середовищні ресурси (соціальні) відображають доступність допомоги для особистості (інструментальної, моральної, емоційної) в соціальному середовищі (з боку членів сім'ї, друзів, колег) і матеріальне забезпечення життєдіяльності

людей, які пережили стрес або перебувають у стресових умовах [5]. Дуже велике значення, на думку М. Аргайла, мають соціальні навички. Зокрема, екстраверти, що володіють більш розвиненими соціальними навичками, щасливіші завдяки упевненості в собі [152]. Було встановлено також, що щастя пов'язане з готовністю до співпраці, лідерськими якостями та гетеросексуальними навичками [152]. Вони дають змогу вступати в бажані стосунки з іншими людьми, тоді як індивіди, що відчувають у спілкуванні труднощі або нестачу соціальних навичок, часто живуть у соціальній ізоляції та самотності. Фізична привабливість як ресурс може бути також значущою, особливо для молодих жінок, оскільки вона сприяє популярності у протилежної статі, у роботодавців, що сприяє кар'єрному зростанню.

Відомий фахівець у галузі психології особистості Л.В. Куликов до особистісних ресурсів відносить наступне: активну мотивацію подолання, що визначається, як ставлення до стресу, можливість набути особистого досвіду та можливість особистісного зростання; силу Я-концепції: самооцінка, самоповага, відчуття власної значущості, «самодостатність»; активну життєву установку; раціональність та позитивність мислення; емоційно-вольові якості особистості; фізичні ресурси, як от, стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності [58].

Аналіз історії концепту «особистісний ресурс» свідчить, що вперше цей термін був введений Е. Фроммом. Він використав поняття «людські ресурси» для опису трьох психологічних категорій, які сприяють індивіду в подоланні важких життєвих ситуацій [192]. Ці категорії включають:

- надію, яка забезпечує готовність зустрічі з майбутнім і сприяє життю та зростанню;
- раціональну віру, яка виступає як усвідомлення наявності багатьох можливостей і необхідності вчасно виявити і раціонально використовувати ці можливості;
- душевну силу або мужність (визначається здатністю протистояти спробам наразити на небезпеку надію та віру і знищити їх).

Інше розуміння особистісних ресурсів можемо зустріти в працях вітчизняного вченого Б. Беспалова [80]. Він запропонував цікавий підхід до розуміння особистісних ресурсів. На його погляд, «особистісний ресурс» суб'єкта праці не обмежується фізичними та біогенетичними особливостями, структурою нервової системи чи характером. Він міститься в потенційно можливих особистісних змістах, які можуть розкритися за їх використанням людиною. Такі аспекти, як мотиваційно-ціннісні ставлення до світу та «Я-концепція», також входять до цього «особистісного ресурсу». Ці змістовні аспекти поняття ресурсів, здебільшого, зумовлені структурою та характером різноманітних життєвих потреб (адаптації, подолання складних ситуацій, конкретних видів діяльності, самореалізації та інші). Саме ці ресурси мають на меті забезпечити вирішення зазначених завдань.

Останнім часом набуває чинності ресурсний підхід, що зародився в гуманістичній психології, прихильники якого акцентують свій дослідницький інтерес на вивченні конструктивного начала особистості, що дає їй змогу долати складні життєві ситуації [40, 44, 57, 64, 83, 161, 163, 170]. Ресурсний підхід припускає, що певні риси особистості та якості можуть служити як ресурси, що покращують психологічне функціонування у складних ситуаціях. Наприклад, високий рівень самодисципліни, рішучості та позитивного мислення може сприяти більш адаптивній реакції на кризу.

Згідно з С. Гобфоллом, автором ресурсної концепції стресу, «...ресурси, це те, що є значущим для особистості та допомагає адаптуватися у важких життєвих умовах. Це цінності, які індивідууми або спільноти прагнуть набувати, зберігати, примножувати і накопичувати. Ресурси для людини є значними предикторами благополуччя та якості життя» [цит. за 152]. У межах ресурсної концепції С. Гобфолл визначає різні види середовищних та особистісних ресурсів:

1) матеріальні об'єкти (дохід, дім, транспорт, одяг, об'єктні фетиші) і нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус) і внутрішні інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, оптимізм, самоконтроль, життєві цінності, система вірувань тощо);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні (прямо чи опосередковано) для виживання або збереження здоров'я у важких життєвих ситуаціях чи служать засобами досягнення значущих для особистості цілей [162].

В основі ресурсної концепції С. Гобфолла полягає принцип «консервації» ресурсів, який передбачає для людини можливість здобувати, зберігати, відновлювати, примножувати та перерозподіляти ресурси відповідно до власних цінностей. За допомогою такого розподілу ресурсів людина може адаптуватися до різних умов життєвого середовища [161].

Утрата ресурсів особистістю вважається С. Гобфоллом як первинний механізм, який запускає стресові реакції. Коли втрачаються особистісні ресурси, інші ресурси виконують функції обмеження інструментального, психологічного та соціального впливу середовища. У разі втрати внутрішніх і зовнішніх ресурсів іде втрата суб'єктивного благополуччя, переживається як глибокий психологічний стрес, що негативно позначається на стані здоров'я людини [161].

На думку С. Гобфолла, запобігти втраті ресурсів зазвичай набагато складніше, ніж отримати нові ресурси. За втратою певних ресурсів слідує втрата інших ресурсів, за ними втрачаються ще ресурси, і так далі [160].

Згідно з проведеними дослідженнями в різних культурах, значні втрати, такі як втрата здоров'я, коханих, роботи тощо, можуть спричинити максимальний стрес [152, 165, 175]. У свою чергу, страх втрати стає важливим чинником для підтримання благополучного існування, збереження життя і продовження роду, оскільки значимий у контексті еволюційного розвитку [161].

Таким чином, основними предикторами стресу є ситуації втрати ресурсів, стани очікування або загрози втрати, а також відсутність очікуваних ресурсних придбань за умови зроблених раніше інвестицій [159].

З огляду на сказане можливо констатувати що, у психології особистості та суміжних дисциплінах під ресурсами людини розглядають певні внутрішні елементи або змінні, які допомагають впоратися з різними життєвими труднощами. Згідно з раніше зазначеним, особистісні ресурси становлять певні навички та здібності людини, що відрізняє їх від соціальних (навколишніх) ресурсів, які включають у себе доступ до підтримки в соціальному середовищі, такої як допомога від членів сім'ї, друзів та колег [5, 73, 74, 78].

У період життєвих криз, складних викликів і неочікуваних змін, поряд із концепцією «особистісних ресурсів» становить наукову цінність поняття «адаптаційні ресурси особистості». Адаптаційні ресурси відіграють важливу роль у розумінні того, як особистість справляється з труднощами і як забезпечує свою адаптацію до нових обставин. Розуміння зв'язку між цими концепціями відкриває перед нами цікаву перспективу в психології кризових ситуацій [73, 78].

Вивчаючи особистісні ресурси, ми звертаємо увагу на внутрішні якості та риси особистості, які відіграють важливу роль у здатності людини ефективно реагувати на стрес і адаптуватися до змін. Ці ресурси можуть охоплювати психологічну стійкість, оптимізм, наполегливість, саморегуляцію та інші якості, що допомагають підтримувати позитивне ставлення до життя і знаходити ресурси для вирішення важких завдань. З іншого боку, поняття «адаптаційного ресурсу особистості» приділяє увагу тому, яким чином ці особистісні ресурси використовуються для забезпечення адаптації в умовах кризи. Це може включати в себе здатність до гнучкості в мисленні та поведінці, вміння пристосовуватися до нових ситуацій, а також стратегії подолання емоційних реакцій та стресу. Тісний зв'язок між особистісними ресурсами та адаптаційними ресурсами стає особливо

актуальним у важких кризових життєвих ситуаціях. Коли людина стикається з втратою, змінами або невизначеністю, здатність використовувати свої внутрішні якості для адаптації та подолання може стати визначальним фактором у тому, як саме буде пережито і подолано ці складні моменти [77, 81].

Існує велика кількість тлумачень терміна «адаптаційні ресурси особистості». Цей конструкт людини є предметом вивчення цілої низки наук, включно з усіма гуманітарними та медико-біологічними науками. Проте загальноприйнятого визначення для цього поняття немає.

В одній із позицій, адаптаційний ресурс особистості є набором актуальних і потенційних можливостей особистості в умовах адаптації до мінливих умов довкілля [107].

З боку реалізації духовних стратегій адаптаційний ресурс особистості представляє собою поле її актуальних і потенційних можливостей. Поняття «адаптаційний ресурс» характеризує сферу об'єктивно зумовленого і суб'єктивно значущого досвіду людей, а також систему їхніх безпосередніх (міжособистісних і групових) стосунків, детермінованих як природними (наприклад, біологічними чи статево-віковими) відмінностями, так і соціально-психологічними чинниками [108].

Прояв адаптаційної активності особистості як прояв стресу в широкому контексті розглядає українська сучасниця Ю. Бохонкова. У своєму дослідженні вона вказує на тісний зв'язок адаптаційного потенціалу особистості із самооцінкою. Більшість умов і чинників виходу зі стресової ситуації має психологічний і моральний характер. І саме оцінка особистістю себе, своїх якостей, рівня успішності своєї діяльності відіграє значущу роль в адаптаційній активності особистості [6].

Відповідно до концепції засновника феноменологічної філософії Е. Гуссерля, адаптаційний ресурс є сукупністю всіх можливих і актуальних думкових горизонтів людського досвіду. Він наявний не лише у формі ідеальності, але й являє собою реальну сутність. Як такий, він включає в себе

фундаментальні знання, в яких закодована інформація про власне тіло та стандартні життєві ситуації (цей рівень знань використовується людиною автоматично, волевим способом), структуру релевантностей або сферу знання, що формується суб'єктом у зв'язку з конкретними життєвими ситуаціями, та структуру типів, що охоплює знання про типові життєві обставини. Цей передраціональний та безпосередній світ включає в себе почуття сумніву та бажання, твердження та спогади людей [40, 45].

У соціоструктурному плані «адаптаційний ресурс» представлений такими утвореннями та феноменами, що мають, з одного боку, переважно «природну», біосоціальну природу (наприклад, територіальні та репродуктивні спільноти, сім'я, дружні компанії), а з другого - «штучне», соціокультурне походження (системи комунікацій, громадські об'єднання та рухи) [40, 47].

Можливо припустити, що адаптаційні ресурси, якими володіє особистість, перебувають у певному співвідношенні між собою. Це співвідношення можна подати як індивідуальний «профіль» ресурсів, де одні з них домінують і виконують основну функцію в забезпеченні перебігу адаптаційного процесу, інші становлять резерв реагування, треті перебувають у латентному стані. Система внутрішніх зв'язків, характер співвідношення між якісно своєрідними ресурсами зумовлюють структуру адаптаційного потенціалу. Ці зв'язки, ймовірно, зумовлюються цілим комплексом чинників, що включає як особливості самих ресурсів і міру їхньої «надійності», так і адаптаційну мету, що стоїть перед суб'єктом, самооцінку власного потенціалу тощо.

Дотримуючись класифікації ресурсів вітчизняних психологів (А. Фомінової, Л. Дементій та ін.) та класифікації С. Хобфолла, ресурси поділяються на чотири категорії і включають:

1) матеріальні об'єкти (дохід, житло, одяг, матеріальні фетиші) та нематеріальні (бажання, цілі);

2) зовнішні (соціальна підтримка, родина, друзі, робота, соціальний статус) та внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, професійні вміння, навички, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);

3) психічні та фізичні стани;

4) вольові, емоційні та енергетичні характеристики, які необхідні для подолання складних життєвих ситуацій та досягнення особистісно значущих цілей.

Згідно з Д. Леонтєвим, особистісні ресурси являють собою відносно стійкі характеристики особистості (такі як риси, когнітивні та поведінкові стратегії, атрибутивні схеми) і можуть бути поділені на чотири типи:

- психологічні ресурси стійкості,
- психологічні ресурси саморегуляції,
- мотиваційні ресурси,
- інструментальні ресурси [73].

Кожен із цих ресурсів має вплив на різних етапах процесу саморегуляції.

На нашу думку, таке розуміння ресурсів як системно-динамічних явищ є цілком очевидним. По-перше, різні види ресурсів не існують окремо один від одного, а складаються в систему, яка являє собою загальний ресурсний «запас», що весь час змінюється - може збільшуватися, накопичуватися або зменшуватися (це свого роду організація в системі). По-друге, людина здатна зберігати, використовувати, отримувати, обмінюватися і втратити ресурси в процесі свого повсякденного життя (це взаємодія, що змінюється з часом).

Важливу роль у розумінні того, як люди використовують свої внутрішні та зовнішні ресурси, щоб впоратися зі стресом і труднощами в процесі адаптації, надали західні вчені. Згідно з Е. Дайнер і Ф. Фуджита, в узагальненому плані, особистісні ресурси описують індивідуальні психологічні характеристики, що сприяють ефективнішому виконанню

різноманітних завдань і забезпечують вищий рівень психологічного благополуччя [152].

Схоже розуміння ресурсів особистості можемо зустріти в теорії почуття когерентності А. Антоновскі, який пов'язує розуміння особистісних ресурсів із поняттям «сенсоресурсів» або «салютогенних ресурсів» [142]. Ця теорія фокусується на дослідженні чинників, що сприяють здоров'ю та добробуту людини, а також на процесах, що підтримують її адаптацію до стресових ситуацій і викликів.

Почуття когерентності включає три компоненти: (а) відчуття того, що людина зазвичай може передбачити своє майбутнє, (б) здатність витягувати сенс із важливих аспектів свого життя, (в) і відчуття того, що могутні сили прагнуть служити її благу. Ці поняття мають екзистенціальне підґрунтя, і цим вони відрізняються від почуття контролю або самоефективності [162].

Салютогенез розглядає особистісні ресурси як особливості, що дають змогу людині справлятися з життєвими труднощами та стресами, сприяти своєму психологічному та фізичному здоров'ю. Деякі ключові особистісні ресурси, згадувані в теорії салютогенезу, включають:

- коерцитивні ресурси: це якості особистості, такі як високий рівень упевненості в собі, позитивний настрій, оптимізм і резиліентність, які допомагають людині справлятися зі стресом і труднощами.

- соціальну підтримку: ресурсами також є підтримувальні взаємовідносини з іншими людьми, сім'єю, друзями та суспільством. Це включає в себе емоційну підтримку, інформаційну підтримку та практичну допомогу.

- особистісна компетентність: це здатність людини ефективно ухвалювати рішення, розв'язувати проблеми, керувати емоціями та справлятися з викликами.

- здатність до рефлексії: особистісні ресурси також включають здатність аналізувати свій досвід, робити висновки та адаптуватися на основі цього досвіду.

Відома психологиня К. Райвіч, що спеціалізується в галузі психології стресу, копіngu та психологічної підтримки, у межах своїх досліджень виявляла важливі адаптаційні ресурси особистості, які можуть впливати на здатність справлятися з труднощами. До них належать:

- оптимізм: оптимістичне мислення допомагає сприймати події більш позитивно і бачити можливості навіть у складних ситуаціях.

- саморегуляція: навички управління емоціями, стресом і поведінкою відіграють важливу роль в адаптації.

- соціальні навички: уміння встановлювати і підтримувати позитивні стосунки, а також шукати підтримку в навколишньому середовищі.

- активний копінг: застосування конструктивних стратегій розв'язання проблем і справляння зі стресом.

- самоспівчуття: уміння до себе ставитися з розумінням і добротою, що сприяє психологічному благополуччю.

- розвиток сильних сторін: усвідомлений розвиток власних якостей і здібностей [178].

Зазначені адаптаційні ресурси допомагають особистості успішніше адаптуватися до змін і стресорів, підвищуючи їхній рівень резильєнтності.

Представники позитивної психології, К. Раппапорт, М. Селігман та ін., вважають, що ці навички можна розвинути й удосконалити через навчання і практику, що допомагає поліпшити якість життя і здатність ефективно справлятися з викликами. К. Райвіч спільно з М. Селігманом та іншими колегами [178, 185] розробила програму для навчання дітей і підлітків навичкам, що допомагають їм розвивати адаптаційні ресурси, покращувати психологічний стан і справлятися зі стресом. У межах нашого дослідження ми поділяємо точку зору прихильників позитивної психології, згідно з якою у періоди криз розвиток таких ресурсів, як сильні сторони особистості, якісні характеристики та позитивні емоції, може додатково підтримувати індивіда, допомагаючи йому знаходити сенс і користь у важких ситуаціях.

Іншими авторами, як адаптаційні ресурси, вважаються такі конструкти як: локус контролю (J. Rotter [183]), оптимізм (C. Carver, M. Scheier [148], M. Seligman [185]), самоефективність (A. Bandura [192]), резильєнтність (G. Bonnano [145]), надія (C. Snyder et al [189]) тощо. Сучасні підходи, представлені Ф. Лютансом, С. Хобфоллом, С. Мадді, А. Бандурою та ін., розглядають особистісні ресурси як мінливі характеристики, гнучкі властивості особистості. Вони формуються впродовж життя і можуть змінюватися у відповідь на досвід і впливи. Такі ресурси можуть бути розвинені та вдосконалені. Цей факт знаходить своє підтвердження в багатьох експериментальних роботах. Наприклад, навченого оптимізму (М. Селігман [185]), зміцнення життєстійкості (С. Мадді та ін. [172, 174]) та розвитку психологічного капіталу (Ф. Лутанс та ін. [170]). Таке розуміння особистісних ресурсів є основою для інтегральних концепцій, які розглядають особистісні ресурси як щось подібне до загального фактора інтелекту G (J. Guilford) у психології. Деякі з цих концепцій припускають, що існує особлива системна характеристика особистості, яка регулює «ресурсний обіг» - як ми управляємо і розподіляємо наші ресурси (S. Hobfoll) [162]. Це допомагає нам контролювати й організовувати нашу поведінку, подібно до того, як це робить загальний фактор в інтелекті.

У наукових працях сучасних психологів поряд із поняттям «адаптаційний ресурс особистості» використовується поняття «особистісний адаптаційний потенціал». Це поняття є ширшим, оскільки включає не тільки сукупність внутрішньоособистісних, а й зовнішніх показників. Як зазначав Д. Леонт'єв, коли ми говоримо про особистісний потенціал, ідеться не стільки про базові особистісні риси чи настанови, скільки про особливості системної організації особистості загалом, про її архітектуру, що ґрунтується на складній схемі опосередкування [107].

Перше уявлення про адаптаційний потенціал було сформульовано Г. Сельє, який висунув концепцію «поверхневого» і «глибинного» підходів. Згідно з цими уявленнями, «поверхневий» адаптаційний потенціал

вичерпується під впливом зовнішніх чинників і може бути використаний відразу за першої необхідності [111]. У той час як «глибинний» потенціал являє собою врівноважений розподіл адаптаційного резерву. За словами Г. Сельє, значне зменшення адаптаційного потенціалу може призвести до розвитку «хвороб адаптації», таких як гіпертонія, виразкова хвороба, захворювання серцево-судинної системи, ревматичні розлади, а також психічні захворювання, наприклад, шизофренія.

Аналіз феномена адаптаційного потенціалу є складним і цікавим завданням, яке привертає увагу дослідників із різних наукових галузей. Цей феномен має багатогранність і може бути розглянутий з позицій різних дисциплін, включно з біологією, психологією та соціологією. Така міждисциплінарна природа дослідження дає змогу отримати більш повне розуміння того, як організми та індивіди адаптуються до змін і долають виклики. Як зазначає у своїх дослідженнях О. Литвиненко, адаптаційний потенціал особистості представлено як складну концептуальну схему з безліччю рівнів. У цій схемі взаємозв'язки між окремими елементами (компонентами адаптаційного потенціалу) формують складну мережу, причому не всі ці елементи обов'язково безпосередньо пов'язані між собою [67, 68].

Поняття «особистісний адаптаційний потенціал» можна зустріти в концепції функціонального стану та теорії адаптації А. Маклакова, який розглядає [73], адаптаційні здатності як важливі особистісні ресурси. За переконанням автора, людина має певні особистісні характеристики, що визначають її адаптаційні можливості та формують комплексну характеристику - особистісний адаптаційний потенціал. До складових якостей цього потенціалу відносяться декілька компонентів:

1. Індивідуально-психологічні характеристики (нервово-психічна стійкість та толерантність до стресу). Ці риси визначають, як людина справляється з емоційними навантаженнями та труднощами;

2. Самооцінка особистості, що є основою для саморегуляції. Вона впливає на здатність сприймати умови діяльності та свої можливості, а також на ступінь їх адекватності.

3. Відчуття соціальної підтримки, яке визначає відчуття власної значущості та впливає на здатність до адаптації;

4. Соціально-психологічні характеристики особистості, такі як рівень конфліктності особистості, досвід соціальної взаємодії; моральність, орієнтація на соціальні норми та правила поведінки; спрямованість на відповідність вимогам групи [64, 73].

А. Маклаков підкреслює, що всі ці аспекти мають важливе значення при оцінці та прогнозуванні успішності адаптації в складних і екстремальних ситуаціях, а також при визначенні швидкості відновлення психічної рівноваги. Адаптаційні здібності особистості можна оцінити, вивчивши рівень розвитку тих характеристик, які мають найбільше значення для управління процесом адаптації. Що вищий рівень розвитку цих характеристик, то вищою є ймовірність успішної адаптації людини і то значнішим є діапазон чинників довкілля, до яких вона може пристосуватися. Ці психологічні особливості формують її особистісний адаптаційний потенціал [73].

Згідно з І. Коротковою, В. Кулгановим, Л. Шенбергом, адаптаційний потенціал особистості являє собою сукупність індивідуально-психологічних ознак, рівень розвитку яких, відповідно, визначає межі потенціалу і ймовірність успішної адаптації до широкого діапазону чинників навколишнього середовища [44, 51].

Як зазначає українська дослідниця Н. Завацька, адаптаційний потенціал особистості в період кризи виступає складовою процесу соціальної реадaptaції, інтегральним утворенням, що об'єднує інтерперсональні та інтраперсональні складові. Зміст інтраперсональних складових представлений сферою самосвідомості, індивідуально-типологічними особливостями, емоційно-вольовою та мотиваційно-ціннісною сферою

особистості, а до складу інтерперсональних складових входять: соціальна підтримка (психологічна, інструментальна) та особливості соціальної інтеграції [32].

Згідно з інтерпретацією С. Посохової, адаптаційний потенціал є комплексним утворенням, у якому поєднуються соціально-психологічні, психічні та біологічні характеристики і якості. Ці аспекти стають активними в діяльності індивіда з метою формування та реалізації нових патернів поведінки у змінених умовах життєдіяльності [за 68].

Як інтегральну характеристику рівня психічного розвитку індивіда адаптаційний потенціал трактують у працях С. Величко. Цей потенціал поділяється на категорії залежно від ступеня стійкості до впливу зовнішніх психоемоційних стресорів. Включає в себе особливості життєвих стратегій, здатність передбачати ситуацію і прогнозувати результат подій [12]. На думку автора, адаптаційний потенціал проявляє себе як внутрішній ресурс особистості, який може бути реалізований у поточній або передбачуваній ситуації. Таким чином, він є підґрунтям для духовного розвитку і самореалізації особистості, оскільки його прояв може бути виражений через моральні, естетичні та інтелектуальні цінності, що формують духовний вимір особистості [12]. Цей потенціал тісно пов'язаний із віково-психологічними особливостями, причому активна роль самої особистості є чинником, що визначає ступінь реалізації її потенційних можливостей. Процес формування адаптаційного потенціалу зумовлений не тільки внутрішніми (суб'єктивними), а й зовнішніми (об'єктивними) умовами.

Адаптаційні ресурси особистості можна також охарактеризувати як систему міжособистісних і групових стосунків, детермінованих біологічними або статеві-віковими відмінностями та соціально-психологічними чинниками [15]. Підвищення рівня індивідуального потенціалу безпосередньо впливає на успішність і гармонійність взаємодії особистості з навколишнім світом. Саме механізми самореалізації перетворюють потенціал окремої особистості на соціальну цінність. Навичка адекватної корекції

поведінки відіграє важливу роль у забезпеченні ефективного функціонування особистості, і успіх адаптаційного процесу тісно пов'язаний із вибором життєвих стратегій, що визначається здатністю передбачати ситуації та прогнозувати результат подій.

На думку А. Богомолова, особистісний адаптаційний потенціал є системною властивістю, здатністю особистості до структурних і рівневих змін якостей і властивостей, що підвищує її організованість і стійкість. Адаптаційний потенціал, згідно з автором, можна описати такими рівнями та компонентами:

- індивідний рівень, який своєю чергою містить енергетичний і когнітивний компоненти;
- суб'єктно-діяльнісний, що включає інструментальний (здібності, навички та вміння) і творчий (творчі здібності, здатність до творчого вирішення адаптаційних завдань, що виникають) компоненти;
- особистісний рівень, представлений такими компонентами як мотиваційний (ієрархія мотиваційної сфери, допитливості, інтереси та схильності, напруженість мотивації), комунікативний (комунікативні особливості особистості, система стосунків) [85].

У своїй концептуальній моделі адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності Ж. Вірна виявляє у структурі ресурсів особистості такі компоненти, як соціально-психологічний, особистісний і фахово-компетентнісний, які своєю чергою розкривають себе через мотиваційно-ціннісний потенціал особистості, регуляторний, емотивний. Вони здійснюють вплив на індивідний, особистісний, суб'єктно-діяльнісний та індивідуальний рівні [15].

Згідно поглядів Н. Коновалової, адаптаційний потенціал особистості являє собою «інтегровальну характеристику психічного здоров'я» [51]. Автором вводиться поняття «психічна адаптивність», що «характеризує здатність особистості протистояти порушенням психічної адаптації», яка визначається загальним рівнем психічного розвитку, особистісними

особливостями та системою стосунків, характером та змістом психологічних проблем, позицією особистості по відношенню до них [51]. Оцінка психічної адаптивності припускає при цьому розгляд її як комплексної властивості особистості, розглянутої в її цілісності. Це сукупність внутрішніх чинників, що визначають ефективність адаптаційних змін [51, 64].

Своє авторське трактування адаптаційного потенціалу особистості пропонує відомий фахівець у сфері адаптаційних процесів і станів С. Посохова, яка припускає, що в адаптаційному потенціалі закладено латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості. На її думку, адаптаційний потенціал доцільно уявляти як інтегральне утворення, що об'єднує в складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, які актуалізуються особою для створення та реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності [111]. Розуміючи структуру адаптаційного потенціалу як систему, автор визначає такі її компоненти:

Біопластичний компонент, що відображає еволюційно закріплені доцільні форми життєдіяльності людського організму та вроджені енергетичні ресурси. До нього входять програми поведінки, тілесна та біохімічна конституція, нейродинамічна організація з функціональною асиметрією, організмичні властивості тощо.

Біографічний компонент, репрезентує індивідуальну історію життя людини. Вона акумулює мікросоціум і ту мікрокультуру, де народжується і куди занурюється людина на ранніх етапах свого життєвого шляху. Дитячо-батьківські стосунки, сімейна атмосфера і традиції, значуще найближче оточення закладають базис певного репертуару адаптивної поведінки особистості.

Психічний компонент адаптаційного потенціалу забезпечується прихованими й реальними можливостями людини, що дають змогу відображати об'єктивну реальність в усьому її різноманітті та регулювати різноманітні взаємовідносини з нею і з самою собою, зберігати власну

цілісність, самовдосконалюватися та самоосвічуватися. Психічний компонент містить у собі: мотиваційні, мовленнєві, креативні, темпераментні, інтелектуальні утворення.

Особистісно-регулятивний компонент - сформована система особистісної регуляції, що дає змогу не тільки керувати своєю поведінкою згідно з нормативними вимогами суспільства, досягати необхідного рівня успішності в професійній діяльності, а також розвиватися й удосконалюватися. Високий рівень розвитку цього компонента дає змогу перетворювати певні психофізіологічні системи, наприклад, зберігати високі адаптаційні здібності людині зі слабким типом нервової системи або бути відносно стійкою людині з невисокою стійкістю лабільності нервової системи. Цей компонент дає змогу протистояти важким ситуаціям, актуалізувати захисні механізми для збереження особистої цінності [111].

І. Короткова, В. Кулганов, Л. Шенберг оцінюють адаптаційний потенціал особистості як сукупність індивідуально-психологічних ознак, рівень розвитку яких, відповідно, визначає межі потенціалу та вірогідність успішної адаптації до широкого діапазону чинників зовнішнього середовища [4]. У структурі адаптаційного потенціалу особистості вони виділяють такі компоненти: 1) рівень цілеспрямованої активності та мотивації; 2) зміст і характер психологічних складнощів; 3) ступінь критичності в оцінюванні своїх вчинків та адекватність самооцінки; 4) ступінь соціальної інтеграції; 5) ставлення до представників протилежної статі; 6) розвиток загального та соціального інтелекту [4].

Подальші наукові дослідження, присвячені адаптаційному потенціалу особистості, розширили наявне розуміння цього явища і призвели до появи понять, істотно близьких до нього за змістом. Зокрема, Д. Леонт'єв використовує поняття «особистісний потенціал» як базову індивідуальну характеристику стержня особистості. Особистісний потенціал визначається ним як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію [12]. Особистісний потенціал містить у собі не тільки базові риси та

установки особистості, а й складну системну організацію особистості загалом, яка ґрунтується на складній схемі опосередкування. Особистісний потенціал являє собою інтегральну характеристику рівня особистісної зрілості, що виражається у здатності особистості до самовизначення. Одним зі специфічних проявів особистісного потенціалу є здатність особистості долати несприятливі умови розвитку через використання самовизначення на основі свого особистісного потенціалу [30].

Аналізуючи вищезазначене, можливо зробити висновки про те, що в усіх перелічених підходах щодо адаптаційного потенціалу спільним є вивчення його як ресурсу, який виявляється особистістю в соціумі. При цьому що більш виражені характеристики, такі як нервово-психічна стійкість, адекватна самооцінка, комунікативність, регуляція, то більшою є вірогідність успішної адаптації людини з навколишнім середовищем. Коли йдеться про соціальне середовище, в якому людина адаптується, з яким вона змушена впоратися, проживати кризові події, то важливо вивчити крім особистісних ресурсів також і індивідуальні соціально-психологічні. Соціально-психологічні ресурси, що дають змогу людині досягати високого рівня адаптації та благополуччя у великих соціальних групах. Зміст соціально-психологічних ресурсів становлять певні види соціально-психологічних відносин особистості [34, 44, 49].

Резюмуючи наведений огляд теоретико-методологічних концептів, які розкривають ресурсність людини в ситуації життєвих криз, слід сказати, що фахівцями рідше використовується термін адаптаційний ресурс особистості, проте саме це поняття нам змістовно близьке. Аналіз та узагальнення наведених визначень дало змогу сформулювати концептуальне розуміння терміна «адаптаційні ресурси особистості» як інтегральне поняття, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному) [107, 111].

На наш погляд, адаптаційний потенціал особистості відображає загальну здатність людини адаптуватися до різноманітних ситуацій,

ґрунтуючись на її внутрішніх і зовнішніх ресурсах. Це інтегральна характеристика, що об'єднує різні аспекти психологічного, фізіологічного та соціального функціонування особистості. Адаптаційний потенціал показує, наскільки успішно людина може справлятися з викликами, зберігаючи своє психічне та фізичне здоров'я.

Адаптаційні ресурси особистості, з іншого боку, являють собою конкретні внутрішні та зовнішні чинники, які можуть бути використані індивідом для успішної адаптації. Це можуть бути якості особистості, такі як оптимізм, резилієнтність, соціальні навички, знання, навички та підтримка оточення. Адаптаційні ресурси надають індивідові інструменти для адаптації до складних обставин, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу та труднощів.

Змістовні складові адаптаційного ресурсу детерміновані ситуаційними та соціокультурними чинниками. Ступінь вираженості цих характеристик визначається тим, наскільки інтенсивно конкретна особистість зазнає адаптаційних напружень. Зміни в цих характеристиках, виражені в кількісних термінах, відображають складність адаптаційних завдань для особистості або психологічні «втрати» в ресурсах особистості при здійсненні адаптаційного процесу.

1.3 Чинники функціонування та розвитку адаптаційного потенціалу особистості в умовах життєвих криз.

В сучасному світі життя наповнене різноманітними викликами та непередбачуваними подіями, тому адаптація стає ключовим чинником для збереження психологічного благополуччя та досягнення особистісного розвитку. Кризові ситуації, що можуть включати травматичні події, зміни в оточуючому середовищі, конфлікти відносин та інші подібні випробування, спонукають людину виявити гнучкість та здатність до адаптації. Важливим аспектом в цьому контексті є розуміння та вивчення факторів, які впливають

на функціонування та розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах кризових обставин.

Перш як приступити до розгляду основних чинників, що визначають ефективність адаптаційного процесу особистості в ситуаціях кризи, важливо окреслити сутність понять «криза» та «кризові ситуації».

Кризу можна описати як важку, напружену ситуацію, коли існуючі звичні способи дії та реакції стають недостатніми для ефективної адаптації до нових умов.

Поняття «криза» (походить від грецького *kreses* - рішення, поворотний пункт, результат) у психології означає складний стан, що виникає через певні причини або різку зміну статусів особистого життя. У психологічній літературі існують синоніми для терміну «криза», такі як «перехід» (Г. Шихі), «критичний період» (Т. Шибутані), «поворотний етап життя» (С. Рубінштейн), «критична ситуація» (Ф. Василюк), «розрив» (Л. Виготський).

Стосовно кризових ситуацій в житті, вчені не досягли єдності поглядів щодо цього питання.

У сучасних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених, спрямованих на вивчення проблеми кризових ситуацій в житті, можна помітити різноманітність епідеміологічної та епістемологічної термінології. Наприклад, вчені Б. Ананьєв та С. Рубінштейн, в межах напряму «психологія життєвого шляху», досліджували кризисні ситуації як «події життєвого шляху», які виступають поворотними етапами для особистості, де розглядаються важливі рішення щодо майбутнього. Інші теоретики також використовують подібні поняття, такі як «духовна криза» (С. Гроф), «складна життєва ситуація» (Л. Анциферова), «критична ситуація» (Е. Крупник), «критичний момент» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «критичний стан буття» (І. Маноха) та інші.

Отже, критичну ситуацію можна сприймати як надзвичайно складну, важку і небезпечну ситуацію, яка «породжує дефіцит сенсу в подальшому

житті людини», коли неможливо реалізувати свої прагнення, мотиви, цілі і цінності - все те, що виникає з внутрішньої необхідності [76]. Ситуацію можна назвати кризовою, коли особистість стикається з перешкодами на шляху досягнення важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних способів. Існують два види кризових ситуацій: ті, що виникають через природні зміни у життєвому циклі, та ті, які спричинені травматичними подіями в житті.

У кризовій ситуації, під час спроби впоратися зі станом стресу, особистість стикається з певною формою фізичного та психологічного навантаження. Емоційне напруження та стрес можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до руйнування та погіршення здійснення життєвих функцій [105]. Деякі ситуації можуть викликати стрес у всіх людей, проте вони стають кризовими для тих, хто особливо вразливий за своїми індивідуальними характеристиками.

Поведінка людини в ситуаціях критичного характеру розкриває не тільки індивідуальні аспекти, а й соціально-психологічні риси, світогляд, етичні настанови та адаптаційні здібності особистості. Згідно з дослідженнями Ф. Василюка, деякі ситуації, як наприклад, втрата близької людини, не піддаються розв'язанню через прості дії або рефлексію, бо вони є незворотними [9]. Такі критичні ситуації ставлять особистість перед вибором: скоритися і піддатися психологічній капітуляції або побороти труднощі і здобути перемогу. Однак важливо зазначити, що не кожену нову ситуацію можна вважати критичною, навіть якщо вона викликає стрес. Критичними вважаються ті ситуації, які породжують дистрес - стан лиха, виснаження і порушення адаптації та контролю, перешкоджаючи особистісному самоздійсненню.

У контексті сучасної психологічної науки, існують чотири ключові поняття для характеристики типів критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

Стрес (від англ. «stress» - напруга) являє собою неспецифічну реакцію організму на ситуацію, що вимагає певної функціональної адаптації організму [21].

Фрустрація (від лат. «frustratio» - обман, розчарування) виникає, коли існує сильне бажання досягти будь-якої мети (задовольнити потребу), але виникають перепони, що заважають цьому досягненню [58]. Перепонами можуть бути зовнішні та внутрішні чинники різного характеру (фізичні, біологічні, психологічні, соціокультурні, матеріальні), що призводить до втрати спрямування на мету і кризової поведінки, яка виникає.

Процес конфлікту, як критична психологічна ситуація, передбачає включення складного внутрішнього світу людини і виявлення цієї складності відповідно до вимог навколишнього життя. Це передбачає «вилучення» з внутрішніх ресурсів суб'єкта елементів, які можуть бути застосовані в майбутньому. Проте І. Албегова підкреслює, що критична ситуація проявляється у випадках, коли суб'єктивно неможливо ні вибратися з конфлікту, ні знайти прийнятне рішення, що в результаті змушує свідомість піддатися перед нерозв'язним завданням.

Поняття «криза» має глибокий сенс, який роз'яснюється з різних точок зору і культурних контекстів. У грецькій мові поняття «crisis» позначає «рішення, поворотний пункт, вихід». У китайській мові це слово складається з двох компонентів - «небезпека» і «можливість», і його тлумачення перекладається як «сповнений небезпеки шанс» [200].

У своїх дослідженнях Ф. Василюк також зазначає, що «криза - це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації задуманої життєвої траєкторії». Це визначення підкреслює, що криза є переломним моментом, у якому зіштовхуються наміри й реальність, і потребує нового способу мислення, щоб подолати труднощі та знайти новий шлях до розвитку.

Таким чином, поняття кризи об'єднує в собі аспекти небезпеки, можливості, нагальності, рішення і поворотного пункту, що відображає її

складний і багатогранний характер у різних культурних і психологічних ракурсах [8].

З урахуванням вищевикладеного, І. Албегова робить висновок про те, що всі критичні ситуації можна класифікувати на два основні типи: перший тип називається «серйозне потрясіння», під яким розуміють ситуації, в яких є певний потенціал для повернення до попереднього рівня життя [9, с.19]. Другий тип ситуацій, який І. Албегова називає «власне кризою», являє собою ті ситуації, що безповоротно змінюють поточні життєві плани та цілі, вимагаючи від індивіда модифікації його власної особистості та переосмислення сенсу життя [57].

З огляду на всі зазначені міркування, для реалізації нашого дослідження, під кризою ми розумітимемо стан, спричинений конфліктом або проблемою, якої індивід не може уникнути й розв'язати в короткі терміни звичайними методами. Цей стан виникає внаслідок нерозв'язаних життєво важливих проблем, суперечностей або подій, що призводять до втрати сенсу колишнього способу життя, поведінки та діяльності.

Грунтуючись на дослідженнях суб'єктивної моделі кризи М. Заїки, ми розглядемо кризу як сукупність таких рівнів:

- 1) сенситивний, заснований на відчуттях людини;
- 2) емоційний, пов'язаний із різними видами реагування на окремі симптоми кризи, на кризовий стан загалом та його наслідки;
- 3) інтелектуальний, який є результатом тлумачення, уявлення про свій стан, роздумів про його причини та можливі наслідки;
- 4) мотиваційний, пов'язаний із певним ставленням до свого кризового стану, зі зміною поведінки та способу життя в умовах кризи й актуалізацією діяльності з подолання кризового стану [33].

Важливим аспектом у дослідженні кризових ситуацій є аналіз динаміки самих криз. Безліч дослідників звертають увагу на те, що в разі невдалих спроб подолання загрозової проблеми чи ситуації відбувається послідовний розвиток трьох фаз кризи [33], Д. Каплан [193], О. Саннікова [110]:

1. *Фаза первинного зростання напруги*: на початку зіткнення з проблемною ситуацією людина спирається на свій минулий досвід і використовує звичні методи вирішення та механізми захисту. Гнучкість підходу до проблеми зберігається, і напруга збалансована.

2. *Фаза подальшого зростання напруги*: людина починає відчувати невпевненість, страх і розгубленість. На цій стадії шукаються нові способи розв'язання, гнучкість зменшується, і напруга стає переважаючою. Людина стає більш відкритою до нових ідей і може потребувати допомоги.

3. *Фаза підвищення тривоги та депресії*: цей етап характеризується емоційною та інтелектуальною дезорганізацією. Людина може відчувати хаос і відчувати, що ресурси вичерпані. У цій фазі може виникнути ризик несприятливих наслідків, таких як зловживання речовинами, психічні розлади, кримінальна поведінка або навіть суїцид. Консультація фахівця на цій стадії може допомогти людині відновити контроль над ситуацією і знайти свої ресурси.

У контексті динаміки кризи, Л. Сафонова також визначає необхідність розгляду фази відновлення, яка містить у собі ухвалення рішення та подальшу стабілізацію. Дослідниця акцентує увагу на тому, що перехід від однієї стадії розвитку кризи до іншої відбувається плавно, без різких стрибків; водночас кожна з цих стадій більшою мірою характеризується своїми специфічними емоціями, думками, комунікативними та поведінковими особливостями [119].

Серед основних кризових ситуацій, з якими майже кожна людина стикається протягом життя, психологи виділяють наступні:

- *кризи розвитку*, також відомі як зворотні кризи або кризи віку, являють собою фази психологічного та емоційного напруження, які пов'язані з певними етапами життя людини. Вони позначають тимчасові періоди, коли людина стикається з особливими викликами, питаннями та переосмисленням свого місця у світі. Кризи розвитку часто виникають на перехрестях життя і

мають особливе значення для формування особистості та подальшого розвитку [122].

- *деприваційні кризи*, також відомі як кризи втрати або кризи розлуки, являють собою специфічний тип криз, пов'язаних із втратою чогось важливого для людини. Ці кризи виникають унаслідок втрати або розриву чогось, що мало для людини велике значення, і можуть мати сильний вплив на її психологічний та емоційний стан.

- *травматичні кризи*. Ці кризи пов'язані з подіями, які можуть залишити глибокий психологічний слід через свою травматичність. Це можуть бути події, такі як аварії, насильство, втрата близької людини та інші небезпечні або раптові ситуації. Люди можуть переживати стрес, тривогу, посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) та інші психологічні реакції після таких подій.

- *кризи стосунків*. Ці кризи пов'язані з проблемами в міжособистісних стосунках, як-от конфлікти з партнером, сварки в сім'ї, проблеми з друзями або колегами. Кризи стосунків можуть викликати почуття самотності, непорозуміння, агресії та незадоволеності.

- *кризи сенсу життя*. Ці кризи виникають, коли людина починає ставити запитання про сенс свого життя, цілі, цінності та своє місце у світі. Це може відбуватися в періоди переосмислення життєвого шляху, після великих змін або в середньому віці. Людина може переживати почуття занепокоєння, неповноцінності та невпевненості у своїх цілях.

- *морально-етичні кризи*. Ці кризи пов'язані з внутрішніми конфліктами між цінностями, переконаннями і нормами. Людина може зіткнутися з ситуацією, коли їй складно визначити, що є морально правильним, а що ні. Це може спричинити внутрішні коливання, почуття провини та здивування. Зокрема, Р.А. Ахмеров [11] впровадив у психологію таке поняття, як біографічні кризи особистості - переживання людиною непродуктивності свого життєвого шляху, яке виявляється в таких формах, як нереалізованість (непродуктивність минулого), спустошеність

(непродуктивність теперішнього), безперспективність (непродуктивність майбутнього), або в їхніх різних поєднаннях. Діагностичними показниками біографічних криз є низька самооцінка продуктивності життя, низький рівень досягнень, високий або занижений показник реалізованості в картині життя [93].

Кожен із зазначених типів криз може бути частиною життя людини, і їхнє індивідуальне сприйняття піддається впливу різноманітних чинників, включно з особливостями особистості того, хто переживає кризу (індивідуальні риси особистості, вік, життєвий досвід, здібності, структура міжособистісних стосунків, система цінностей, адаптаційний потенціал та ін.) [102].

Наведений раніше теоретичний аналіз досліджень адаптації особистості в умовах життєвих криз дозволяє визначити адаптацію як складний багатомірний процес взаємодії, в результаті якого формується нова позитивна психологічна ідентичність, що адекватна усім змінам, котрі відбуваються внаслідок кризи. Це розглядається як процес позитивного розвитку особистості, підвищення її потенціалу при включенні в систему міжособистісних відносин та знаходження умов для компенсації її потреб у самоповазі й самореалізації. Однак реалізація цього потенціалу може бути ускладнена різноманітними чинниками, що супроводжують та детермінують процес адаптації. Чинники одного типу можуть сприятливо впливати на результативність адаптації, спрощуючи період пристосування особистості до нових норм, посилюючи здорову впевненість і життєстійкість особистості, а також сприяючи зосередженню на позитивних змінах. Фактори іншого типу можуть суттєво ускладнити адаптаційний період особистості, посилюючи негативний погляд на оцінку життєвих ситуацій.

В психологічній літературі під чинниками адаптації розуміють комплекс умов, які визначають вид, характер та результати адаптації [101]. Аналіз наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних вчених свідчить про те, що в сучасній психологічній науці поділяють чинники, що визначають

процес адаптації, на зовнішні (чинники довкілля) і внутрішні (особистісні чинники). До внутрішніх чинників належать показники, що відповідають трьом функціональним рівням: соціально-психологічному, психологічному, психофізіологічному (І. Георгієва, М. Славіна, Т. Середа, В. Медведєв, Т. Ронгінська, Т. Кухарева).

До соціально-психологічних чинників належать: виховання, життєвий досвід, установки, погляди, вік, стать, рівень освіти, соціальний стан тощо.

На психологічному рівні можна відокремити низку особистісних характеристик, які вирізняються відносною стабільністю, і багато в чому визначають успіх адаптації. До таких характеристик належать рівень нервово-психічної стійкості, особливості самооцінки, самоконтроль поведінки, самовпевненість, конформність, активність, відповідальність, соціальна зрілість, реалістичність тощо. Наприклад, О. Коржова в якості одного з основних психологічних чинників виокремлює низький поріг толерантності до ситуацій, які фруструють, який можна порівняти зі співвіднесеною фрустраційною напруженістю за Ф. Березіним [100].

Психофізіологічному рівню відповідають такі чинники, як пристосовність організму, що залежить від низки типологічних особливостей людини; здоров'я (наявність хронічних захворювань, перенесених важких травм і операцій тощо); вживання алкоголю, наркотиків тощо.

До зовнішніх чинників адаптації, на думку О. Кокуна, насамперед, належать характеристики довкілля, які впливають на ступінь пристосованості в різних сферах життя (пізнавальній, трудовій, комунікативній, побутовій та інших) [1, 45]. Ці характеристики охоплюють специфіку довкілля, ступінь новизни та інтенсивності його умов, а також їхню відмінність від зовнішніх чинників, які існували до початку адаптації. Що більше таких відмінностей і що інтенсивніший вплив, то більші зміни можуть відбутися в людини на різних рівнях [45].

Аналогічно О. Кокуну, А. Філіпов виділяє чинники, що впливають на процес адаптації. Ці фактори включають такі аспекти: фактори довкілля, до

яких здійснюється адаптація (робоче місце, технологічні процеси, зміст завдань, професійний розвиток); індивідуально-особистісні фактори, прямо пов'язані з індивідуальними особливостями особи, яка адаптується (рівень підготовки, навичок і знань, мотиваційний профіль, що формує ставлення до професійної сфери, індивідуально-психологічні характеристики); і соціально-психологічні фактори (колективне соціально-психологічне середовище) [129].

Відповідно до дослідження В. Семиченка [101], наступні чинники здійснюють негативний вплив на період адаптації на індивідуальному рівні:

- відсутність навичок і вмінь самореалізації, небажання здійснювати психологічну самореалізацію поведінки та діяльності.

- труднощі в усвідомленні вимог до рівня інтеграції діяльності, оскільки нова система міжособистісних стосунків з оточуючими не засвоюється миттєво.

- особистісна схильність фокусуватися на негативних аспектах повсякденного життя: зосередженість на власних недоліках у моралі, інтелекті, волі, які загострюються в контексті нових соціальних вимог.

- розрив із сім'єю та звичайним соціальним оточенням. Емоційний вплив посилюється матеріальними труднощами та незадовільним фінансовим становищем.

- сумніви у виборі професії через недостатню мотивацію до праці, розбіжності між уявленням про ідеальну діяльність та її реальною сутністю, а також недостатню психологічну готовність до педагогічної роботи та неясність професійної позиції.

- незадовільні стосунки з колегами, відсутність позапрофесійного спілкування, зниження можливостей у встановленні неформальних зв'язків, що посилює переживання, пов'язані з професійними невдачами;

- відсутність спрямування до конструктивного подолання труднощів.

Внаслідок того, що визначення єдиного певного чинника або набору чинників є неможливим, низка дослідників прагне об'єднати всі чинники, що існують, у категорії.

Зокрема, П. Кузнєцов відокремлює сім комплексних чинників, що впливають на успішність адаптації: економічний (матеріальний), самозбереження, регулятивний, відтворювальний, комунікативний, когнітивний і самореалізації [57]. Кожен комплексний чинник містить у собі низку приватних чинників.

Економічний (матеріальний) чинник об'єднує аспекти, пов'язані із забезпеченням матеріальних потреб (заробітна платня, додаткові джерела доходу, матеріальні стимули, доступ до дефіцитних товарів).

Фактор самозбереження містить у собі забезпечення фізичної та економічної безпеки (загроза здоров'ю, потенційна втрата джерела доходу, можливість негативних юридичних наслідків).

Відтворювальний фактор містить аспекти, пов'язані із задоволенням сексуальних потреб і створенням сім'ї (сексуальні стосунки, партнерство, народження дітей).

Фактор комунікації містить потребу в спілкуванні (глибина контактів, соціальне оточення, статус у групі).

Когнітивний фактор відображає прагнення до інтелектуального розвитку та освіти (рівень освіти, професійна підготовка, світогляд).

Комплексний чинник самореалізації, найскладніший з усіх, може включати будь-який із перелічених вище чинників, якщо їхня реалізація набуває для індивіда цінності. Це пов'язано з такими поняттями, як «творчість», «майстерність», «досягнення», «авторитет», «престиж».

У цьому контексті визначені комплексні чинники, що відповідають основним людським потребам. Перші чотири з них пов'язані з потребами, які поступово насичуються при їх задоволенні, що робить їх нижчими потребами. Решта три чинника відображають вищі потреби. Із задоволенням

цих потреб пов'язане почуття радості, яке присутнє протягом усього часу, протягом якого ці потреби задовольняються.

Запропонована П. Кузнецовим класифікація чинників детально описує систему чинників, що справляють складний вплив на успішність адаптації, і має кілька переваг перед іншими підходами. Основний плюс цієї класифікації полягає в тому, що вона прагне до втілення системного підходу до дослідження складного й неоднозначного феномена - соціально-психологічної адаптації [110].

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень чинників і критеріїв адаптаційного потенціалу особистості дає змогу дійти висновку, що існує безліч різноманітних показників, що підкреслює складність цього поняття та його багатогранний зв'язок із різними особистісними характеристиками. Зокрема, низка вчених вказують на те, що ключовим чинником успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я, яке відображає здатність людини реалізувати свій потенціал та особистісний розвиток. Усередині сфери психологічного здоров'я включені потреби, цінності, інтереси, емоції, аналітичні здібності, самопізнання та самореалізація. Психологічне здоров'я відіграє важливу роль у формуванні ресурсів і потенціалу для успішної адаптації в суспільстві [107].

У дослідженнях Ф. Березіна та Л. Корнеєвої виявлено, що ефективність адаптації залежить від самооцінки та саморегуляції. Так, Л. Корнеєва, вивчаючи роль самооцінки на різних етапах професійного життя, зазначила, що завищена самооцінка сприяє постановці нереальних цілей, ігноруванню необхідної інформації, зниженню ймовірності невдачі, мінімізації зусиль для досягнення мети, негативному впливу успіхів і сильним емоційним переживанням невдач. Спроба зберегти рівень самооцінки може спричинити ігнорування невдач, зовнішню локалізацію контролю поведінки, що зменшує прагнення подолати труднощі. Надмірна самооцінка може спричинити тривалий період невдач, зниження професійної мотивації. Занижена самооцінка може призвести до пасивності, страху перед відповідальністю,

схильності до встановлення легких завдань, недостатньої віри в успіх, що збиває з пантелику при невдачах. Наслідком неправильної самооцінки стає неповна реалізація потенціалу в професійній діяльності, а в деяких випадках - навіть відмова від неї [107].

Вважаючи думку Л. Александрової, можна виокремити психологічні характеристики, що сприяють підвищенню стійкості людини до впливу психотравмуючих чинників. Ці чинники запускають механізми внутрішньої адаптації та власне психологічні ресурси адаптації на особистісному рівні. Серед основних рис особистості, що впливають на успішне подолання важких життєвих ситуацій, дослідниця визначає такі: локус контролю особистості (ступінь віри у свою здатність контролювати події), рівень психологічної зрілості особистості, плани на майбутнє, здатність переоцінювати минуле з позитивною перспективою, суб'єктивне ймовірнісне прогнозування та розуміння закономірностей поточних процесів [89].

Надмірний контроль над власною поведінкою та неадекватна емоційна реакція формують потребу відповідно до норм і соціальних очікувань. Здатність до самоконтролю та вміння зберігати спокій дають змогу лікарям ефективно взаємодіяти з пацієнтами, проте такий підхід може впливати на емоційний та фізичний стан. Дослідження J. Varefoot і співавторів свідчить про те, що стримування емоцій може мати негативний ефект на здоров'я [193].

Аналізуючи адаптацію особистості до нових ситуацій, О. Михайленко відокремлює емоційно-вольові характеристики особистості (такі як емоційна стійкість, емоційна комфортність, сміливість, високий рівень самоконтролю та внутрішній контроль) як особистісні ресурси, що активно задіюються на різних фазах адаптації та реадaptaції. Кожен етап актуалізує додаткові особистісні ресурси. В активній фазі адаптації це включає якості, що свідчать про реалістичне ставлення до життя (наприклад, довірливість, практичність, релаксація, незалежність), а в латентній фазі - зорієнтовані на конструктивне спілкування (наприклад, товариськість, кмітливість, довіра, правдивість,

уникнення конфліктів). Протягом усього циклу адаптації залишається стабільність у цінностях, таких як «здоров'я», «щасливе сімейне життя», «упевненість у собі», «охайність» та інших [54]. Збільшення суб'єктивної значущості зазначених цінностей зумовлено тим, що в умовах складних і стресових ситуацій підвищується акцентування на базових людських цінностях, на відчутті підтримки від сім'ї та важливості власного здоров'я.

Відповідно до системно-діяльнісного підходу, ресурсність особистісних характеристик не проявляється у вигляді стійких і загальнозастосовних властивостей, а виникає в певній ситуації діяльності завдяки здатності індивіда гнучко й ефективно мобілізувати та використовувати доступні ресурси для досягнення поставлених цілей. Особистісні ресурси мають здатність до формування інтегрованої поведінки [30], що дає змогу зберігати стійкість поведінки, адекватно враховувати власні потреби та вимоги довкілля, а також аналізувати поточні результати та майбутні наслідки здійснюваних дій. За найкращої інтеграції поведінкових аспектів енергія розподіляється з урахуванням важливості задоволення поточних потреб. Що вищий рівень здатності до інтеграції поведінки, то успішніше долаються ситуації, що викликають стрес [80].

У науково-дослідницькій дискусії висвічується суттєве значення врахування особистісних ресурсів в аналізі ресурсної системи організму. Емпіричні дані наочно підтверджують, що особистісні аспекти мають помітний вплив на механізми адаптації до ситуацій стресу та кризи. Вони відіграють важливу роль у забезпеченні успішності цієї адаптації, сімейного задоволення, якості життя за умов обмежених здоров'ям можливостей, посттравматичного зростання, а також у здатності до саморегуляції та самовизначення [35, 96, 99, 100].

Як підтверджують дослідження, кожна кризова ситуація та її розв'язання потребують витрат ресурсів, що може виснажити ресурсні запаси організму. Різноманітні кризові обставини, такі як економічна нестабільність, нормативні зміни, стихійні лиха, війни, є ідеальною платформою для

вивчення активації та управління ресурсами, а також для аналізу динаміки їхнього розвитку. Такі ситуації, будучи своєрідними моделями психологічного стресу та кризи, слугують дослідникам природним «експериментом» [172]. Цьому наряду сприяли гуманістичні та екзистенційні традиції [116, 173], які підкреслюють позитивну функцію кризових ситуацій і важливу роль особистісних чинників у розумінні та подоланні складних життєвих обставин [44].

Особистісні ресурси є інструментами, що використовуються для зміни сприйняття стресових ситуацій та їх подолання. У контексті протистояння складним життєвим ситуаціям, таким як хвороби, економічні труднощі, стихійні лиха, військові конфлікти, особистісні ресурси відіграють найважливішу роль у збереженні психологічного благополуччя і впоранні зі стресом. Наприклад, емпіричні дослідження показали, що внесок таких особистісних ресурсів, як упевненість у собі та готовність до дій, і внесок соціальних ресурсів, як підтримка сім'ї, залежить від рівня стресу. За низького рівня стресу залежність є прямою, а за високого рівня вони виступають як посередники, модеруючи зв'язок між ресурсами та психологічним станом [44]. Такий ефект також спостерігається щодо соціальних змін: оптимізм і соціальна підтримка запобігають розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог [105].

Кількість і оцінка доступних ресурсів істотно впливають на вибір стратегій справляння зі стресом. Люди, групи або організації, що володіють обмеженими ресурсами і перебувають в умовах обмежених можливостей, частіше схильні обирати пасивні стратегії впорання при зіткненні зі стресовими обставинами [98].

Дослідження також підтверджують, що високий рівень особистісних ресурсів є важливим предиктором посттравматичного зростання [35, 162, 175, 176]. Це зростання відображає досвід і переживання людей, які не тільки успішно впоралися зі стресом, а й домоглися значних позитивних змін, що виходять за рамки попереднього рівня.

Варто зазначити, що резилієнтність відіграє найістотнішу роль серед ресурсів, що сприяють не тільки подоланню труднощів, а й досягненню високого рівня функціонування. У дослідженні, присвяченому арабо-ізраїльському воєнному конфлікту, виявилася важливість високих показників особистісних ресурсів серед групи «резильєнтних» респондентів, які не тільки пережили наслідки конфлікту, а й успішно впоралися з ними. Вони не тільки повернули рівень суб'єктивного благополуччя, а й досягли посттравматичного зростання [44].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми розвитку та функціонування адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій дозволяє визначити, що вивчення адаптації в кризових ситуаціях є складною та міждисциплінарною темою, яка вивчається з позицій психологічної, філософської, медичної, біологічної та соціальної наук.

Аналіз літератури дозволив визначити наявність розмаїття значень поняття «адаптація», що призводить до паралельного розвитку досліджень у різних наукових напрямках. Підходи до вивчення адаптації представлені в різноманітних концепціях, включаючи біхевіоризм, необіхевіоризм, когнітивну теорію, дослідження стресу. Різноманітність трактувань поняття адаптації можна побачити як у працях вітчизняних, так і зарубіжних вчених.

З'ясовано, що адаптація являє собою складніший процес, ніж просте пристосування до зовнішніх умов. Вона містить у собі прагнення до самореалізації, гармонії із собою та оточенням, а також зміну внутрішніх уявлень про себе. Це процес системного переходу від початкового недостатнього стану до більш оптимального, включно з розвитком нових характеристик і особистісних якостей. Загалом адаптація не тільки забезпечує пристосування до середовища, а й сприяє еволюції особистості, її гармонійному розвитку та самореалізації.

Встановлено, що важливим аспектом адаптації є культурна адаптація, особливо в умовах життєвих криз, таких як вимушене переселення або біженство. Теорія культурної адаптації звертає увагу на вплив культурних чинників на процес пристосування. Культурний інтелект стає ключовою концепцією, що допомагає людям успішно справлятися з міжкультурними ситуаціями.

У цій роботі ми визначаємо адаптацію як процес ухвалення рішень і сукупність дій, що вживаються для збереження здатності протистояти майбутнім змінам або збуренням у соціально-екологічній системі без істотних змін функцій, структурної ідентичності або зворотних зв'язків цієї системи, зберігаючи при цьому можливість розвитку. Адаптація може включати в себе створення адаптивного потенціалу, що підвищує здатність окремих осіб, груп або організацій адаптуватися до змін, і реалізацію адаптаційних рішень, тобто перетворення цього потенціалу в дії.

Ретельний аналіз літератури також дав змогу зробити висновок, що наразі в психології відсутнє єдине визначення поняття «адаптаційні ресурси особистості». Цей конструкт людини є предметом вивчення цілої низки наук, включно з усіма гуманітарними та медико-біологічними науками. Проте загальноприйнятого визначення для цього поняття немає. Таке розмаїття визначень пояснюється, з одного боку, багатогранністю самого феномена і здатністю ресурсів компенсуватися (у деяких роботах - «взаємозамінністю»). З іншого боку, це пов'язано з конкретними завданнями досліджень, у межах яких вивчали ресурси.

У контексті загальної психології «ресурс» зазвичай розуміють як внутрішній і зовнішній запас можливостей особистості, який може бути використаний для особистого зростання, самореалізації, формування позитивних життєвих стратегій тощо. Ресурси вказують на здатність системи перетворювати інформацію, визначаючи ступінь обмеженості та розподілу ресурсів для її функціонування.

Відповідно до системного та динамічного підходів до розуміння ресурсів, які вельми відповідають сучасним уявленням про функціонування та адаптацію людини в різноманітних умовах, ресурси людини, чи то внутрішні якості, чи то соціальні зв'язки, чи то матеріальні можливості, чи то інші аспекти, формують динамічну систему взаємопов'язаних елементів.

Більшість вчених розглядають ресурси через призму психології стресу, де адаптаційні ресурси - це внутрішні психологічні чинники, що визначають успішну адаптацію особистості до різноманітних зовнішніх чинників. Ці ресурси, такі як психологічна стійкість, оптимізм, саморегуляція та соціальна підтримка, можуть служити захисними факторами, допомагаючи долати негативні емоції та забезпечуючи ефективнішу адаптацію до нових ситуацій.

У наукових дослідженнях сучасних психологів поряд із поняттям «адаптаційний ресурс особистості» використовується термін «особистісний адаптаційний потенціал». Це поняття є ширшим, оскільки включає не тільки сукупність внутрішньоособистісних, а й зовнішніх показників.

Встановлено, що адаптаційний потенціал має складну систему і структуру, що дає змогу розглядати його як інтегральну змінну, яка характеризується сукупністю індивідуально-психологічних властивостей і якостей особистості, що зумовлюють ефективність психічної адаптації. Адаптаційний потенціал охоплює не тільки матеріальні адаптаційні прояви ресурсів, а й латентні властивості та якості, що можуть проявитися за умови зміни змісту, сили та напряму впливу адаптогенних чинників. Адаптаційний потенціал визначає межі адаптаційних можливостей особистості та стійкості до чинників, що впливають, містить передумови до деякого діапазону відповідних адаптаційних реакцій. Адаптаційний потенціал формується під впливом суб'єктивних (внутрішніх) та об'єктивних (зовнішніх) умов.

Підсумовуючи представлений огляд теоретико-методологічних концептів, які висвітлюють ресурсні можливості людини в ситуації життєвих криз, слід зазначити, що фахівцями найрідше використовується термін адаптаційний ресурс особистості, проте саме це поняття є нам змістовно

близьким. Аналіз та узагальнення наведених визначень дало змогу сформулювати концептуальне розуміння терміна «адаптаційні ресурси особистості» як інтегральне поняття, що включає специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному).

На наш погляд, адаптаційний потенціал особистості відображає загальну здатність людини адаптуватися до різноманітних ситуацій, ґрунтуючись на її внутрішніх і зовнішніх ресурсах. Це інтегральна характеристика, що об'єднує різні аспекти психологічного, фізіологічного та соціального функціонування особистості. Адаптаційний потенціал показує, наскільки успішно людина може справлятися з викликами, зберігаючи своє психічне та фізичне здоров'я.

Адаптаційні ресурси особистості, з іншого боку, являють собою конкретні внутрішні та зовнішні чинники, які можуть бути використані індивідом для успішної адаптації. Це можуть бути якості особистості, такі як оптимізм, резилієнтність, соціальні навички, знання, навички та підтримка оточення. Адаптаційні ресурси надають індивідові інструменти для адаптації до складних обставин, допомагаючи зменшити негативний вплив стресу та труднощів.

Для дослідження адаптаційних ресурсів особистості в кризових життєвих ситуаціях, у психологічній літературі визначено такі основні елементи його змістового потенціалу:

- 1) зовнішні (соціальна підтримка, соціальний статус, дохід)
- 2) внутрішні, інтраперсональні змінні (самоповага, здібності, інтереси, самоконтроль, оптимізм, життєві цінності, система вірувань);
- 3) психічні та фізичні стани;
- 4) вольові і емоційні характеристики, які необхідні для подолання важких життєвих ситуацій і досягнення особистісно значущих цілей.

Представлені змістовні складові адаптаційного ресурсу особистості детерміновані ситуаційними та соціокультурними чинниками.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ

2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості

Теоретичний аналіз наукових досліджень, що були нами наведені у попередньому розділі, підкреслив складність досліджуваного предмету, а також те, що усі питання, які пов'язані із визначенням специфіки адаптованості та її компонентів за допомогою психологічних методів, все ще знаходяться у стадії розвитку.

У сучасній психологічній науці відсутній єдиний підхід до використання діагностичних інструментів призначених для ефективного вивчення структури адаптаційного потенціалу, що дозволяє людині впоратися з кризовими ситуаціями, виходячи із аналізу зовнішніх та внутрішніх факторів. З цієї причини, в межах дисертаційного дослідження нами було поставлено за мету: теоретично обґрунтувати та провести емпіричне дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. При розробці методологічної основи дослідження ми спиралися на теоретичні положення з областей загальної, соціальної, кризової та позитивної психології, щодо взаємодії особистості із соціальним середовищем, оцінки її ефективності в ситуаціях стресу та психотравматичних подій. Найважливішим для нас стало втілення вимог системного та комплексного підходів до вивчення психологічного розвитку та формування особистості (Б. Ананьев, П. Анохин, О. Балл, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Мерименко та ін.). Також, суттєвий вплив на розробку концепції нашого дослідження надали наукові положення в наступних концепціях: адаптованості особистості до професійної діяльності (Ж. Вірна, Д. Завалішина, А. Маклаков, О. Реан, О. Саннікова,

О. Солодухова, О. Фурман, Л. Шпак та ін.); ресурсного підходу в психології (В. Бодров, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, Є. Галажинський, О. Лактіонов, Д. Леонтьєв, О. Маклаков, Е. Муздибаєв, А. Штепа, J. Brown, E. Poulton, M. Posner, D. Norman, D. Bobrow тощо), концепції життєстійкості С. Мадді та теорії консервації ресурсів С. Хобфола [5; 16, 17, 73, 163, 174, 177]. Окрім того, це дослідження також спирається на концепцію функціонально-описової моделі посттравматичного зростання особистості (Р. Тедескі, Л. Калхоун, Р. Янофф-Бульман); на дослідження ролі адаптаційного процесу в психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, С. Добряк, Н. Завацька, Г. Костюк, Н. Коновалова, О. Леонтьєв, Ж. П'яже, Т. Щербак та ін.); теорії активізації особистісних ресурсів, які описано в роботах Л. Греня, І. Мурашко та ін.; концепції «копінг-поведінки» (Е. Гайма, Х. Вебера, Є. Варбана, Р. Лазаруса, Л. Мерфі, А. Маслоу, Р. Мартона, Н. Родіної, Н. Єрмакової, С. Корсуна, Т. Ткачук та ін.); теорії культурного інтелекту (К. Ерлі, С. Анг, Л. Ван Дайн) та дослідженнях адаптації особистості до нового соціокультурного середовища (А. Борисюк, І. Бурлакова, Н. Завацька, О. Кононенко, Л. Смокова та інші [6, 22, 32, 49, 60, 113 и др.]).

В психологічній науці дослідження адаптаційного потенціалу особистості, з точки зору структурного підходу, призвели до формування кількох взаємодоповнюючих точок зору. Перша з них припускає, що адаптивність особистості не має фіксованої, постійної структури. В. Розов, аналізуючи адаптивність, як багаторівневу характеристику інтегральної особистості дійшов висновку, що структура адаптивності є мінливою й лише відбиває певні статистичні тенденції, серед яких вирізняють: вікові відмінності, статеві відмінності, тощо. Автор розмежовує три компоненти в структурі адаптивності особистості, що представлені підсистемою індивідних, особистісних та суб'єктних властивостей людини, особливості взаємозв'язку між якими є інваріантою [107].

Відповідно до вищезазначених точок зору, наприклад, як зазначає О. Саннікова, окреслена інтегральна здатність є сумарним ефектом

функціонування всіх рівнів особистості, що в кожен момент адаптації, незалежно від соціальної ситуації, може задіювати різні свої властивості, якості, риси, що становитимуть єдине ціле для забезпечення адекватної відповіді на вплив оточуючого середовища, тобто: для досягнення «корисного пристосувального ефекту» [111]. Слідуючи за уявленнями О. Саннікової, саме з позиції функціонально-структурної моделі найбільш змістовно простежується зв'язок адаптивності особистості з іншими рівнями більш ширшої системи – адаптивності, як загальної якості живих саморегульованих систем. Спираючись на вище зазначені положення та наведений аналіз наукових джерел, створюючи концептуальну модель емпіричного дослідження, ми розглядаємо адаптаційні ресурси як інтегральне поняття, що враховує специфічні ресурси, які представлені на індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному рівнях організації особистості (наочно візуалізовано на рис.2.1.).

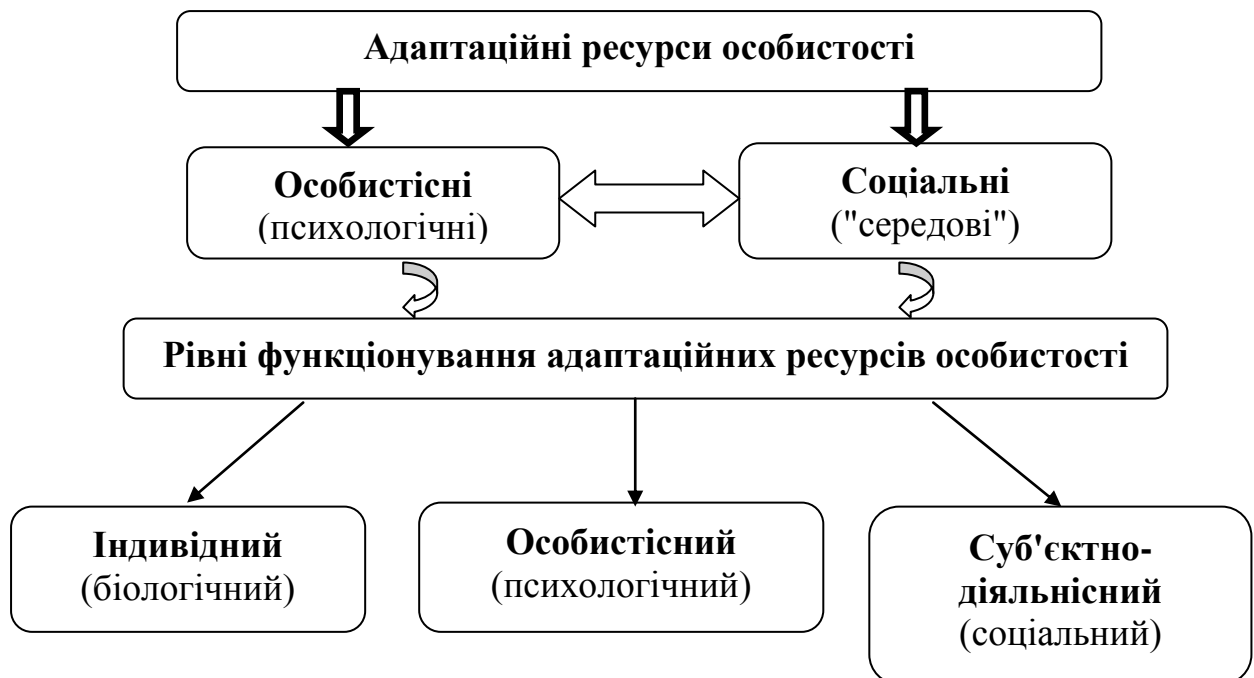


Рис. 2.1. Структура адаптаційних ресурсів.

Кожен із трьох рівнів є відносно автономним утворенням, що характеризується специфічним змістом та функціями, які забезпечують, зокрема за рахунок внутрішньосистемної взаємодії, цілісний прояв

адаптивності у реальному життєвому контексті. Змістовні аспекти розкриваються у структурі компонентів, що відбивають особистісні (психологічні) та соціальні (середовищні) адаптаційні ресурси. Особистісні адаптаційні ресурси охоплюють індивідуальні характеристики, якості та здібності особистості, що мають вплив на результат подолання життєвих складнощів, стресів та адаптації до змін. Усі ресурси пов'язані з психологічним та індивідуальним рівнем організації особистості. Прикладами особистісних адаптаційних ресурсів є: стресостійкість, резилієнтність, інтелектуальні здібності й, навіть, певні риси характеру. Соціальні адаптаційні ресурси належать до тих ресурсів та чинників, які пов'язані із зовнішнім середовищем та соціальними взаєминами особистості. Вони впливають на те, яким чином особистість адаптується та взаємодіє із навколишнім світом. Зазначені ресурси пов'язані з соціальним та суб'єктно-діяльнісним рівнями організації особистості. Прикладами соціальних адаптаційних ресурсів є: соціальна підтримка, рівень освіти, доступ до ресурсів спільноти та, навіть, структура сім'ї.

Отже, відмінність між ними полягає у тому, що особистісні адаптаційні ресурси пов'язані з індивідуальними характеристиками, тоді як соціальні адаптаційні ресурси – пов'язані з соціальними взаєминами та зовнішнім оточенням. Обидва типи ресурсів є важливими для розуміння адаптації особистості у кризових життєвих ситуаціях. Водночас, компоненти різних рівнів організації особистості, виконуючи специфічні адаптивні функції, своєрідно взаємодіють між собою, доповнюючи один одного й спільно утворюють інтегральну властивість, яка розглядається як системна властивість особистості. Наприклад, висока стійкість до стресів (особистісний ресурс) може допомогти особистості ефективно використовувати соціальну підтримку (соціальний ресурс) у кризових ситуаціях [27, 112, 115]. Аналіз літературних джерел надає нам можливість виокремити провідні соціальні та особистісні ресурси, які становлять інтерес для нашого дослідження, зокрема, психологічне благополуччя (С. Ryff, М.

Селігман [86, 187]), резилієнтність (G. Bonanno, M. Westphal, G. Richardson [179, 181]), копінг-стратегії (C. Carver, J. Parker, N. Endler [148]), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun [193]), життєстійкість (С. Мадді, S. Kobasa, P. Bartone [13, 21, 35, 175]), стресостійкість (С. Коббл-Слаттери [52, 54, 115, 137]), культурний інтелект (Ерлі і Енг [60, 114, 140]), якості особистості за конструктом «Big five», соціальна підтримка та характеристики психічного здоров'я.

Стресостійкість – це особистісний ресурс, здатність особистості долати різні стресові ситуації, зберігаючи психологічну рівновагу та сприяючи ефективному функціонуванню. Більшість психологічних досліджень вказують на те, що стресостійкість є невід'ємним адаптаційним ресурсом особистості з низки обґрунтованих причин [115].

За результатами аналізу наукових праць впливає, що стресостійкість є ефективним механізмом захисту особистості від негативних наслідків стресу. Дослідження С. Кобл-Слаттери засвідчують, що люди, які мають високу стресостійкість, є менш схильними до розвитку стресових розладів та фізичних захворювань, які безпосередньо пов'язані зі стресом. Отже, стресостійкість сприяє підтримці психологічного та фізичного благополуччя. До того ж, стресостійкість покращує якість життя, дозволяючи краще долати життєві труднощі та знаходити позитивні вирішення проблем. Люди з високим рівнем стресостійкості частіше за інших здатні зберігати спокій у складних ситуаціях, що сприяє збереженню психологічної рівноваги. Р. Лазарус у своїй теорії стресу та адаптації, наголошував на важливості сприйняття стресорів та способів їх оцінки. Він стверджував, що наше сприйняття ситуації впливає на нашу стійкість до стресів [34]. Встановлено, що стресостійкість може підвищити продуктивність та ефективність у повсякденному житті та роботі. Люди, які здатні ефективно керувати стресом, більш схильні до зосередженні на завданнях та досягненні поставленої мети [54].

Ще одним важливим ресурсом й водночас фактором адаптивності людини, є посттравматичне зростання, як досвід позитивних змін, що відбуваються з людиною в ситуації зіткнення з кризовими життєвими подіями [147]. У науковий обіг поняття було введено у 1995 році [193] для визначення позитивних змін, що відбуваються у людини внаслідок проживання важких життєвих криз [196]. Проте до 2004 року популярнішими були терміни «зростання, зумовлене стресом» [207] та «змагання зростання» [164]. Відновлення до вищого, у порівнянні з дотравматичним, рівнем психологічного функціонування, є провідною ознакою посттравматичного зростання. Людина не зосереджується на травматичних переживаннях, натомість, повертаючись до нормального життя, особистість демонструє психологічну гнучкість та стійкість.

Посттравматичне зростання проявляється різними шляхами: через усвідомлення цінності життя, зміцнення міжособистісних взаємин, підвищення відчуття власної сили, трансформацію життєвих пріоритетів, збагачення духовної та екзистенційної складових життя. Це не просто повернення до попереднього рівня функціонування, для деяких людей цей процес стає досвідом самовдосконалення, оскільки відбуваються якісні зміни та трансформація особистості. Посттравматичне зростання є процесом й результатом одночасно. Зокрема, позитивна переоцінка травми є процесом посттравматичного зростання, водночас розуміння того, що завдяки травмі життя змінилося на краще – є його результатом. З початку другої половини 1980-х років у науковій літературі з'явилося безліч досліджень, що різною мірою підтверджували позитивні зміни в житті людей, які пережили широкий спектр травматичних подій, враховуючи: медичні проблеми, автотранспортні аварії та втрату дітей [196]. Наприклад, австралійський психолог Дж. Шекспір-Фінч провів докладний аналіз поширеності позитивних змін та особистісного зростання після травми, серед персоналу швидкої медичної допомоги та виявив зв'язок цього зростання з певними особистісними характеристиками [203]. У свою чергу дослідники з Ізраїлю,

Д. Лейкін та М. Лахад провели детальний аналіз посттравматичного зростання серед пожежників, які брали участь у ліквідації масштабних лісових пожеж, та продемонстрували зв'язок цього зростання із симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [155, 197]. Особливості посттравматичного зростання, що відбувається після травматичного досвіду під час виконання службових обов'язків правоохоронцями, були досліджені в роботах Б. Чопка та Д. Патона [147, 192]. Проблема посттравматичного зростання займає особливе місце у наукових дослідженнях, присвячених військовослужбовцям, що брали участь у бойових діях [207]. Г. Елдера [208] був одним із перших, хто звернув увагу на тенденцію ігнорування позитивних наслідків травматичного досвіду учасників бойових дій. Він вважав, що це заважає розумінню того, чи мають чоловіки, які страждають на симптоми посттравматичного стресового розладу, адаптаційні якості, що є породженими цим досвідом. Після наукової концептуалізації посттравматичного зростання особистості, з початку 2005 року почали з'являтися емпіричні дослідження американських науковців щодо ветеранів США, які брали участь у збройних конфліктах у Перській затоці (S. Maguen, S. Vogt D., L. King, D. King) та Іраку (M. Mitchell, M. Gallaway, A. Millikan, J. Choi, M. Shaine) [208]. Також, можливо виокремити кілька емпіричних робіт ізраїльських вчених, присвячених ветеранам війни Судного дня (S. Dekel, T. Ein-Dor, Z. Solomon, R. Dekel) [190], та датських науковців, присвячених ветеранам операції «Нескорена свобода» (S. Staugaard, K. Johannessen, Y. Thomsen, M. Bertelsen, D. Verntsen) [194]. У дослідженнях українських вчених також багаторазово доводилась роль резильєнтності в адаптаційному потенціалі особистості. У своїх роботах О. Мельник та Д. Зубовський виявляють зв'язок між виразністю симптомів ПТСР із посттравматичним зростанням, резильєнтністю, життєстійкістю, психологічним благополуччям та їх вплив на адаптацію учасників бойових дій на Сході України [35, 77].

Декілька американських дослідників у своїх роботах підкреслюють важливу роль особистісних характеристик, соціальної підтримки та навичок подолання труднощів у процесі посттравматичного зростання людини. Наприклад, Р. Тедескі та Л. Калхоун провели дослідження, в якому розглянули вплив особистісних якостей на посттравматичний ріст й виявили, що певні риси особистості, включаючи високий рівень сенсової орієнтації, можуть передбачати вищий рівень посттравматичного зростання [195, 196]. Інші дослідження цих авторів також підтверджують, що чинники, такі як активне усунення труднощів, прагнення особистісного зростання, особистісні характеристики (наприклад, оптимізм, самоспівчуття) та наявність соціальної підтримки можуть сприяти формуванню посттравматичного зростання.

Соціальна підтримка – це важливий соціальний адаптаційний ресурс, який особистість може отримувати від оточуючих. Соціальна підтримка може посилювати роль певних особистісних якостей та навичок подолання труднощів у кризовій ситуації. У дослідженнях Д. Шекельс встановлено, що соціальна підтримка є важливим чинником, який сприяє формуванню у людини навичок переживання травматичних подій та подальшого розвитку через них [146, 170, 209]. Д. Марш та співавтори у своєму дослідженні виявили взаємозв'язок між соціальною підтримкою, адаптивними стратегіями подолання та розумінням психологічного благополуччя при переживанні травматичної події. Отже, наявність соціальної підтримки може допомогти у зниженні рівня стресу та тривоги, забезпечуючи емоційну підтримку й розуміння. Це створює сприятливі умови для розвитку та застосування особистісних якостей, таких як резилієнтність, оптимізм та емоційний інтелект [197]. Соціальна підтримка також може включати: надання інформації, порад та ресурсів, що допомагають особистості краще зрозуміти кризову ситуацію та розробити стратегії подолання труднощів. Це може посилити навички подолання складних ситуацій та сприяти більш ефективній адаптації. В умовах кризи соціальна підтримка може надавати

конкретну практичну допомогу, таку як фізична допомога, фінансова підтримка або допомога у виконанні певних завдань.

Це може звільнити особистість від деяких труднощів та дозволити зосередитись на застосуванні своїх особистісних якостей і навичок в інших аспектах адаптації. Суміжним, але не ідентичним посттравматичному зростанню є поняття резильєнтності, яке в сучасних наукових джерелах операціоналізують по-різному. Згідно із визначенням американської асоціації психологів (АРА): «резильєнтність (resilience) – це процес та результат успішної адаптації людини до складних обставин життя, що включає ментальну, емоційну і поведінкову гнучкість, відповідно як до зовнішніх, так і до внутрішніх вимог» [143]. У психології, резильєнтність – це можливість долати негативні емоції, поява яких зумовлена травматичною подією, з метою нормалізації функціонування та запобігання дезадаптації особистості, можливість відновлення після сильного стресу [191], результат осмислення психотравматичного досвіду [171].

Результатом резильєнтності є позитивна адаптація до травматичних подій, тобто усвідомлення нових можливостей, які з'явилися у людини завдяки психотравмі [200]. Введенням даного поняття у сферу психологічної науки ми завдячуємо дослідникам Е. Werner і R. Smith, які у 1955 році розпочали масштабне лонгітюдне дослідження серед дитячого населення одного з гавайських островів [62, 203]. Досліджуючи цих дітей протягом 30-ти років вони виявили, що незважаючи на низку соціально-демографічних негативних модифікуючих чинників, які мали безпосередній вплив на фізичний розвиток та психологічне благополуччя дітей (зокрема: бідність, алкоголізм / психічні хвороби в родині, насильство та хронічний стрес), 28% випробуваних показали високий рівень адаптації до несприятливих умов оточуючої дійсності, та успішно реалізували себе у різних сферах життя.

Схожу позицію відстоював також А. Антоновський, у дискурсі про салютогенну модель здоров'я та хвороби [142, 202]. За його словами, незважаючи на те, що стрес є неминучим явищем у житті кожної людини,

значний відсоток людей можуть віднайти у цьому стані власний життєвий баланс, продовжувати зростати й розвиватися та підтримувати стан благополуччя, попри всі негаразди. Варто зазначити, що допоміжними структурними компонентами цієї здібності є можливість людини віднайти особистісне значення випробувань або стресів, з якими вона зустрілася, їх зміст та переконання у керованості, передбачуваності та значущості власного життя [202]. Важливо також розділити уявлення про резильєнтність як про сукупність вроджених характеристик людини, й резильєнтність як динамічний стан, що може змінюватися під впливом багатьох чинників. Наприклад, таку конструктивістську концепцію пропонує у своїх роботах D. Hellerstein – наголошуючи, що вродженими компонентами резильєнтності є фізіологічні особливості нервової системи людини, здатність переносити стрес й зберігати самоефективність, попри негативні модифікуючі чинники. [173]. Водночас, резильєнтність містить так званий «психологічний» компонент, до якого входять: «соціальний капітал» особистості, її здатність до побудови якісних соціальних зв'язків, можливість скористатися допомогою та підтримкою оточення; екзистенційний пошук та знаходження сенсу у складних/травматичних життєвих обставинах; підвищення рівня обізнаності про сучасні підходи психологічної допомоги та відновлення після переживання стресогенних чи травматичних подій [173, 189]. Відповідно до теоретичної моделі резильєнтності Г. Лазоса, зустріч з «фактором ризику» активізує у людини одночасно дві системи – «захисні фактори» та «фактори вразливості» подальша взаємодія між якими дозволяє їй розвинути або стан резильєнтності, або дезадаптації [62]. Цікавим є те, що згідно з теорією автора G. Richardson, перед початком цього процесу людина повинна перебувати у стані «біо-психо-духовного» гомеостазу – який припускає, що в актуальних життєвих обставинах особистість функціонує повноцінно, до актуальних стресогенних факторів адаптована в повній мірі та знаходиться у «зоні комфорту» [62]. Якщо ж трапляється певна критична подія, яка призводить до порушення даного стану – людина починає шукати шлях

повернення до свого умовного гомеостазу – таким чином запускається процес розвитку резильєнтності [109, 134]. Розглядаючи феномен резильєнтності як динамічний процес, ряд дослідників відзначають, що в період його розвитку відбувається розвиток нових навичок, інтеграція набутого досвіду й оновлення відчуття особистісної самоефективності та саморозвитку – що у свою чергу, знову підтримує перманентний стан резильєнтності, збільшує адаптаційні можливості людини, та слугує протективним чинником перед майбутніми стресогенними ситуаціями [62].

Отже, резильєнтність передбачає можливість переносити стресогенні чинники, водночас досить якісно та швидко відновлюватися після їх впливу, зберігаючи свій оптимальний рівень функціонування у різних сферах життя. Така особливість психіки людини викликає незаперечний інтерес фахівців сфери охорони психічного здоров'я, оскільки її ґрунтовне вивчення дозволило б отримати більш якісні та систематизовані уявлення про здатність людини відновлюватися після несприятливих подій, творчо адаптуватися до нових/ускладнених життєвих обставин та бути стійкою перед впливом стресу [63]. Отримання такої інформації дозволило б розробляти та впроваджувати більш ефективні методи виховання стресостійкості та психологічного благополуччя як окремих осіб, так і усієї спільноти загалом. У вітчизняних наукових працях, поряд із поняттям «резильєнтність» нерідко можна зустріти терміни «стресостійкість», «життєстійкість», «психологічна пружність» та водночас – спроби концептуалізувати резильєнтність через них [62].

Як уже було зазначено у попередньому розділі, С. Мадді визначає життєстійкість як інтегративну характеристику особистості, що є відповідальною за успішність подолання людиною життєвих труднощів та є показником психічного здоров'я особистості. Життєстійкість визначається як трикомпонентний особистісний конструкт, що характеризується здатністю особистості витримувати стресову ситуацію при цьому зберігати внутрішню збалансованість й реалізовувати успішну діяльність [174]. Станом на

сьогодення, більшість дослідників не вважають компоненти життєстійкості (залученість, контроль та прийняття ризику) вродженими якостями, оскільки вони стверджують, що життєстійкість формується у дитинстві та у підлітковому віці, а набуває розвитку вже у більш зрілому віці. У деяких дослідженнях життєстійкість пов'язують з іншими позитивними особистісними характеристиками, що становлять її адаптаційний ресурс [173]. Життєстійкість також взаємопов'язана із соціальною підтримкою, культурним інтелектом, практиками здоров'я, напруженістю та темпом життя, все це дозволяє припустити чутливість цієї особистісної змінної до умов життєдіяльності людини, що змінюються, й використовувати її показники для визначення рівня здатності особистості долати кризові ситуації.

Розглядаючи резильєнтність як важливий адаптаційний ресурс, слід звернути увагу до її впливу на зростання психологічного благополуччя. Дослідження свідчать про те, що високий рівень резильєнтності сприяє як набуттю ефективної адаптації до стресових ситуацій, так і формуванню та підтримці психологічного благополуччя. Таким чином, резильєнтність відіграє важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості та здатності людини до щастя й задоволення життям. Безперечно, психологічне здоров'я є дуже важливим ресурсом особистості, особливо значущим при подоланні складних обставин чи життєвих випробувань. У нашому дослідженні психічний добробут розцінюється як особистісний ресурс, що сприяє адекватній оцінці людиною самої себе та оцінки ситуації, що дозволяє конструктивно діяти, взаємодіяти з оточуючими, мати стійку Я-концепцію, виявляти наполегливість у вирішенні адаптаційних завдань.

Психологічне благополуччя особистості дає можливість усвідомлено представляти стан своїх фізичних та психологічних можливостей, навіть здатність задовольняти потреби для нормального функціонування у оточуючому середовищі [53]. Поняття «психологічне благополуччя» відрізняється від «психічного здоров'я» тим, що воно насамперед спрямоване

на екзистенційне сприйняття особистістю власного життя. Це включає інтегральну оцінку особистого досвіду та формування самооцінування та самоповаги [70]. З іншого боку, повага до себе включає усвідомлення своїх прав та обов'язків, свободи та відповідальності, віру у власні здібності та автономію [129]. Зазначимо, що навіть в умовах наявності травматичного досвіду, самосвідомість людини як суб'єкта, який має щось цінне, сприяє досягненню певного рівня психологічного благополуччя.

У дослідженнях багатьох сучасних українських науковців особлива увага приділяється питанням психологічного благополуччя учасників бойових дій у світлі сучасного контексту війни. Наприклад, дослідження С. Лукомської та Є. Мельник (2018) [34, 70], що було проведене на вибірці з 320 учасників АТО віком від 20 до 60 років, виявило, що група людей віком від 45 років має найгірші показники у соціальній адаптації після участі в АТО. У них відзначено помірну посттравматичну реакцію, низьку життєстійкість, рівень резильєнтності та психологічного благополуччя, що пов'язане із проблемами у сфері фізичного здоров'я, недоліком соціальної підтримки та безпосередньою недооцінкою їхнього бойового досвіду. Наразі, психологічне благополуччя найчастіше вивчається з урахуванням переходів між певними періодами життя людини, зміни соціальних статусів, станів здоров'я, тощо [28, 44]. Однак важливо відзначити, що залишається необхідність більш глибокого та системного вивчення психологічного благополуччя та способів його підтримки, особливо в умовах переходу від воєнного конфлікту до мирного життя. Це має особливу актуальність для України. Ключовим елементом у розробці системи соціально-психологічних заходів для людей, які зіткнулися з наслідками війни, мають стати потреби учасників бойових дій у розумінні, соціальному визнанні та підтримці [124], що у свою чергу сприяє успішній інтеграції у суспільстві та покращенні психологічного благополуччя [128].

Наступним важливим критерієм адаптаційного ресурсу особистості нами розглянуто культурний інтелект, який відображає інтелектуальні та

психологічні аспекти особистості, що впливають на її адаптацію. Однією з ключових характеристик сучасного суспільства є зростання складності та різноманіття світу. З огляду на сутність глобальних процесів що відбуваються, з одного боку, реалізується інтенсифікація міжкультурної комунікації у різних сферах: від повсякденного спілкування, участі у полікультурних навчальних чи робочих колективах, до міжнародної міграції. Водночас, відбувається зростання культурної гетерогенності світового співтовариства. Ця ситуація породжує гостру необхідність у виробленні стратегій успішної взаємодії за умов різноманіття культур, що означає культурний інтелект, як один з найважливіших адаптаційних ресурсів XXI століття.

Концепція культурного інтелекту (CQ), яка належить до здатності людини ефективно функціонувати у культурно різноманітному середовищі та успішно орієнтуватися в новому культурному середовищі [140, 154], останніми роками постійно вивчається та розвивається. Наразі, це дуже важливе питання для функціонування адаптативності людей, яким необхідно (вимушено чи усвідомлено) продовжувати своє життя у нових соціокультурних реаліях [22]. Культурний інтелект включає знання про різні культури, міжкультурні навички й здатність адаптуватися до різноманітних соціокультурних ситуацій. Спираючись на множинний характер інтелекту, П. Ерлі та С. Енг тлумачать культурний інтелект як багатофакторну конструкцію з психічними (метакогнітивними та пізнавальними), мотивуючими та поведінковими компонентами. Метакогнітивний компонент враховує когнітивні стратегії вищого рівня, що дозволяють особистості розробляти інноваційні ролі соціальної взаємодії у нових культурних умовах шляхом обробки інформації на значно глибшому рівні [156]. Наприклад, люди, що мають високий метакогнітивний культурний інтелект, визначають відповідність власної поведінки та висловлювань на основі спостережень за діями та стилем спілкування своїх партнерів по взаємодії. За допомогою цього компонента людина свідомо висловлює власні припущення щодо іншої

культури, коригує свої культурні знання та втілює їх у інтеракції. Когнітивний культурний компонент належить до рівня індивідуальних знань іншого культурного середовища. Культурна обізнаність включає: знання про себе як представника певного культурного етносу. Зважаючи на широке розмаїття культур у сучасному світі, когнітивний компонент є вирішальним компонентом у структурі CQ, тому що обізнаність щодо культури впливає на думки та поведінку людей.

Розуміння культури та компонентів культури суспільства дозволяє людям краще оцінити системи, що формують й зумовлюють специфічні закономірності соціальної взаємодії у культурі. Отже, люди, які мають високий когнітивний культурний інтелект, здатні ефективно взаємодіяти з представниками інших культур. Культурний інтелект виступає як певна етична складова [149, 159], що свідомо застосовується в межах різних культур та не репрезентується в межах однієї культури, наприклад Франції, Бразилії чи Китаю. Західні науковці (N. Cantor, J. Kihlstrom, H. Gardner, J. Mayer, P. Salovey, R. Sternberg) вважають культурний інтелект важливою індивідуальною навичкою, яка співвідноситься із сучасною концептуалізацією інтелекту: здатністю до адаптації та пристосування до кроскультурного середовища [140, 159, 169, 178, 200]. Емоційний та соціальний інтелекти доповнюють культурний інтелект та є надзвичайно важливими для встановлення якісних міжособистісних взаємин у більш взаємозалежному світі.

Мотиваційний компонент акцентовано на індивідуальній здатності особистості направляти увагу та енергію на вивчення іншокультурного середовища й способів функціонування у новому культурному контексті. Р. Канфер та І. Хеггестед стверджують, що такі мотиваційні здібності забезпечують контроль над мисленням і поведінкою задля досягнення встановленої мети. Відповідно до теорії мотивації [149] образ діяльності спрямовується на виконання конкретного завдання та містить два елементи: очікування успішного його виконання та здатність до передбачення

результату, пов'язаного з виконанням цього завдання. Людина, яка має високий мотиваційний CQ, зосереджена на вирішенні ситуацій кроскультурної взаємодії [154], визначає шляхи кроскультурної ефективності [156]. Мотиваційний CQ є одним із найважливіших компонентів CQ, оскільки він є джерелом функціонування індивіда в нових культурних умовах.

Поведінковий компонент проявляє індивідуальну здатність здійснювати відповідні вербальні й невербальні дії в інтеракції. Отже, на відміну від метакогнітивного, когнітивного й мотиваційного інтелектів, що включають психічне функціонування, поведінковий інтелект – це здатність здійснювати фактичну поведінку у безпосередній взаємодії. Поведінковий CQ є одним із найвагоміших компонентів CQ. Це пов'язано з тим, що коли люди ініціюють та підтримують взаємодію, вони орієнтовані на зовнішні прояви поведінки іншої людини. Вербальні та невербальні форми поведінки є найбільш характерними видами соціальної взаємодії. Як підкреслюють М. Хогх і Р. Шнейдер, розумові здібності необхідні для усвідомлення культури, тому мотивація повинна бути доповнена можливістю проявляти дії, відповідно до набутих та усвідомлюваних культурних цінностей [200]. Отже, люди з високим поведінковим CQ є гнучкими та можуть коригувати власну поведінку відповідно до специфіки певної культури.

Так, в дослідженнях Г. Пуццо, М. Сбаа і С. Заппала [178] виявлено, що культурний інтелект сприяє зниженню емоційного вигорання, на прикладі медичних співробітників 15 країн, які працюють з мігрантами. Культурний інтелект, поряд з резиліентністю та стратегіями подолання, розглядається як значущий чинник, що впливає на адаптацію особистості в умовах міжкультурного стресу та в межах моделі міжкультурного стресу та резильєнтності [130]. Відповідно до П. Лу культурний інтелект реалізується шляхом поліпшення здатності особистості розуміти та пристосовуватися до культурних відмінностей. У низці досліджень продемонстровано, що CQ, порівняно з особистісними рисами Великої п'ятірки, має більшу

передиктивну силу при поясненні успішності прийняття рішень, виконання завдань та процесів адаптації в культурно обумовленому контексті [140]. При дослідженні експатів у Японії було виявлено, що за умов успішної адаптації до іншокультурного середовища більш важливим виявляється культурний інтелект, насамперед його мотиваційний компонент, спрямований на розуміння та прийняття нового культурного контексту, ніж особистісні особливості людини [169]. Також встановлено, що культурний інтелект позитивно впливає рівень психологічного благополуччя особистості [200].

Чимало сучасних досліджень емпірично доводять самостійний статус культурного інтелекту, як психологічного феномену [140, 149, 159, 169, 183]. Науково доведено, що він відрізняється від інших видів інтелекту, які фокусуються на вирішенні специфічних завдань, – в першу чергу, від IQ, що акцентує увагу на загальній здатності до навчання й виконання завдань і певних установок; емоційного інтелекту (EQ) – на здатності сприймати та регулювати емоції; соціального інтелекту – на здатності правильно розуміти поведінку інших людей. Таким чином, культурний інтелект є надважливим компонентом для нашого емпіричного дослідження.

Підґрунтям сучасних підходів до діагностики та корекції психологічних наслідків стресу та кризових ситуацій, є концепція відтермінованих реакцій на травматичний стрес, що останнім часом динамічно розвивається. Згідно з класифікацією МКХ-10, посттравматичний стресовий розлад виникає як відтермінована та/або затяжна реакція на стресову подію або ситуацію (короткочасну чи тривалу) виключно загрозливого чи катастрофічного характеру, які в принципі можуть викликати загальний дистрес майже у будь-якої людини (наприклад, природні чи штучні катастрофи, бойові дії, нещасні випадки, випадкова присутність на місці насильницької смерті інших, у жертви тортур, тероризму, зґвалтування чи іншого злочину).

На думку закордонних вчених, зокрема D. Simons, W. R. Silveira (1994) діагноз ПТСР з «великою натяжкою» здатен претендувати на статус окремої

нозології та легко гіпердіагностується у тих випадках, коли в анамнезі пацієнта є вказівки на перенесений дистрес [198, 206]. Опис ПТСР у DSM-V залишається як лінійним, так і включає культуральний вимір. Власне, категорію ПТСР можна вважати репрезентацією моделі страждання [192]. Нейрофізіологічна відповідь на інтенсивний стрес, як довів це Ганс Сельє, універсальна, але поведінковий спектр біологічних реакцій, їх інтерпретація, зв'язок із традиціями та віруваннями, використання копінг-стратегій та нормативних для кожної культури стилів реагування, – не може бути однаковим для всіх, без винятку, людей. Клеймо ПТСР перетворює людину на потерпілого й автоматично підвищує ймовірність швидкого формування у неї вторинної вигоди від хвороби. Аналіз наукової літератури з проблеми особистісних ресурсів стресоподолання свідчить про те, що усвідомлення людиною наявності можливості допомоги у скрутному для неї становищі, та наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації та, внаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем, що виникають перед суб'єктом у складній ситуації. В межах низки теорій й концепцій одним із провідних компонентів адаптивності особистості виступають копінг-стратегії або способи долаючої поведінки, які являють собою адаптаційні стратегії та ресурси, що використовуються особистістю для подолання труднощів у соціальних ситуаціях [168]. К. Рельєфорд та співавтори провели дослідження щодо впливу стратегій подолання на адаптаційний потенціал студентів під час академічного стресу [158]. Вони виявили зв'язок стратегії подолання психологічного благополуччя із академічною продуктивністю.

Таким чином, можемо підкреслити, що певним соціально-психологічним особливостям, пов'язаним з адаптаційною активністю особистості, приділяється особлива увага в психологічних дослідженнях, проте, функціонування низки адаптаційних ресурсів на різних рівнях організації особистості в умовах кризи досить слабо вивчено, особливо в межах вітчизняних емпіричних праць.

Спираючись на результати теоретичного огляду, мета емпіричного дослідження - визначити особливості функціонування адаптаційних ресурсів особистості в контексті кризових життєвих ситуацій. Відповідно до мети та завдань дослідження концептуальну модель емпіричного дослідження доцільно представити таким чином (див. рис. 2.2).

Для дослідження виокремлених нами соціальних та особистісних ресурсів було застосовано діагностичні опитувальники, що наведені нами у Додатку А, та докладно розглянуті у наступному підрозділі.

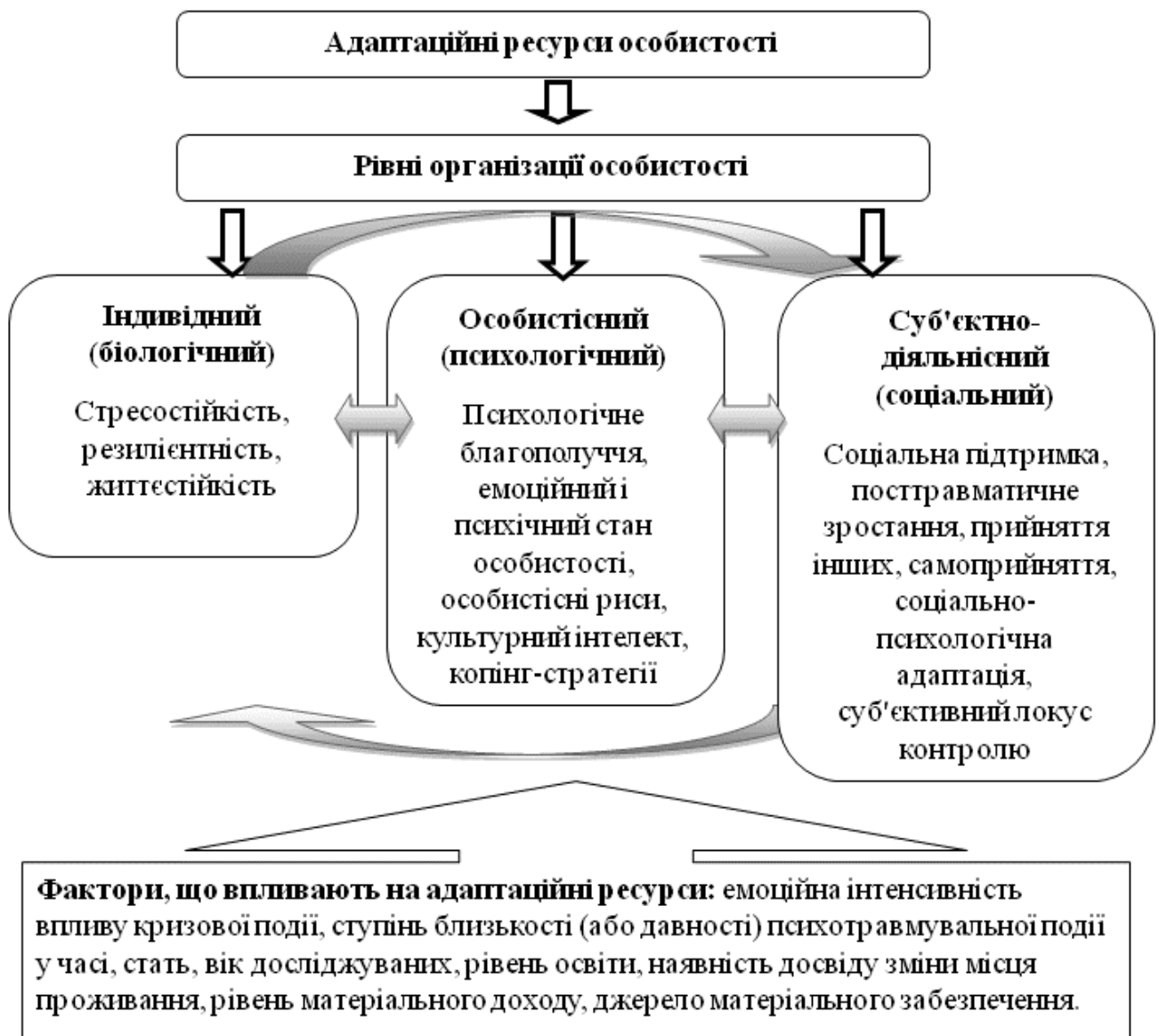


Рис. 2.2. Концептуальна модель емпіричного дослідження.

2.2. Організація роботи та характеристика вибірки і психодіагностичного інструментарію дослідження.

Для реалізації мети дисертаційного дослідження та поставлених на вирішення завдань було проведено поетапний процес збирання та аналізу емпіричних даних. Цей процес складався з трьох основних етапів, кожен з яких відповідав за розв'язання конкретних завдань та визначав основу для подальшого емпіричного аналізу. Дисертаційне дослідження відбувалося в період з 2018 року по 2023 рік та проходило такі етапи:

1. Підготовчий етап (теоретичний) (2018–2019 рр.). Протягом зазначеного етапу, було реалізовано ознайомлення з проблемою дисертаційного дослідження, виокремлено провідні поняття та компоненти, а також сформовано узагальнене розуміння терміну «особистісні ресурси» та визначено їх місце в структурі адаптації особистості. Було виокремлено теоретичну структуру адаптаційного потенціалу особистості, представлену адаптаційними ресурсами на трьох рівнях особистісної організації в умовах життєвих криз. Ця структура спиралася на аналіз вітчизняних та зарубіжних емпіричних досліджень, що дало змогу вибудувати логічну концепцію добору основних методів дослідження, психодіагностичного інструментарію та статистичного аналізу емпіричних даних. На цьому етапі також було визначено основні напрями емпіричного дослідження, опрацьовано організаційні елементи дослідження, сформовано батарею психодіагностичних методик для оцінювання адаптаційних ресурсів особистості та детермінант їхнього функціонування. Здійснювався вибір математико-статистичних методів обробки даних, було складено анкети для збору соціально-демографічних даних, таких як: стать, вік, рівень освіти, наявність досвіду, переїзду та зміни проживання, як усередині країни, так і за її межами, матеріальний статус та наявність зовнішньої підтримки для матеріального забезпечення.

2. *Основний етап (2020–2022 рр.)*. Під час цього етапу було реалізовано емпіричну частину дослідження. Здійснювався збір емпіричних даних та вирішувались основні п'ять емпіричних завдань. Відповідно до першого завдання було досліджено прояви та структуру адаптаційних ресурсів особистості з різними рівнями адаптації. Для цього було здійснено якісний та кількісний аналіз емпіричних даних. В межах другого завдання було емпірично виявлено структуру потенційних взаємозв'язків між компонентами адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів в період життєвих криз. Відповідно до третього завдання емпірично оцінено специфіку адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів організації особистості з урахуванням віддаленості кризових подій у часі. В контексті вирішення четвертого завдання було здійснено емпіричне оцінювання ситуаційно-демографічних детермінант адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. Виконання п'ятого завдання було зосереджене на емпіричному оцінюванні предикторів психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання в умовах життєвих криз.

3. *Теоретико-узагальнюючий етап (2022–2023 рр.)*. На цьому етапі було виконано аналіз емпіричних даних дисертаційного дослідження та результатів теоретичного аналізу наукової літератури. Це дало змогу, з одного боку, розробити проєкт програми психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз, а з іншого – розкрити перспективи для подальшого емпіричного пошуку. Були сформувані основні висновки дисертаційного дослідження, здійснювалася апробація та впровадження результатів дослідження.

Для вирішення завдань дослідження використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

Теоретичних – загальнонаукові методи та оглядово-аналітичний метод, що дали змогу узагальнити та систематизувати погляди вітчизняних й зарубіжних вчених щодо предмета дослідження, також проаналізувати дані, отримані іншими науковцями.

Емпіричних – тестування, опитування, анкетування. Під час етапу збору емпіричного матеріалу нами було проведено онлайн-опитування потенційних учасників у мережі «Інтернет» із застосуванням попередньо сформованої батареї психологічних методик. Для участі в такому опитуванні учасники заходили (за власною ініціативою або за запрошенням) на «web»-сторінку, яка містила опитувальник, підготовлений у «гугл»-формі, та відповідали на запитання. Інформацію про опитування розміщували за допомогою оголошень в: соціальних мережах, тематичних інтернет-групах, також пропонували студентам та співробітникам Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Цей метод збирання емпіричних даних вирізняється візуальною привабливістю оформлення опитувальника, простотою заповнення, оперативністю контролю заповнення й подальшого опрацювання даних. Інтернет-опитування проводилося в період з червня 2021 року по серпень 2022 року.

Статистичних – порівняльний (однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), непараметричний критерії Краскала-Уолліса), кореляційний аналіз за r -критерієм Спірмена та регресійний аналіз. Статистичну обробку емпіричних даних і графічну презентацію отриманих результатів здійснювали за допомогою стандартизованого пакета програм «Microsoft Office Excel 2021» та IBM SPSS Statistics 24.

Для кількісного оцінювання особливостей прояву адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій було використано наступні діагностичні методики: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) [137], Шкала резильєнтності (Resilience Scale) [134], Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової) [117], Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р.

Даймонда, Опитувальник «Способи оволодіваючої поведінки» Р. Лазаруса [168], Шкала культурного інтелекту (скорочена форма) (Van Dyne et al., 2008), Опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)) [2], Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.) Д. Зімет в адаптації В. Ялтонського, Н. Сироти [209], Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) [24], Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) [86], Опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. Tedeschi, L. Calhoun (адаптація М. Магомед-Емінова) [36], 10-ти пунктовий опитувальник рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном (адаптація М. Кліманська, І. Галецька) [43]. Також було використано авторську анкету соціально-демографічних показників, розроблену відповідно до мети дослідження. Психометричні характеристики цих методик, отримані під час їх застосування на групі досліджених для цілей дисертаційного дослідження, свідчать про їхню придатність для проведення психодіагностики та оцінювання адаптаційних ресурсів особистості.

Надалі докладніше розглянемо психодіагностичні методики, що були використані у нашому дослідженні:

1. З метою діагностики адаптаційних можливостей та успішності адаптації особистості в умовах життєвих криз нами застосовувалася **«Методика діагностики соціально-психологічної адаптації»**, розроблена **К. Роджерсом і Р. Даймондом** у 1954 році. Зазначена методика дозволяє отримати кількісні показники різних аспектів психологічної адаптації людини до нового середовища, розуміння діяльності та правил поведінки й реєстрації змін, що відбуваються у процесі адаптації. Опитувальник, як інструмент вимірювання, продемонстрував високу здатність до диференціації в процесі тестування, що застосовується для діагностики не тільки рівнів адаптації та дезадаптації, але також особливостей самоподання, їх змін у критичні періоди розвитку та в ситуаціях, які спонукають індивіда до перегляду власного уявлення про себе та власних здібностей.

Цей психодіагностичний інструмент призначений для дослідження 6 інтегральних показників, серед яких: «Рівень адаптації», «Прийняття інших», «Внутрішня орієнтованість», «Самоприйняття», «Емоційний комфорт» та «Бажання до лідерства».

2. Наступною методикою, що сприяє вивченню адаптивних можливостей індивіда, що дозволяють йому подолати різні труднощі, є опитувальник **«Спосіб долаючої поведінки» Р. Лазаруса**. Опитувальник спрямований на виявлення механізмів та стратегій подолання труднощів у різних аспектах психічного функціонування. Вважається, що ця методика була першою стандартизованою у вимірюванні копінгу. Вона була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом у 1988 році та адаптована Т. Крюковою, О. Куфтяк та М. Замішляєвою у 2004 році.

Опитувальник містить 50 тверджень, об'єднаних у вісім стратегій подолання, які можна класифікувати як активні чи пасивні, адаптивні чи дезадаптивні: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідності, переоцінка. Активні стратегії подолання включають шкалу «планування вирішення проблем», яка охоплює всі форми поведінки, що спрямовані на вирішення проблемних або стресових ситуацій, а також шкалу «пошук соціальної підтримки», яка передбачає пошук соціальної підтримки у своєму соціальному оточенні. З іншого боку, пасивна копінг-поведінка представлена підходами, які переважно обертаються навколо фундаментальної копінг-стратегії «уникнення», хоча важливо відзначити, що деякі форми уникнення можуть проявляти активні характеристики. Таким чином, методика «Способи оволодіваючої поведінки» дозволяє розкрити внутрішні психологічні ресурси людини, що допомагають їй адаптуватися до нового середовища або діяльності.

3. Наступний фактор, який допомагає організму захищатися та адаптуватися до стресорів, змін у життєвих обставинах чи долати психологічні труднощі та стресові ситуації, був виміряний за допомогою

використання **Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10)**, адаптованої співробітниками Вінницького національного медичного університету ім. М. Пирогова, серед яких: Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова та інші [137]. Це опитувальник, призначений для самостійного заповнення випробуваними, який складається з 10 питань, представлених у формі шкали Лайкерта з п'ятьма можливими відповідями (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний рівень стресостійкості визначається шляхом підсумовування відповідей на кожне запитання (в межах діапазону від 0 до 40). Вищі бали вказують на більш високий рівень стресостійкості.

4. Для дослідження резильєнтності був використаний **Опитувальник резильєнтності Коннора-Девідсона (Resilience Scale K. Connor, J. Davidson)**, перекладена та адаптована на українськими дослідниками: Х. Колісник, Ю. Батраковою» (2022). Опитувальник резильєнтності складається з 25 тверджень, об'єднаних в єдину шкалу – шкалу резильєнтності. Кожне твердження шкалі оцінюється за 5-бальною системою, де 0 означає «ніколи», а 4 – «майже завжди». Можливі відповіді обираються з наступного переліку: 0 – Ніколи, 1 – Зрідка, 2 – Іноді, 3 – Часто, 4 – У більшості випадків. Можливий результативний бал може бути в діапазоні від 0 до 100. Більш високі бали є індикатором вищого резильєнсу. Межі рівнів можуть бути розподілені так: 0–33 – низький; 34–67 – середній; 68–100 – високий.

Автори методики відзначають, що дезадаптація в умовах стресу та кризових ситуацій пов'язана з порушенням «біопсихосоціального гомеостазу» [139]. Це виявляється у неможливості досягнення посттравматичного зростання та зниженні рівня резильєнтності, повернення до попереднього рівня розвитку, де гомеостаз був встановлений, а також у збільшенні кількості часу, необхідного для відновлення, що потребує значних зусиль та часто супроводжується втратою психологічного та фізичного здоров'я, а також використанням неефективних стратегій подолання. Все це підкреслює важливість зв'язку між резильєнтністю,

психологічним благополуччям, посттравматичним зростанням та стратегіями подолання, які, в свою чергу, впливають на адаптивність особистості.

5. Вивчення «здатності людини функціонувати й ефективно управляти в культурно різних умовах оцінювався за допомогою **Шкали культурного інтелекту, CQS (Van Dyne, Ang & Koh, 2008)** [140]. CQS була розроблена для перевірки та підтвердження теорії таких вчених, як Ерлі та Анг щодо визначення терміну «культурний інтелект», що базується на багатовимірному локусі міжкультурної компетентності Штерберга.

Шкала дозволяє досліджувати чотири основні компоненти, які представляють різні можливості: метакогнітивний (чотири пункти), когнітивний (шість пунктів), мотиваційний та поведінковий культурний інтелект (обидва по п'ять пунктів). Метакогнітивний компонент відображає розумову здатність набувати та тлумачити культурні знання. Когнітивний – відображає загальні знання про культуру. Мотиваційний компонент акцентує на індивідуальній здатності направляти енергію на вивчення іншокультурного середовища і способів функціонування в новому культурному контексті. Поведінковий аспект – виявляє індивідуальну здатність здійснювати відповідні вербальні та невербальні дії в інтеракції [60].

Чотиривимірнувальна шкала культурного інтелекту складається з 20 пунктів. Досліджувані самостійно оцінюють кожен пункт за 7-бальною шкалою. Van Dyne, Ang і Koh (2008) наводять кілька досліджень, які підтверджують надійність та валідність шкали [140].

6. Виявлення симптомів ПТСР відбувалося за допомогою **Опитувальника симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5))**. Даний опитувальник спрямований на моніторинг симптомів та виявлення осіб з ПТСР [197]. Опитувальник складається з 20-пунктів, які досліджуваний оцінює за 5-бальною шкалою, де 0 – ніколи, 4 – дуже часто. Для заповнення опитувальника респонденту потрібно 5-10 хвилин. Підрахунок загальної суми балів визначає як загальний показник ПТСР, так і

вираженість симптомів за кожним із 4 кластерів за DSM-5: критерій В (вторгнення або інтрузії), критерій С (симптоми уникнення), критерій D (погіршення когнітивного функціонування), критерій Е (симптоми надмірної реактивності/збудження). Також констатується наявність критерію А (травматичної події) [2], [192].

7. Значна кількість досліджень вказує на те, що наявність високого рівня соціальної підтримки, розвинених соціальних зв'язків, задовільного соціально-економічного стану та релігійної приналежності знижують ймовірність виникнення травматичних розладів [209]. З огляду на це, у нашому дослідженні застосовується **Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.) Д. Зімета в адаптації В. М. Ялтонського, Н. О. Сироти** [209]. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки Р. Зімета є популярною методикою дослідження сприйняття підтримки з боку найближчого оточення у різних вибірках, яка розглядає три субшкали: сприйняття підтримки сім'ї, друзів та значущого іншого (останній розуміється у широкому змісті, хоча найчастіше люди мають на увазі під цим романтичного партнера). У вітчизняній психології методику було адаптовано у 1990-х роках та вперше випробувано у дослідженнях Сироти та Ялтонського. Ця шкала є короткою й базується на самопродекларованих відповідях, які оцінюють особисте сприйняття соціальної підтримки за 12-бальною шкалою. Вона призначена для оцінки як підлітків, так і дорослих, та дозволяє оцінити ефективність й адекватність соціальної підтримки у трьох аспектах: «сім'я», «друзі» та «значущі інші». Зімет розглядає цю шкалу як психометричний інструмент з високою надійністю, адекватною факторною та конструктивною валідністю, простий у використанні, що зберігає час на дослідження. Шкала складається з 12 тверджень, які оцінюються в 1 бал кожне, якщо на них дано стверджувальну відповідь. Немає встановлених норм для шкали MSPSS. Автори опитувальника наголошують, що норми можуть змінюватися залежно від культури та національності, а також статі та

віку. Тому ми порівнюватимемо цей показник із показниками таких засобів вимірювання, як: депресія та тривожність.

На основі результатів діагностики виділяють низький рівень підтримки що сприймається – загальний бал від 1 до 2,9, середній рівень – від 3 до 5 та високий рівень – від 5,1 до 7.

8. З метою первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії застосовувалася **Госпітальна шкала тривоги та депресії (HAS), Posttraumatic Growth Inventory – Short Form** [147]. Шпитальна шкала тривоги та депресії (HADS) була розроблена у 1983 році двома авторами, А. Зігмонд та Р. Снейт. У 2003 році ця шкала була адаптована А. В. Андрущенко. Однією з головних переваг цієї методики є її простота у використанні та обробці (заповнення шкали зазвичай займає лише 2-5 хвилин). Це робить її придатною для первинного скринінгу тривоги та депресії пацієнтів у загальносоматичній практиці. Шкала призначена для осіб віком від 17 років [1]. Госпітальна шкала тривоги та депресії включає 14 питань, кожному з яких відповідають 4 варіанти відповідей, що відображають ступінь виразності відповідних симптомів. Під час створення шкали автори прибрали симптоми тривоги та депресії, які б були пов'язані з соматичними захворюваннями, наприклад, такі як: запаморочення чи головний біль. Пункти субшкали депресії були відібрані зі списку скарг пацієнтів, що найчастіше зустрічаються, та відображають, в основному, ангедонічний компонент депресивних розладів. Пункти субшкали тривоги сформовані з урахуванням розділу відповідного клінічного інтерв'ю Present State Examination, та клінічного досвіду авторів, відбиваючи переважно психологічні прояви тривожності.

Дослідження показали, що наявність в життєписі пацієнта загрози його життю позитивно корелює із симптомами тривоги, тоді як симптоми депресії більш пов'язані з психологічними особливостями пацієнта, такими як інтроверсія та песимізм. При посттравматичному стресовому розладі (ПТСР)

спостерігається виражена тривога (більше 11 балів) та прикордонний чи клінічно виражений депресивний стан (більше 8 балів) [1].

9. Психологічне благополуччя учасників дослідження було оцінено за допомогою **Шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being)** (К. Ріфф, адаптованої Т. Шевельонковою та П. Фесенко) [86]. Цей інструмент вимірює потокове психологічне благополуччя, на відміну від потенційного благополуччя, яке ґрунтується на гуманістичній парадигмі, але не може бути виміряне жодним опитувальником. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріффа розроблено для оцінювання різних аспектів поточного психологічного благополуччя, таких як: позитивні стосунки, автономія, взаємодія з навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі в житті та самоприйняття.

10. Для вивчення показників посттравматичного зростання було використано **«Опитувальник посттравматичного зростання» (The posttraumatic growth inventory)**, розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М. Магомед-Еміновим, у 1996 році. Цей опитувальник складається із 21 твердження, на які респонденти повинні дати відповіді з використанням шести можливих варіантів відповідей. Загалом, опитувальник формує п'ять шкал для вимірювання різних аспектів посттравматичного зростання: ставлення до інших, відкриття нових можливостей, зміцнення особистої сили, духовна зміна та підвищення цінності життя, а також загальний індекс посттравматичного зростання [147]. Люди з високим індексом посттравматичного зростання характеризуються відкритістю у спілкуванні з іншими, позитивним ставленням до життя, емпатією та впевненістю у своїх здібностях щодо вирішення власних життєвих проблем [34].

11. **Короткий п'ятифакторний опитувальник особистісних рис (TIPI-UKR)**, С. Гослінга, П. Ренфру та В. Свонна. Десятипунктовий опитувальник розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном та адаптований для українського простору М. Кліманською та І. Галецькою

[43]. Методика ТІРІ є однією з безлічі методик, спрямованих на виявлення та вимірювання глибоких психологічних характеристик особистості, виділених у межах п'ятифакторної теорії особистості. Вона відкриває нові широкі можливості для різноманітних досліджень.

Ця методика призначена для діагностики п'яти фундаментальних вимірів, що використовуються для опису та оцінки особистості: дружелюбність, екстраверсія, емоційна стабільність, свідомість та відкритість до нових досвідів. Ці виміри розглядаються як універсальні, надкультурні та незалежні від демографічних характеристик, що надають повного та всебічного опису особистості. Опитувальник містить список із 10 пар прикметників (по дві пари на кожен фактор); респондент має оцінити ступінь власної згоди з кожним із тверджень у контексті їхньої описовості («Бачу собі як людину, яка є...») за 7-бальною шкалою. У вихідному опитувальнику пари прикметників добирали так, щоб одна пара відображала позитивний, а інша – негативний полюс вимірюваного конструкту. Таким чином, кожен фактор містив одне твердження з «позитивним» ключем, і одне – з «негативним».

12. За допомогою **Тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтєва, О.І. Рассказової)** було проведено оцінку здатності та готовності людини до активних та гнучких дій у стресових та важких ситуаціях, а також визначено її стійкість до стресу та схильність до депресії. Тест життєстійкості було розроблено американським психологом Сальваторе Мадді, адаптовано та опубліковано у 2006 році Д. О. Леонтєвим та О.І. Рассказової.

Показник життєстійкості оцінює рівень здатності особистості впоратися зі стресовими ситуаціями, при цьому зберігаючи внутрішню рівноваженість й не зменшуючи власної продуктивності. Тест життєстійкості складається із 45 тверджень, які дозволяють оцінити три відносно незалежні компоненти: залучення (commitment), контроль (control) та готовність до ризику (challenge).

13. Також, була застосована авторська анкета для збору соціально-демографічних даних, таких як: стать, вік, рівень освіти, наявність досвіду, переїзду та зміни проживання, як усередині країни, так і за її межами, матеріальний статус та наявність зовнішньої підтримки для матеріального забезпечення (Додаток А). Респондентам пропонувалося відповідати на такі питання: «Як ви фінансуєте власне життя?», «Переїзджали Ви в інше місто/селище в межах країни?», «Переїзджали Ви на постійне місце проживання в іншу країну?», «Ваш матеріальний статок на сьогодні?».

В анкеті використовувалися як закриті, так і відкриті запитання, які є важливими з точки зору мети та завдань дослідження й варіанти відповідей до них.

Характеристика вибірки дослідження.

Як уже було зазначено, збір емпіричних даних відбувався шляхом «web»-опитування, у результаті якого було сформовано вибірку сукупність чисельністю 325 осіб: 133 особи чоловічої статі та 192 особи жіночої статі (41% та 59% відповідно). Загальна характеристика вибірки дослідження (n, %) наведена у табл. 2.1, також у таблиці Додатку Б.

Як свідчать наведені в таблиці дані, віковий діапазон для вибірки становив від 20 до 60 років. Більше половини досліджуваних перебувають у шлюбі – 169 осіб (52%), не перебувають у шлюбі – 109 осіб (33,5%), розлучені – 12,6% (41 особа), втратили подружжя – 1,8% (6 осіб). Більша частина учасників дослідження зазначили, що мають диплом магістра – 127 (39,1%), завершили бакалаврат й здобули диплом бакалавра – 78 учасників (24%), 18,8% випробовуваних здобули диплом з професійно-технічної освіти (61 особа), 41 учасник (12,6%) були студентами 3 та 4 курсів університету й 18 учасників (5,5%) завершили аспірантуру та здобули докторський ступінь.

Таблиця 2.1

Загальна характеристика вибірки і груп дослідження (n, %)

Соціально-демографічні показники		Дані (n=325; 100%)	
Вік	до 25 років	65	20,0
	26-35 років	76	23,4
	36-45 років	80	24,6
	46-55 років	72	22,2
	Старше 56 років	32	9,8
Стать	Жінки	192	59,0
	Чоловіки	133	41,0
Сімейний стан	Не одружені	109	33,5
	Одружені	169	52,0
	Розлучені	41	12,6
	Вдівець/вдова	6	1,8
Освіта	Студент у ЗВО	41	12,6
	Диплом з професійно-технічної освіти	61	18,8
	Диплом бакалавра	78	24,0
	Диплом магістра	127	39,1
	Докторська ступень	18	5,5

Оскільки в нашому дослідженні ми розглядаємо функціонування та розвиток адаптаційних ресурсів особистості в складних, кризових та психотравмуючих життєвих ситуаціях, було важливо отримати дані про матеріальне становище, досвід міграції (усередині країни та за її межами), а також про давність й частоту переживання травмуючих подій.

Більше половини учасників вказали, що свій матеріальний дохід вони отримують завдяки трудовій зайнятості, яка охоплює повний робочий день – 57,2%, 40 осіб (12,3%) мають можливість працювати на неповний робочий день, 90 осіб (27,6%) отримують свої матеріальні доходи завдяки підробіткам, та близько 3% випробовуваних отримують стипендію або грошову допомогу від своїх батьків. Мають досвід переїзду на інше місце проживання в межах України – 28% (91 особа), а в інші країни – 117 осіб (36,6%). Всі учасники дослідження вказали, що їм довелося пережити кризову або травмуючу подію у своєму житті. 44,6% респондентів вказали, що подія трапилася з ними раптово, 34,8% вказали, що подія сталася з їхнім

родичем або близьким другом, 7,7% були свідками жахливої події, а 6,8% зазначили, що стресові події є частиною їхньої роботи та відбуваються з ними доволі часто.

Висновки до другого розділу

При розробці методологічної основи дослідження ми спиралися на теоретичні положення з областей загальної, соціальної, кризової та позитивної психології. Спираючись на положення системно-структурного підходу та наведений аналіз наукових джерел, створюючи концептуальну модель емпіричного дослідження, ми розглядаємо адаптаційні ресурси як інтегральне поняття, що враховує специфічні ресурси, які представлені на індивідному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному рівнях організації особистості.

Аналіз літературних джерел, також, надає нам можливість виокремити провідні соціальні та особистісні ресурси, які становлять інтерес для нашого дослідження, зокрема: психологічне благополуччя, резильєнтність, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, життєстійкість, стресостійкість, культурний інтелект, якості особистості за конструктом «Big five», соціальна підтримка та характеристики психічного здоров'я.

Організація дисертаційного дослідження відбувалась у три етапи протягом 2018–2023 років: перший етап, підготовчий, був реалізований в період з 2018 по 2019 роки та полягав у теоретичному аналізі наукових джерел з проблеми дослідження, що надало змогу визначити основні напрями емпіричного дослідження, систематизувати організаційні елементи дослідження, обґрунтувати та підібрати психодіагностичний інструментарій для оцінювання адаптаційних ресурсів особистості; другий етап дослідження, основний, виконувався з 2020 по 2022 роки полягав у реалізації емпіричної частини дослідження, збору кількісних даних для вирішення основних емпіричних завдань; на третьому етапі в період з 2022 по 2023 роки,

теоретико-узагальнюючому, здійснювалася математико-статистична обробка та аналіз отриманих даних, формувалися загальні висновки дослідження, здійснювалася апробація та впровадження результатів дослідження. Також, розроблена програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.

Для збору емпіричних даних було використано такі діагностичні методики: Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10), Шкала резильєнтності (Resilience Scale), Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда, Опитувальник «Способи долаючої поведінки» Р. Лазаруса, Шкала культурного інтелекту (скорочена форма) (Van Dyne et al., 2008), Опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)), Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.) Д. Зімет (в адаптації В. Ялтонського, Н. Сироти), Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being), Опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. Tedeschi, L. Calhoun (в адаптації М. Магомед-Емінова), 10-ти пунктовий опитувальник рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької). Також, було використано авторську анкету соціально-демографічних показників, розроблену відповідно до мети дослідження.

Збір емпіричних даних відбувався шляхом «web»-опитування, за результатами якого було сформовано вибірку сукупністю чисельністю 325 осіб: 133 особи чоловічої статі та 192 особи жіночої статі (41% і 59% відповідно). Віковий діапазон для вибірки становив від 20 до 60 років.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЖИТТЄВИХ КРИЗ.

3.1. Кількісна та якісна характеристика адаптаційних ресурсів особистості з різним рівнем адаптації.

Дотримуючись другого завдання дисертаційного дослідження, нами було емпірично досліджено прояви та структуру адаптаційних ресурсів особистості з різними рівнями соціально-психологічної адаптації. З цією метою нами проведено аналіз первинних емпіричних даних за результатами методики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, що надало можливість розподілити отриманий масив показників на три групи, виходячи з рівнів інтегративної шкали «адаптація». Першу групу склали досліджувані, значення показника за шкалою «адаптація» яких виявлено на низькому рівні (НРА). До цієї групи увійшло 16,9% осіб. До другої групи увійшли учасники із середнім рівнем адаптації (група СРА) – 39,1 % та третю групу склали респонденти із високим рівнем адаптації (група ВРА) – 44%.

Відповідно до аналізу наукової літератури та представленої в попередньому підрозділі концепції нашого дослідження, вивчалася специфіка прояву адаптаційних ресурсів, які забезпечують організацію особистості на індивідному, особистісному (психологічному) та суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівнях. Порівняльний аналіз виразності показників досліджуваних характеристик у групах із різними рівнями адаптації проводився за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA). На індивідному (біологічному) рівні адаптаційні ресурси представлені показниками стресостійкості, резильєнтності та життєстійкості особистості. Результати порівняльного аналізу представлені у таблиці 3.1.

Аналіз отриманих значень (у балах) за тестом життєстійкості С. Мадді за всіма групами респондентів демонструє, що максимально високе значення

загального показника життєстійкості виявлено у групі з високим рівнем адаптації (88,2), нижчі значення у респондентів групи із середнім рівнем адаптації (85,3) та найнижчий рівень – у групи учасників із низьким рівнем адаптації (79,5). Отримані результати за трьома шкалами життєстійкості свідчать про достовірні відмінності у показниках залученості ($p = 0,011$) та контролю ($p = 0,014$). Досліджувані з високим та середнім рівнем адаптації мають достовірно більш високі показники вираженості життєстійкості, що дозволяє їм легше переносити тривогу, перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів й сприйняття їх як менш значущих подій.

Таблиця 3.1.

Порівняння показників адаптаційних ресурсів індивідуального рівня в групах з різним ступенем адаптації.

Показники	НРА Сер. Знач. (M)	СРА Сер. Знач. (M)	ВРА Сер. знач. (M)	F	p
Загальний показник життєстійкості	79,5	85,3	88,2	4,24	0,011
Залученість	30,3	37,9	39,5	6,19	0,014
Контроль	27,5	31,5	33,7	7,27	0,002
Прийняття ризику	14,6	16,4	17,4	1,39	0,214
Стресостійкість	16,0	25,8	32,5	9,85	0,000
Резильєнтність	3,24	4,8	5,7	9,56	0,000

Аналіз даних, отриманих за шкалою стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10) та шкалою резильєнтності (Resilience Scale) також виявив наявність статистично значущих відмінностей у профілях осіб з високим, середнім та низьким рівнями адаптації.

Найбільший показник високої стресостійкості у групі осіб із високим рівнем адаптації ($M = 32,5$; $p \leq 0,001$), найменший показник у групі осіб із низьким рівнем адаптації ($M = 16$; $p \leq 0,001$).

Аналогічна картина простежується щодо резильєнтності, яка є вродженою динамічною властивістю особистості, що лежить в основі

здатності долати стреси та важкі періоди у житті. Учасники з високим рівнем адаптації характеризуються найвищою вираженістю здатності долати стреси ($M = 5,7$; $p \leq 0,001$), а особи з низьким рівнем адаптації відрізняються найменшими показниками резильєнтності ($M = 3,24$; $p \leq 0,001$), що вказує на недостатню здатність зберігати у несприятливих ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування.

Для вивчення специфіки прояву та структури адаптаційних ресурсів, що забезпечують особистісний (психологічний) рівень функціонування особистості, нами було проаналізовано масив даних, отриманих за шкалою психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being), шкалою особистісних рис TIPI, опитувальника «Способи подолання», госпітальній шкалі тривоги та депресії (HADS), опитувальника симптомів ПТСР (PCL-5) та шкалі культурного інтелекту (стисла форма) [140].

Для виявлення особливостей прояву показників позначених шкал у групах досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем адаптації застосовувалася процедура однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Розраховувався критерій Фішера (F) та його статистична значущість (p).

Вибір даної процедури полягає в тому, що дисперсійний аналіз (ANOVA) є параметричним методом математичної статистики. Критерій Фішера (F) дозволив виділити показники адаптаційних ресурсів, що характеризувалися статистично значущими відмінностями ($p < 0,01$). Результати порівняльного аналізу наведено у таблицях 3.2. - 3.4.

За результатами порівняльного аналізу з'ясовано, що структура психологічного благополуччя у трьох досліджуваних групах відрізняється. Як встановлюється з таблиці 3.2., міжгруповими розбіжностями характеризуються такі шкали: управління довкіллям ($F = 47,04$; $p = 0,003$), особистісне зростання ($F = 53,32$; $p = 0,000$), мета у житті ($F = 52,87$; $p = 0,000$), самоприйняття ($F = 48,11$; $p = 0,000$), автономія ($F = 47,87$; $p = 0,000$).

Таблиця 3.2.

**Порівняння показників адаптаційних ресурсів особистісного
(психологічного) рівня в групах із різним ступенем адаптації**

Показники	НРА Сер. Знач. (М)	СРА Сер. Знач. (М)	ВРА Сер. Знач. (М)	F	p
Шкали психологічного благополуччя					
Управління доквіллям	40,00	50,41	62,73	47,04	0,003
Особистісне зростання	40,00	53,29	65,19	53,32	0,000
Мета у житті	35,00	53,69	65,81	52,87	0,000
Самоприйняття	33,00	50,04	61,62	48,11	0,000
Автономія	32,14	48,35	60,23	47,87	0,000
Особистісні риси (Big five)					
Екстраверсія	8,00	8,11	10,07	33,65	0,002
Відкритість досвіду	7,68	8,24	10,53	31,47	0,015
Добросовісність	8,00	9,33	11,16	51,94	0,012
Дружелюбність	6,05	9,55	10,94	23,25	0,000
Емоційна стабільність	6,00	7,68	10,37	45,76	0,000
Шкала тривоги и депресії					
Тривога	16,00	9,61	6,43	39,21	0,013
Депресія	9,00	8,75	6,25	20,63	0,016

Насамперед було проаналізовано дані, отримані за допомогою шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being).

Для більш повного розуміння виявлених тенденцій ми провели аналіз описових статистичних даних для кожного параметра, що вимірюється з використанням шкал психологічного благополуччя, у групах з різною адаптаційною здатністю. У цьому контексті нами було розраховано такі описові характеристики: середнє арифметичне значення (М), яке є мірою центральної тенденції даного параметра. Так, рівень управління доквіллям є більш характерним для респондентів із високим рівнем адаптації (М = 40,00 – для групи НРА, М = 50,41 для групи СРА та М = 62,73 у групі ВРА). Така тенденція відзначається й у прояву інших шкал, де середньогруповий рівень показника є достовірно вищим у групі респондентів з високим рівнем

адаптації, а саме: особистісне зростання ($M = 65,19$), мета у житті ($M = 65,81$), самоприйняття ($M = 61,62$) та автономія ($M = 60,23$).

Отже, надані статистичні дані вказують на важливі аспекти адаптації та характеризують здатність досліджуваних справлятися з різними кризовими обставинами у власному житті. Так наприклад, результати показують, що респонденти з високим рівнем адаптації (група ВРА) демонструють більш високий рівень здатності керувати своїм оточенням, що може свідчити про їх більш успішну адаптацію до середовища та більш ефективні стратегії управління життєвими ситуаціями. Результати, представлені в табл. 3.2 також свідчать про те, що рівень особистісного зростання достовірно вищий у респондентів з високим рівнем адаптації, що можна інтерпретувати як наявність кращої, ніж у респондентів з низьким рівнем адаптації, здатності до особистісного розвитку, саморефлексії та пошуку нових можливостей для зростання та самовдосконалення. Достовірно низький показник цієї шкали у групи осіб із низьким рівнем адаптації свідчить про те, що ця частина досліджуваних може відчувати труднощі у прийнятті контролю за життєвими ситуаціями та адаптацією до змін. Також результати дослідження вказують на те, що респонденти з високою адаптацією мають більш окреслені та значущі життєві цілі, що може свідчити про їхнє прагнення до досягнення певних результатів у житті, демонструють більш позитивне ставлення до себе та своїх якостей, здатні приймати рішення та контролювати власне життя, що може сприяти поліпшенню їхнього психологічного благополуччя. Встановлено, що у свою чергу, досліджувані з низьким рівнем адаптації характеризуються менш значущими життєвими цілями, що може деструктивно впливати на їхню мотивацію та орієнтацію у житті. Крім цього низькі показники за шкалою самоприйняття вказують на те, що учасники цієї групи можуть мати більш негативне ставлення до себе та особистих якостей, що може вплинути на їх самооцінку та впевненість. В цілому, можна відзначити, що учасники з низьким рівнем адаптації можуть відчувати великі труднощі в процесі подолання життєвих змін й стресових ситуацій, що може

вимагати підтримки та розвитку здібностей до управління собою та навколишнім середовищем для поліпшення їх психологічного благополуччя.

Для аналізу структури адаптаційних ресурсів досліджуваних, що відрізняються за ступенем вираженості адаптації, застосовувався також опитувальник «ТІРІ» – «Короткий опитувальник Великої п'ятірки», спрямований на вивчення особистісних рис. Відомості про порівняльний аналіз вираженості особистісних рис у респондентів трьох груп наведені у таб. 3.2.

Як видно з таблиці 3.2, між досліджуваними з низьким та високим рівнем адаптації існують статистично значимі відмінності у шкалах: екстраверсія ($F = 33,65$; $p = 0,002$), відкритість до нового досвіду ($F = 31,47$; $p = 0,015$), дружелюбність ($F = 51,94$; $p = 0,012$), свідомість дій ($F = 23,25$; $p = 0,000$) та емоційна стабільність ($F = 45,76$; $p = 0,000$).

З'ясовано, що досліджуваним з високим рівнем адаптації властива висока ступінь виразності перерахованих особистісних рис, що входять до Великої П'ятірки: екстраверсія ($M = 8,00$ – група НРА, $M = 10,073$ у групі ВРА), відкритість до нового досвіду ($M = 7,68$ – група НРА, $M = 8,24$ – група СРА і $M = 10,53$ у групі ВРА), дружелюбність ($M = 8,00$ – група НРА, $M = 9,33$ – група СРА, і $M = 11,16$ групи ВРА), добросовісність ($M = 6,05$; $M = 9,55$ і $M = 10,94$) та емоційна стабільність ($M = 6,00$ група НРА та $M = 10,37$ у групі ВРА).

Також отримані достовірні відмінності показують, що досліджувані з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації характеризуються відносно високим показником шкал: «Антагонізм», «Інтраверсія» та «Нейротизм», низькими показниками в шкалах «Сумлінність» та «Відкритість».

Можливо зазначити, що особистісні риси респондентів з низьким адаптаційним рівнем розкривають себе у наступних характеристиках: схильність до співчуття, висока вираженість тривожності, дратівливість,

ворожість, сором'язливість, наявність проблем із цілеполяганням, невпевненості у собі та закритістю досвіду, вузьким колом інтересів.

Факт високого рівня тривоги учасників із низьким рівнем соціально-психологічної адаптації підтверджує також порівняльний аналіз даних, отриманих за допомогою Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Отримані дані середніх показників тривоги та депресії свідчать про те, що в групі досліджуваних із низькою здатністю до адаптації середні значення цих шкал достовірно вищі: тривога ($F = 39,21$; $p = 0,013$) та депресія ($F = 20,63$; $p = 0,016$). Отже, можна відзначити, що респонденти з низькими адаптивними здібностями характеризуються вираженими психологічними проявами тривожності ($M = 16,00$ – для групи 1, $M = 9,61$ – для групи 2 та $M = 6,43$ у групі 3) та ангедонічного компонента депресивних розладів (зниження мотивації чи здатності відчувати задоволення) ($M = 9,00$ – групи 1, $M = 8,75$ – для групи 2 і $M = 6,25$ групи 3).

Подальший аналіз особливостей прояву структури адаптаційних ресурсів психологічного рівня представлений результатами виразності показників способів долаючої поведінки, симптомів ПТСР та культурного інтелекту.

Результати діагностики копінг-стратегій (що наведені у табл. 3.3) показують, що група респондентів з високими адаптивними здібностями характеризуються активними способами подолання стресів, що сприяє їх успішній адаптації, а саме: планування вирішення проблем ($M = 13,91$), позитивна переоцінка ($M = 14,05$), самоконтроль ($M = 12,91$) та пошук соціальної підтримки ($M = 12,53$). Ці стратегії поведінки вважаються конструктивними, за результатами застосування яких людина з метою ефективного вирішення своєї проблеми звертається за допомогою та підтримкою до свого оточення, такого як: друзі, сім'я або інші значущі люди. Особистість не вдається до вирішення своїх проблем перебуваючи на самоті та бачить у суспільстві власний «порятунок», прагне як найбільше взаємодіяти з іншими людьми, отримати емоційну та інформаційну

підтримку. Однак, слід зазначити, що надто виражене використання стратегії самоконтролю може призвести до відчуття провини та невдоволення собою. Ці особливості, як відомо, можуть збільшити ризик депресивних станів. Інша структура долаючої поведінки виявлена в групі осіб з низьким рівнем адаптації. Встановлено, що ця частина респондентів схиляється більше до пасивної копінг-поведінки, де основними стратегіями є: уникнення ($M = 22,00$), конфронтаційний копінг ($M = 12,00$), самоконтроль ($M = 16,00$) та дистанціювання ($M = 11,00$).

Таблиця 3.3.

Порівняння показників адаптаційних ресурсів особистісного (психологічного) рівня в групах з різним ступенем адаптації.

Показники	НРА Сер. Знач. (M)	СРА Сер. Знач. (M)	ВРА Сер. знач. (M)	F	p
Копінг-стратегії					
Конфронтац. копінг	12,00	10,59	9,35	7,90	0,014
Дистанціювання	11,00	10,66	9,00	10,81	0,000
Самоконтроль	16,00	13,17	12,91	1,18	0,308
Сприйняття соціальної підтримки	8,00	11,65	12,53	4,31	0,014
Ухвалення відповідальності	11,00	8,10	6,93	14,72	0,000
Втеча-уникнення	22,00	14,97	11,38	18,48	0,000
Планування розв'язання проблеми	9,00	11,76	13,91	17,74	0,000
Позитивна переоцінка	11,00	13,07	14,0051	3,16	0,044
Шкала культурного інтелекта					
Метакогнітивний	4,00	4,52	5,71	32,95	0,014
Когнітивний	3,34	3,91	4,53	10,18	0,021
Мотиваційний	3,80	4,30	5,50	44,31	0,000
Поведінковий	3,81	4,44	5,17	14,78	0,015
Симптоми ПТСР					
Симптом інтрузії	16,00	10,66	6,48	28,95	0,004
Симптоми уникнення	6,00	4,03	2,81	12,29	0,012
Погіршення когніт. функціонування	22,00	14,38	7,76	54,45	0,000
Симптоми надмірної реактивності	20,00	11,87	6,93	37,96	0,014

Порівняльний аналіз виразності копінг-стратегій виявив статистично значущі відмінності між групами респондентів із низькою та високою здатністю до адаптації. Такі способи долаючої поведінки, як конфронтаційний копінг ($F = 7,90$; $p = 0,014$), дистанціювання ($F = 10,81$; $p = 0,000$) та втеча ($F = 18,48$; $p = 0,000$) мають достовірно більш високі значення у групі осіб із низьким рівнем адаптації. Досліджувані з високим рівнем адаптації мають достовірно більш високі значення за стратегіями пошуку соціальної підтримки ($F = 4,31$; $p = 0,014$), плануванням вирішення проблеми ($F = 17,74$; $p = 0,000$) та позитивною переоцінкою ($F = 3,16$; $p = 0,044$).

Отже, аналізуючи отримані результати, можна дійти невтішного висновку, що респонденти з низьким рівнем адаптації намагаються вирішувати проблеми шляхом активної поведінки, спрямованої або на зміну ситуації, або на вираження емоцій, викликаних труднощами. Іноді вони можуть демонструвати імпульсивну та конфліктну поведінку, а також відчувати труднощі у плануванні та аналізі власних дій. Вони обирають стратегію уникнення, яка може призвести до дезадаптації та руйнування особистості. Стратегія прийняття відповідальності означає, що людина визнає свою роль у виникненні проблеми та відчуває відповідальність за її вирішення [58]. Однак, важливо зазначити, що високий рівень цієї стратегії вказує на зайву самокритику та самозвинувачення, що у свою чергу приводить людину до позиції «жертви» [135].

Аналіз даних за шкалою культурного інтелекту (CQ) зафіксував, що всі чотири основні компоненти здатності до адаптації та пристосування до крос-культурного середовища достовірно вище виявляються в групі досліджуваних з високим рівнем соціально-психологічної адаптації: метакогнітивний ($F = 32,95$; $p = 0,014$), когнітивний ($F = 10,18$; $p = 0,021$), мотиваційний ($F = 44,31$; $p = 0,000$), поведінковий ($F = 14,78$; $p = 0,015$).

Метакогнітивний культурний інтелект (CQ) включає просунуті когнітивні стратегії, які дозволяють індивідам формулювати нові евристики

та рамки соціальної взаємодії при роботі в незнайомому культурному середовищі шляхом обробки інформації на більш глибокому когнітивному рівні, як стверджує Дж. Флейвелл [156]. Порівняльний аналіз демонструє помітне зниження цих навичок у осіб з низьким рівнем адаптації ($M = 4,00$ – група НРА, $M = 4,52$ – група СРА та $M = 5,71$ – група ВРА).

Другий компонент культурного інтелекту, когнітивний CQ, що визначається як знання норм, практик і конвенцій у різних культурах, набуте під час освіти та особистого досвіду, також охоплює знання про власну культурну приналежність. Саме тому когнітивний CQ є ключовим компонентом у структурі CQ, оскільки знання і розуміння культури суспільства та її компонентів дозволяє людям глибше оцінювати системи, що формують й визначають специфічні характеристики соціокультурної взаємодії [153]. Отже, люди з високим когнітивним культурним інтелектом можуть ефективно взаємодіяти з представниками інших культур.

Результати нашого дослідження вказують на те, що досліджувані з низьким рівнем адаптації виявляють достовірно низькі показники когнітивної поінформованості ($M = 3,34$; $M = 3,91$ та $M = 4,53$ відповідно), що свідчить про недостатню гнучкість мислення та здатність адаптуватися до нових ситуацій та умов, й про більш слабкі вміння аналізувати та розуміти складні культурні ситуації та відмінності, вловлювати нюанси та усвідомлювати, які аспекти культури можуть вплинути на взаємодію.

Встановлено, що результати дослідження також вказують на такі особливості: досліджувані з низьким рівнем адаптації демонструють достовірно нижчі показники мотиваційного ($M = 3,80$ -група НРА; $M = 4,30$ -група СРА та $M = 5,50$ -група ВРА), поведінкового ($M = 3,81$ -група НРА; $M = 4,44$ - група СРА та $M = 5,17$ група ВРА) CQ у порівнянні з іншими групами.

Ці результати вказують на важливий зв'язок між рівнем адаптації та здатністю мотиваційно та поведінково адаптуватися до різних соціокультурних контекстів. Мотиваційний культурний інтелект відображає

ступінь мотивації та прагнення до взаємодії з представниками інших культур, а поведінковий культурний інтелект, у свою чергу, оцінює здатність адекватно та ефективно поводитись у міжкультурних ситуаціях [114]. Рівень низької мотивації та низької здатності до адекватної поведінки у міжкультурних контекстах серед респондентів з низьким рівнем адаптації може вказувати на потребу у додатковому навчанні та підтримці для розвитку міжкультурних компетенцій. Отримані результати наголошують на важливості та необхідності розробки дій щодо розвитку всіх аспектів культурного інтелекту осіб, що стикаються з важкими життєвими соціокультурними реаліями.

Результати вираженості симптомів ПТСР, критеріїв В-Е, за методикою PCL-5, наведені в табл. 3.3 показують, що у респондентів загалом найбільш виражені критерій D (погіршення когнітивного функціонування), та критерій E (симптоми надмірної реактивності/збудження).

Порівняльний аналіз виявив, що достовірно вище дані симптоми ПТСР виражені у групі піддослідних з низькою здатністю до адаптації ($F = 54,45$; $p = 0,00$), де $M = 22,00$ у групі НРА, $M = 14,38$ у групі СРА та $M = 7,76$ у групі ВРА за критерієм D та $M = 20,00$; $M = 11,87$ та $M = 6,93$ за критерієм E. Можна констатувати, що при низькому рівні соціально-психологічної адаптації діагностується наявність ПТСР.

Найменше у всіх групах досліджуваних виражений симптом уникнення ($M = 6,00$ – у групі НРА, $M = 4,03$ – для групи СРА та $M = 2,81$ у групі ВРА). Порівняльний аналіз виявив достовірно значущі відмінності також у проявах таких симптомів ПТСР як: інтрузії ($F = 28,95$; $p = 0,004$), уникнення ($F = 12,29$; $p = 0,012$), надмірної реактивності/ збудження ($F = 37,96$ $p = 0,014$), – достовірно вище за всі критерії виражені у піддослідних з низьким рівнем адаптації.

Аналіз специфіки прояву адаптаційних ресурсів, що забезпечують організацію особистості на суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівнях здійснювався за допомогою масиву даних, отриманих за допомогою

методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, багатовимірної шкалі сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S) та опитувальника посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. Tedeschi, L. Calhoun [147]). Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) вказані у таблиці 3,4.

Таблиця 3.4.

Порівняння показників адаптаційних ресурсів суб'єктно-діяльнісного рівня в групах із різним ступенем адаптації

Показники	НРА Ср. знач. (M)	CPA Ср.знач. (M)	ВРА Ср. знач. (M)	F	p
Шкали сприйняття соціальної підтримки					
Родина	2,75	4,83	5,81	26,42	0,003
Друзі	2,71	4,64	5,72	36,95	0,000
Інші значущі особи	3,00	4,93	6,00	41,70	0,000
Інтегральний рівень ССП	34,00	57,66	70,14	48,01	0,000
Посттравматичне зростання					
Ставлення до інших	2,03	4,97	5,29	2,83	0,040
Нові можливості	3,50	5,38	5,36	0,66	0,515
Сила особистості	2,00	5,13	6,05	5,24	0,006
Духовні зміни	7,00	4,69	3,68	5,48	0,005
Підвищення цінності життя	3,00	5,74	5,74	1,06	0,347
Соціально-психологічна адаптація					
Адаптація	48,62	64,83	79,24	65,38	0,000
Прийняття інших	56,44	73,67	81,63	73,35	0,000
Самоприйняття	44,68	72,13	89,41	65,88	0,000
Деадаптивність	134,23	97,53	56,37	85,59	0,000
Прагнення до домінування	40,90	49,08	55,83	3,41	0,243
Емоційний дискомфорт	32,03	24,13	25,84	45,16	0,003
Інтернальний локус контр.	39,00	49,07	53,15	11,63	0,012
Екстернальний локус контролю	40,00	30,96	13,87	23,61	0,001
Підвладність	26,00	22,48	17,03	16,58	0,010

Розподіл досліджуваних із низьким, середнім і високим рівнем адаптації з урахуванням вираженості особистісного сприйняття соціальної підтримки за трьома аспектами: «сім'я», «друзі», «інші значущі особи» (таблиця 3.4) свідчить, що всі підслідні незалежно від рівня адаптації,

надають значного значення значущим іншим як важливій системі соціальної підтримки ($M = 3,00$; $M = 4,93$ та $M = 6,00$). Такі дані свідчать про те, що учасники дослідження загалом високо оцінюють роль та підтримку з боку свого соціального оточення.

Цікаво відзначити, що сім'я визначена як друга найважливіша система соціальної підтримки ($M = 2,75$; $M = 4,83$ та $M = 5,81$). Це може вказувати на сильні сімейні зв'язки та важливість сімейних взаємин для респондентів незалежно від рівня адаптації. Друзі посідають третє місце в ієрархії системи соціальної підтримки ($M = 2,75$; $M = 4,64$ та $M = 5,72$), що може свідчити про роль дружніх зв'язків та мереж у житті піддослідних, і вони також сприймають їх як важливих складових підтримки.

Можна також відзначити, що суб'єктивно всі види соціальної підтримки у групі з низьким рівнем адаптації були достовірно менш значущими для досліджуваних у порівнянні з респондентами інших груп ($p \leq 0,001$). Значна частина осіб з низьким рівнем адаптації не розглядала друзів як ресурс адаптації ($p \leq 0,001$).

Таким чином, загальний показник соціальної підтримки, як адаптаційний ресурс особистості у важких життєвих ситуаціях, виявився найнижчим у респондентів із низьким рівнем адаптації ($F = 48,01$; $p = 0,000$). Нестача соціальної підтримки від різних систем сприймалася особами цієї групи неоднаково: найбільючішою вони вважали відсутність соціальної підтримки від близького оточення (друзів), яких, ймовірно, вони втратили через вимушене переселення в останні два роки.

Результати аналізу вказують на те, що соціальна підтримка відіграє важливу роль у житті всіх піддослідних, але водночас, вони можуть мати різне сприйняття важливості різних джерел підтримки, – таких як сім'я та друзі. Це може мати практичне значення при розробці програм та заходів щодо підвищення адаптації у різних групах [146].

Також визначено, що показники посттравматичного зростання, як досвіду позитивних змін, що виникають у результаті боротьби з тяжкими

життєвими кризами, також статистичні значущі показники різняться між досліджуваними з різним рівнем адаптації. Виявлено, що особи з низьким рівнем адаптації мають найвищі показники за шкалою «Духовні зміни» ($F = 5,48$; $p = 0,005$), яка показує, що особистість починає глибше розмірковувати про духовні аспекти життя та може стати релігійнішою. При цьому інші шкали посттравматичного зростання, такі як ставлення до інших ($F = 2,83$; $p = 0,040$) та сила особистості ($F = 5,24$; $p = 0,006$) виявляються у цій групі на достовірно низькому рівні. Такий результат показує, що погані адаптаційні здібності характеризуються нездатністю людини усвідомити власний потенціал, долати труднощі життя та зрозуміти, що вона набагато сильніша, ніж уявляє це. Також низький рівень адаптації супроводжується соціальною та емоційною дистанційністю, заборонаю на вираження власних почуттів, включаючи співчуття до інших.

Результати порівняльного аналізу рівня показників соціально-психологічної адаптації дозволили виявити наступні особливості прояву адаптаційних ресурсів на соціальному рівні функціонування піддослідних. З'ясовано, що у групі осіб з низьким рівнем адаптації достовірно нижчими за показники шкал: прийняття інших ($F = 73,35$; $p = 0,000$), самоприйняття ($F = 65,88$; $p = 0,000$), прагнення домінувати ($F = 2,83$; $p = 0,040$) та інтернальний локус контролю ($F = 11,63$; $p = 0,012$). Отримані результати показують, що в осіб з низьким рівнем адаптації значно нижчі показники за шкалою «прийняття інших» ($M = 56,44$; $M = 73,67$ та $M = 81,63$), що може вказувати на їхню схильність до більш негативного ставлення до оточуючих та ускладнену здатність приймати інших такими, як вони є.

Це недостатнє прийняття інших може негативно впливати на їх міжкультурні відносини та адаптацію. Також, суттєве зниження рівня самоприйняття в осіб з низьким рівнем адаптації ($M = 44,68$; $M = 72,13$; $M = 89,41$) може свідчити про те, що вони мають низьку впевненість у собі та низький рівень задоволеності собою. Недолік самоприйняття може ускладнювати їхню здатність долати міжкультурні виклики та стрес.

Результати також показують, що досліджувані цієї групи схильні більшою мірою сприймати кризові події як зовнішні чинники, контроль над якими у них менше. З'ясовано, що це може пов'язуватися з відчуттям безпорадності чи нездатності ефективно впливати на власну життєву ситуацію.

За результатами статистичного аналізу також виявлено значущі відмінності між досліджуваними з різними рівнями адаптації та в інших ключових шкалах, що має важливе значення для психологічного стану та здатності долати складні життєві ситуації.

Показники шкал: дезадаптивність ($F = 85,59$; $p = 0,000$), емоційний дискомфорт ($F = 45,16$; $p = 0,003$), екстернальний локус контролю ($F = 23,61$; $p = 0,001$) та підвладність ($F = 1,58$; $p = 0,010$) достовірно нижче виражені в групі піддослідних з високим рівнем адаптації та мають найвищі показники відповідно до групи осіб з низьким рівнем адаптації.

Загалом, результати підкреслюють, що респонденти з низьким рівнем адаптації характеризуються негативним ставленням до оточуючих, низькою впевненістю у собі, схильністю до сприйняття подій як впливу зовнішніх чинників. Вони відчують великі труднощі у міжкультурних ситуаціях, схильні до дезадаптивної поведінки та емоційного дискомфорту, мають обмежене внутрішнє почуття контролю. Ці чинники можуть впливати на їхню здатність ефективно адаптуватися до складних ситуацій та викликів.

Отримані результати мають важливе значення для розробки програм та заходів щодо покращення адаптаційних можливостей осіб, які переживають складні життєві кризи.

3.2. Взаємозв'язки між компонентами адаптаційних ресурсів на індивідному, особистісному та суб'єктно-діяльнісному рівнях організації особистості.

З метою виявлення структури потенційних взаємозв'язків між компонентами адаптаційних ресурсів індивідного, особистісного

(психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів, використовувався кореляційний аналіз, що базувався на непараметричному математичному методі з використанням коефіцієнта рангової кореляції r -Спірмена. Цей метод більш чутливий до виявлення зв'язків між змінними, дані яких не відповідають нормальному розпаду.

Насамперед, відповідно до мети нашого дослідження, нам було важливо виокремити потенційні кореляційні взаємозв'язки компонентів індивідного (біологічного) рівня. Було вивчено зв'язки між показником резильєнтності (Resilience Scale), шкалою стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та шкалою життєстійкості (методика С. Мадді). Результати кореляційних зв'язків подано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Кореляційні взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів індивідного рівня.

Показники	З	К	ПР	С	Р
Загальний показник життєстійкості	637**	573**	603**	564**	486**
Залученість	-	673**	583**	659**	592**
Контроль	673**	-	576**	701**	478**
Прийняття ризику	583**	576**	-	736**	683**
Стресостійкість	659**	701**	736**	-	749**
Резильєнтність	592**	478**	683**	749**	-

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З – Залученість, К – Контроль, ПР - Прийняття ризику, С – Стресостійкість, Р – Резильєнтність.*

Результати, наведені у таблиці показують, що на індивідному рівні організації особистості існують прямі взаємозв'язки між усіма показниками життєстійкості, резильєнтності та стресостійкості лише на рівні $p < 0,01$. Загальний показник життєстійкості демонструє прямий високий взаємозв'язок із шкалами: залученість ($r_s = 0,637$, $p < 0,01$), контроль ($r_s = 0,573$, $p < 0,01$), прийняття ризику ($r_s = 0,603$, $p < 0,01$), стресостійкість ($r_s = 0,564$, $p < 0,01$), резильєнтність ($r_s = 0,486$, $p < 0,01$).

Отже, виявлені взаємозв'язки вазують на те, що досліджувані, які почуваються більш залученими до власного життя та обов'язків, часто мають більш високий рівень стійкості до життєвих викликів та стресу. Прямий зв'язок зі шкалою контролю свідчить, що високий рівень відчуття контролю за своїм життям та подіями сприяє більшій схильності до високої стійкості щодо різних ситуацій та стресових подій.

Встановлено, що готовність респондентів приймати ризики, також сприяє набуттю вищої стійкості до життєвих складнощів, що у результаті протидії цим ризикам. Позитивний зв'язок загального показника життєстійкості зі стресостійкістю та резильєнтністю вказує на те, що люди, які можуть більш ефективно керувати стресом та зберігати психологічну стійкість, частіше мають більш високий загальний рівень стійкості до негативних подій у житті й здатність відновлюватися після труднощів та адаптуватися до них. Люди, чия резильєнтність збільшується, виявляють покращену здатність адаптуватися до несприятливих обставин, легше долають складнощі, менш схильні до надмірної внутрішньої напруги в стресових ситуаціях та використовують більш ефективні стратегії подолання та творчі підходи щодо ставлення до життєвих труднощів.

Цікавим є також виявлення взаємозв'язку резильєнтності та стресостійкості з окремими шкалами життєстійкості. Залученість демонструє прямий зв'язок зі шкалами: стресостійкість ($r_s = 0,659$) та резильєнтність ($r_s = 0,592$), також зі шкалою контролю ($r_s = 0,673$) та прийняття ризику ($r_s = 0,583$) на рівні $p < 0,01$.

Встановлено, що у свою чергу, шкала контролю демонструє взаємозв'язок, зі шкалою прийняття ризику ($r_s = 0,576$), стресостійкістю ($r_s = 0,701$) та резильєнтністю ($r_s = 0,478$) на рівні $p < 0,01$.

Отримані результати підтверджують існуючі дослідження в межах вивчення проблем адаптації та дезадаптації в суспільстві, під час яких було виявлено, що люди з високим рівнем життєстійкості оцінюють різні життєві ситуації як бажані та контрольовані [180], мають високу когнітивну оцінку та

впевненість у вирішенні труднощів [191], що знижує ризик виникнення стресу та тривоги. Шкала стресостійкості також позитивно взаємопов'язана з резильєнтністю ($r_s = 0,749$, $p < 0,01$), що підтверджує існуючі наукові пошуки стосовно того, що люди з більш високим рівнем резильєнтності схильні краще долати стрес та адаптуватися до складних обставин.

Можливо відзначити, що чим вищим є рівень резильєнтності, тим вищою є стресостійкість. Це пояснюється тим, що резильєнтні люди мають сильне почуття власної цінності, вони готові боротися з труднощами та знаходити шляхи вирішення проблем. Вони мають кращу здатність до управління емоціями, у ситуаціях, що викликають стрес та виявляють готовність до самовдосконалення. Все це зумовлює здатність досліджуваних ефективно долати стрес, кризи та інші види психологічного тиску.

Незважаючи на передбачуваність цього зв'язку, ми можемо зробити висновок, що методики, використані для вимірювання рівня резильєнтності в даному дослідженні, добре доповнюють одна одну, що робить їх комбіноване використання більш ефективним.

Кореляційний аналіз Спірмена за методиками «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), тесту життєстійкості (С. Мадді), опитувальника рис особистості, шкал тривоги та депресії виявив між складовими адаптаційних ресурсів індивідуального та психологічного рівня безліч позитивних та негативних кореляцій (таблиця 3.6).

Базовим утворенням у структурі психологічного благополуччя, що забезпечує регулювання власної поведінки у суб'єктивній картині життєвого шляху, виступає автономія. Саме автономія позитивно взаємопов'язана з показниками життєстійкості, контролем ($r_s = 0,632$ при $p < 0,01$) та прийняттям ризику ($r_s = 0,546$ при $p < 0,01$). Подібна тенденція виявлена нами щодо взаємозв'язку компонента психологічного благополуччя «Самоприйняття» зі шкалами «Залученість» ($r_s = 0,694$ при $p < 0,01$) та «Прийняття ризику» ($r_s = 0,572$ при $p < 0,01$). Також самоприйняття позитивно взаємопов'язане з

показниками стійкості до стресів ($r_s=0,519$ при $p<0,01$) та резильєнтності ($r_s=0,572$ при $p<0,01$).

Таблиця 3.6

Кореляційні взаємозв'язки між компонентами адаптаційних ресурсів індивідуального та особистісного рівнів

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Екстраверсія	398**	337**		403**	324**	313**
Відкритість досвіду	371**		405**	473**	449**	498**
Сумлінність					370**	427**
Узгодженість	401**		413**	384**	364**	368**
Емоційна стабільність	396**	304**		541**	489**	524**
Керування оточуючим середовищем	537**	573**		502**	579**	591**
Особистісне зростання	504**	457**	558**	483**	455**	459**
Мета у житті	701**	692**		564**	513**	530**
Самоприйняття	593**	694**		572**	519**	572**
Автономія			632**	546**		
Тривога	-486**	-576**	-433**	-648**	-352**	-397**
Депресія	-494**	-465**	-528**	-537**	-326**	-396**

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З - Залученість, К - Контроль, ПР - Прийняття ризику, С - Стресостійкість, Р - Резильєнтність.*

Особистісне зростання, як складова психологічного благополуччя, також демонструє позитивну кореляцію з контролем ($r_s=0,558$ при $p<0,01$), прийняттям ризику ($r_s=0,483$ при $p<0,01$), залученням ($r_s=0,457$ при $p<0,01$), загальним рівнем життєстійкості ($r_s=0,504$ при $p<0,01$), стресостійкістю ($r_s=0,455$ при $p<0,01$) та резильєнтністю ($r_s=0,459$ при $p<0,01$).

Формування цілей у житті та почуття спрямованості позитивно пов'язані з життєстійкістю ($r_s=0,701$ при $p<0,01$), залученням ($r_s=0,692$ при $p<0,01$), прийняттям ризику ($r_s=0,564$ при $p<0,01$), стресостійкістю ($r_s=0,513$ при $p<0,01$) та резильєнтністю ($r_s=0,530$ при $p<0,01$). Отже, отримані результати свідчать, що чим вищим є у випробовуваних рівень життєстійкості, то вищим є їх психологічний добробут, й навпаки. Виходячи

з вищезазначеного, можемо зазначити, що чим нижчим у респондентів є рівень життєстійкості, тим сильнішими будуть їх негативні переживання, незадоволеність, розчарування у житті, що в свою чергу вказує на важливу функцію життєстійкості у структурі адаптаційних ресурсів особистості в період життєвих криз.

Цікаві факти визначені нами щодо взаємозв'язку показників тривоги, депресії з життєстійкістю, резильєнтністю та стресостійкістю. Загальний показник життєстійкості демонструє негативний зв'язок із тривогою ($r_s = -0,486$, $p < 0,01$) та депресією ($r_s = -0,494$, $p < 0,01$). Відповідно передбачається, що високий рівень тривоги й депресії передбачає низьку життєстійкість особистості, своєю чергою, це виявляється наявністю відчуття безглуздості від виконаної діяльності, у заниженій самооцінці, песимістичності та низькому рівні соціально-психологічної адаптивності. У зв'язку з цим у досліджуваних з високим рівнем тривожності та депресії можливо спостерігати низький потенціал адаптивності у оточуючому світі, що може негативно позначитися на розвитку особистості, на її психічному та фізичному здоров'ї.

Негативний кореляційний зв'язок залучення та тривоги ($r_s = -0,576$; при $p < 0,01$), а також залучення та депресії ($r_s = -0,465$ при $p < 0,01$) характеризується тим, що при низькому рівні тривоги спостерігаються активна життєва позиція та прийняття життєвих подій як позитивного досвіду особистості. Також чим нижчим є рівень депресії ($r_s = -0,528$; при $p < 0,01$) та тривоги ($r_s = -0,433$; при $p < 0,01$), тим вищим є відчуття власної здатності долати труднощі й протистояти негативним життєвим подіям, а подія сприймається як стимул удосконалення власних здібностей ($r_s = -0,648$; при $p < 0,01$).

Всі компоненти життєстійкості є системою взаємовідносин суб'єкта з навколишнім світом. Ця система розглядається як певна диспозиція, що регулює діяльність людини в багатьох проявах і, тим самим, дозволяє визначити стратегію подолання загрозливих, стресогенних ситуацій. Високі

показники по компонентам та загальній життєстійкості дозволяють суб'єкту не відчувати внутрішню напругу (тривожний стан, страх, стрес) з допомогою подолання та керування стресовими ситуаціями, оцінювання їх як менш значущих та відчуття віри у свою ефективність. Також результати кореляційного аналізу встановили позитивні взаємозв'язки між показниками особистісних рис та компонентами індивідуального рівня. Чим вищим є рівень життєстійкості, тим більшою є вираженість відкритості до нового досвіду (при $p < 0,01$), екстраверсія (при $p < 0,01$), узгодженість (при $p < 0,01$) та емоційна стабільність (при $p < 0,01$). Подібним чином, стресостійкість та резильєнтність позитивно пов'язані з екстраверсією (при $p < 0,01$), відкритістю до нового досвіду (при $p < 0,01$) та емоційною стабільністю (при $p < 0,01$).

Результати підрахунку ступеня взаємозв'язку показників індивідуального рівня з копінг-стратегіями (за методикою вивчення стилів долаючої поведінки Лазаруса), шкалами культурного (Van Dyne et al., 2008) та показниками ПТСР (опитувальник PTSD Checklist for DSM-5) також вказують негативні кореляційні зв'язки за такими пунктами.

Відповідно до таблиці 3.7, показники виразності копінг-стратегій прийняття відповідальності, дистанціювання, втечі-уникнення, – мають зворотні взаємозв'язки з такими компонентами життєстійкості, як: контроль (при $p < 0,01$), прийняття ризику (при $p < 0,01$), залученість (при $p < 0,01$), а також з її інтегральним показником (при $p < 0,01$).

Аналіз отриманих взаємозв'язків сприяє висновку, що чим більшого розвитку досягає компонент залучення, тим нижчою є стратегія втечі-уникнення при вирішенні складних життєвих ситуацій, та навпаки. Це можна пояснити тим, що індивіди з високим рівнем залучення до того, що відбувається, менш схильні до використання стратегії уникнення, зокрема уникнення проблем.

Значні зворотні зв'язки між інтегральним показником життєстійкості, шкалою контролю та втечею-уникненням показують ($p < 0,01$), що чим

вищими у людини є життєстійкість та контроль, тим нижчою є стратегія втечі-уникнення, та навпаки.

Таблиця 3.7

Кореляційні взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів індивідуального та особистісного рівнів функціонування досліджуваних.

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Конфронтаційний копінг	422**					
Дистанціювання	-406**	-274*	-435**	-361**		
Самоконтроль			473**			
Пошук соціальної підтримки				386**		
Прийняття відповідальності	-427**		-394**	-468**	-243*	-295*
Втеча-уникнення	-702**	-763**	-614**	-427**	-294*	-395**
Планування вирішення проблеми	425**				381**	401**
Позитивна переоцінка					279*	321**
метакогнітивний	368**		425**	352**	374**	487**
когнітивний	395**		307**	452**	386**	394**
мотиваційний	436**	471**		418**	470**	376**
поведінковий	440**		405	462**	385**	349**
симптом інтрузії	-382**			-358**	-343**	-305**
симптоми уникнення	-462**	-482**		-384**	-209*	-212*
погіршення когнітив. функціонування					-442**	-448**
симптоми надмірної реактивності	-572**	-528**	-537**		-365**	-386**
Загальний показник ПТСР	-538**	-517**		-541**	-407**	-405**

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З - Залученість, К - Контроль, ПР - Прийняття ризику, С - Стресостійкість, Р - Резильентність.*

Відповідно, з'ясовано що, індивіди з високим та середнім рівнем життєстійкості успішно долають вплив несприятливих умов середовища, демонструючи високу стійкість до стресогенних факторів та менше використовують копінг-стратегію втечі-уникнення. Також менш схильними до втечі та ухилення від проблем є індивіди, які звикли контролювати власну

життєву ситуацію. У свою чергу, зворотний кореляційний зв'язок між контролем та копінгом дистанціювання ($r_s = -0,435$ при $p < 0,01$) вказує на те, що чим вищим у людини є контроль, тим нижчим буде дистанціювання від стресових ситуацій й проблем, та навпаки.

Відповідно, ми можемо припустити, що індивіди, які контролюють власну життєву ситуацію, аналізують позитивні та негативні сторони життєвих складнощів та діють відповідно до неї, не ухиляючись від проблем. Чим нижчим у людини є контроль та, відповідно, чим вона безпорадніша, тим більше вона буде усіма способами уникати проблем, знижувати їх значущість, знецінювати, жартувати, фантазувати. Також, оцінюючи результат кореляційного аналізу можемо констатувати, що чим вищим є прийняття ризику, тим нижчим є прийняття власної відповідальності в життєвих колізіях, та навпаки ($r_s = -0,468$). Це пов'язано з тим, що середній і високий рівень прийняття відповідальності зменшує ризик: індивіди переконані, що ліпше вкотре не ризикувати, ніж зробити помилку.

Встановлено, що існує позитивна лінійна кореляція між життєстійкістю та конфронтацією: більш життєстійкі респонденти частіше використовують конфронтацію під час подолання життєвих перепон ($r_s = 0,422$). Конфронтація передбачає певну імпульсивність, іноді навіть із елементами ворожості та конфліктності. Дослідники вважають, що конфронтація допомагає людині з емоційною розрядкою під час її зіткнення із важкими життєвими ситуаціями. Також з'ясовано, що більш життєстійкі учасники дослідження найчастіше планують вирішення проблеми ($r_s = 0,425$). Важливо відзначити, що виявлено також невелику кількість взаємозв'язків між резильєнтністю, стресостійкістю та показниками копінг-стратегій. Негативні кореляційні зв'язки виявлені між копінг-стратегіями: прийняття відповідальності, втеча-уникнення та резильєнтністю ($r_s = -0,295$; при $p < 0,05$), стресостійкістю ($r_s = -0,243$; при $p < 0,05$).

Водночас, вибір таких активних стратегій, як: планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка, позитивно корелює зі стресостійкістю ($r_s = 0,381$; при $p < 0,01$) та резильєнтністю особистості ($r_s = 0,401$; при $p < 0,01$).

Таким чином, ми можемо говорити про те, що вибір адаптивних та активних стратегій подолання впливає на життєстійкість та резильєнтність особистості, сприяючи більш стійкій адаптації до життєвих викликів, зниження стресу та підвищення її психологічної стійкості та благополуччя. В результаті проведеного кореляційного аналізу було виявлено суттєві позитивні взаємозв'язки між: шкалами культурного інтелекту та адаптаційними ресурсами на рівні індивіда. Метакогнітивний компонент культурного інтелекту виявив позитивний зв'язок із комплексним показником життєстійкості (коефіцієнт кореляції ($r_s = 0,368$; $p < 0,01$), рівнем контролю ($r_s = 0,425$; $p < 0,01$), здатністю прийняття рішень ($r_s = 0,35$; $0,01$), резильєнтністю ($r_s = 0,374$; $p < 0,01$) та стійкістю до стресу ($r_s = 0,487$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать про те, що розвиток метакогнітивних навичок може сприяти вищій стійкості особистості до стресу та формування здатності долати життєві виклики. Люди з розвиненим метакогнітивним компонентом можуть бути більш самосвідомими, вміти краще аналізувати й регулювати власні думки та дії. Когнітивний та поведінковий компоненти культурного інтелекту також продемонстрували значні позитивні зв'язки з комплексним показником життєстійкості ($p < 0,01$), рівнем контролю ($p < 0,01$), здатністю прийняття рішень ($p < 0,01$), резильєнтністю ($p < 0,01$) та стійкістю до стресу ($p < 0,01$), що свідчать про необхідність розвитку даних аспектів культурного інтелекту для формування здатності до ефективного вирішення життєвих завдань та подолання труднощів.

Мотиваційний компонент культурного інтелекту, аналогічно попереднім типам інтелекту, теж надає позитивну роль в розвитку життєстійкості, резильєнтності та стійкості до стресу. Загалом нині, результати аналізу підкреслюють важливість розвитку компонентів культурного інтелекту у векторах: підвищення життєстійкості,

резильєнтності та здатності особистості долати стрес. Вони також засвідчують, що психологічні ресурси особистості та інтелектуальні компетенції взаємопов'язані та можуть взаємно посилювати одне одного у процесі адаптації до життєвих ситуацій.

Також, були виявлені кореляційні зв'язки між усіма показниками опитувальника життєстійкості (залученість, контроль, прийняття ризику, сумарна життєстійкість), резильєнтністю, стресостійкістю та показниками здоров'я, яке в нашому дослідженні вивчалось за допомогою опитувальника симптомів ПТСР. На наш погляд, дуже важливим є і той факт, що практично між усіма показниками відзначалися негативні кореляційні зв'язки з коефіцієнтами кореляцій, що лежать у межах від $r_s = -0,209$ до $r_s = -0,572$, при $p < 0,001$ і $p < 0,005$. Люди з високими показниками значення життєстійкості, стресостійкості та резильєнтності, за рахунок стійкого подолання стресів та сприйняття їх як менш значущих, меншою мірою схильні до посттравматичних стресових розладів. Отримані нами дані про негативний зв'язок між симптомами: уникнення, погіршення когнітивного функціонування, надмірної реактивності/збудження, загальний показник ПТСР та компонентами індивідуального рівня узгоджуються з результатами дослідження зв'язку життєстійкості, резильєнтності та переживання травматичного стресу [141, 155].

З метою подальшого аналізу особливостей взаємозв'язків між компонентами адапційних ресурсів нами було вивчено кореляційні зв'язки між компонентами індивідуального та суб'єктно-діяльного (соціального) рівнів. У таблиці 3.8 представлені дані кореляційного аналізу між життєстійкістю, резильєнтністю, стресостійкістю та показниками соціальної підтримки, посттравматичного зростання та соціально-психологічною адаптацією.

Відповідно до наведених у таблиці 3.8 результатів, що статистично значущі прямі взаємозв'язки виявлено між шкалами: соціальної підтримки (родина, друзі та значущі інші) з рівнем життєстійкості ($p < 0,01$),

резильєнтності ($p < 0,01$) та рівнем стресостійкості ($p < 0,01$). Дані достовірні зв'язки показують, що піддослідні, які отримують велику підтримку від сім'ї, почуваються більш стійкими та здатними долати жиєєві стреси та труднощі. Також, підтримка від близьких друзів та значущого соціального оточення відіграє важливу роль у зміцненні психологічної стійкості та здатності людини долати кризові життєві ситуації та стрес.

Таблиця 3.8

Кореляційні взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів індивідуального та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів.

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Соціальна підтримка значущого іншого	73**	428**		485**	313**	400**
Соціальна підтримка друзів	416**	527**		532**	326**	335**
Інші значущі особи	368**		-364**	389**	244*	331**
Інтегр.рівень ССП	428**	496**		486**	316**	386**
Ставлення до інших	352**	348**			167*	203*
Нові можливості	425**	406**		427**		
Сила особистості	372**			354**	224**	256**
Інтегр.рівень ПТЗ	361**	319**		405**		218*
Адаптивність	762**	704**		635**	693**	809**
Самоприйняття	347**	325**		537**	574**	651**
Прийняття інших	464**	457**			483**	502**
Деадаптивність	-469**	-485**		-437**	-504**	-485**
Домінування	376**		-381**	372**		135*
Емоційний комфорт	482**	369**			490**	508**
Інтернальний ЛК	439**	426**		437**	452**	587**
Екстернальний ЛК	-369**		-371**	-354**	-544**	-567**
Підвладність	-352**			-341**	-310**	-269*

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З - Залученість, К - Контроль, ПР - Прийняття ризику, С - Стресостійкість, Р - Резильєнтність.*

Зворотний достовірний зв'язок виявлений між показником життєстійкості «контроль» та соціальною підтримкою значущих інших ($p < 0,01$), що вказує на те, що респонденти з високим рівнем контролю над своїм життям можуть мати тенденцію розглядати прохання про допомогу як

ознаку слабкості чи неуспішності, що може знижувати рівень соціальної підтримки. Аналіз перевірки кореляційного зв'язку рівня життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості та посттравматичного зростання також показав наявність прямих кореляцій на рівні критичного статистичного значення $p < 0,001$, що вказує на сильний зв'язок змінних. Цікавим є той факт, що не всі компоненти посттравматичного зростання, який ми розуміємо як досвід особистості в позитивних змінах в результаті боротьби з важкими життєвими кризами, демонструє зв'язок з резильєнтністю та стресостійкістю.

Високий рівень стресостійкості сприяє розвитку сили особистості ($p < 0,01$), яка вказує на здатність людини усвідомлювати власні можливості долати труднощі життя, також позитивно впливає на ставлення до інших. Високий рівень резильєнтності та життєстійкості допомагає людині виявляти більшу відкритість у вираженні власних почуттів ($p < 0,01$), включаючи співчуття до інших, здатність активніше працювати над встановленням позитивних відносин з оточуючими, визнавати свою потребу у їх підтримці. Застосування кореляційного аналізу також надало нам можливість вивчити особливості взаємозв'язку компонентів соціально-психологічної адаптації та показників життєстійкості, резильєнтності, стійкості до впливу стресів. Прямий достовірний зв'язок виявлено між життєстійкістю та адаптацією ($p < 0,01$), самоприйняттям ($p < 0,01$), прийняттям інших ($p < 0,01$), домінуванням ($p < 0,01$), емоційним комфортом та інтернальністю ($p < 0,01$). Компонент життєстійкості, залученість, - достовірно пов'язана ($p < 0,01$) з адаптацією, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом та інтернальністю. Позитивні зв'язки також виявлені між прийняттям рішення та адаптацією, інтернальністю, самоприйняттям та домінуванням ($p < 0,01$).

Водночас, виявлено зворотний достовірний зв'язок між екстернальністю та всіма показниками індивідуального (біологічного) рівня ($p < 0,01$), крім залученості. Також, було виявлено зворотний зв'язок між резильєнтністю, стресостійкістю та екстернальним локусом контролю ($p < 0,01$). Можливо припустити, що респонденти з вищою екстернальністю

мають нижчий рівень резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості, що робить їх уразливішими перед стресом та травмуючими подіями. Інакше проявляє себе інтернальний локус контролю, демонструючи позитивний зв'язок із життєстійкістю, резильєнтністю та стресостійкістю ($p < 0,01$), що в свою чергу допомагає респондентам з внутрішнім локусом контролю бути більш здатними долати травмуючі та кризові події, тому що вони вірять у здатність впливати на свою долю та адаптуватися до складних обставин.

В результаті кореляційного аналізу були виявлені цікаві та важливі взаємозв'язки між дезадаптивністю та психологічними характеристиками, такими як: життєстійкість ($p < 0,01$), резильєнтність ($p < 0,01$) та стресостійкість ($p < 0,01$). Отже, можливо відзначити, що нижчі рівні життєстійкості, резильєнтності та стресостійкості можуть бути асоційовані з більш високою дезадаптивністю та підвладністю. Встановлено, що отримані результати наголошують на важливості психологічних факторів, які впливають на здатність індивіда долати стрес та труднощі, й підтримують необхідність зміцнення цих факторів з метою зниження ризику розвитку психопатології та дезадаптивних реакцій.

На наступному етапі нашого дослідження було вивчено взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів, які забезпечують особистісний та суб'єктно-діяльнісний рівень функціонування особистості ситуації життєвих криз. Результати кореляційного аналізу виявили значну кількість достовірних зв'язків шкал: соціально-психологічної адаптації, сприйняття соціальної підтримки, показниками посттравматичного зростання з показниками культурного інтелекту, симптомами ПТСР, показниками тривоги та депресії, шкалами психологічного благополуччя, копінг-стратегіями та особистісними властивостями. Найбільш значущі та цікаві взаємозв'язки представлені на рис. 3.1, рис.3.2. та табл. 3.9.

Результати кореляційного аналізу вказують на наявність достовірних прямих та зворотніх зв'язків між шкалами соціально-психологічної адаптації та всіма компонентами адаптаційних ресурсів особистісного

(психологічного) рівня (рис.3.1). Такі показники як адаптивність, прийняття інших, прагнення домінувати, емоційний комфорт та інтернальний локус контролю виявляють зворотний достовірний зв'язок з високим рівнем тривоги та депресії. Коефіцієнт кореляції знаходиться в межах від $r_s = -0,256$ до $r_s = -0,427$ при $p < 0,001$. Всі ці шкали демонструють також прямий зв'язок з особистісними рисами екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, сумлінністю, дружелюбністю та емоційною стабільністю (від $r_s=0,316$ до $r_s=0,694$, при $p<0,001$).

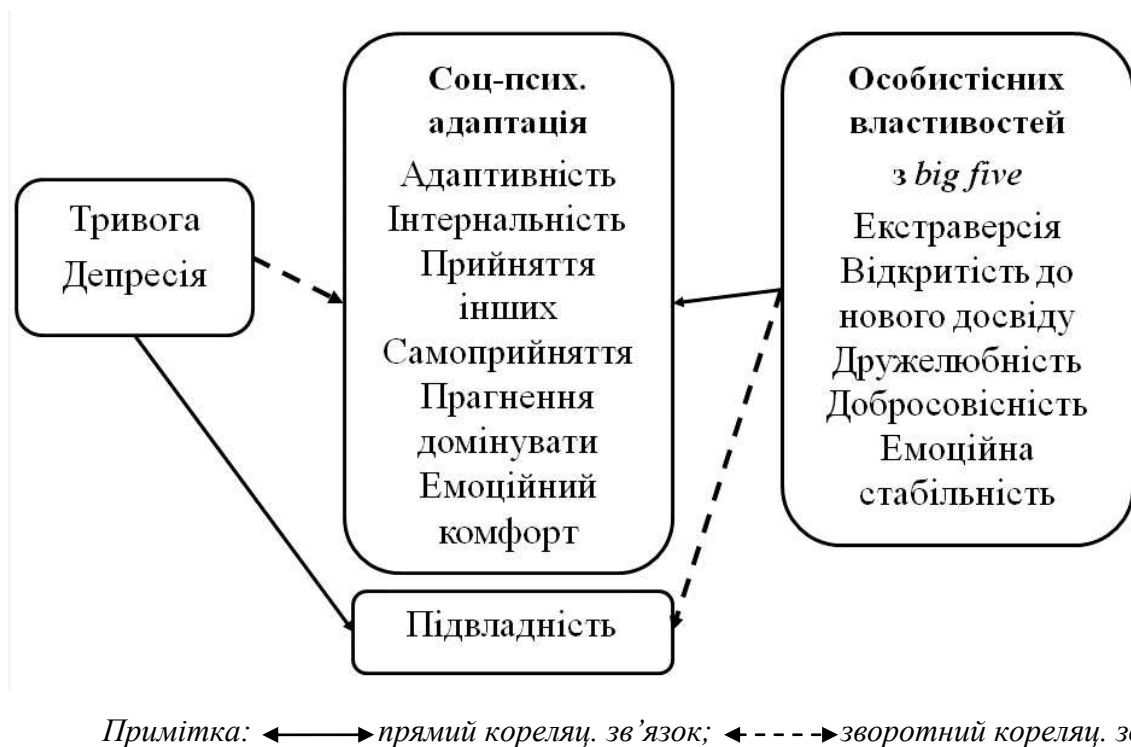


Рис. 3.1 Кореляційні взаємозв'язки компонентів соціально-психологічної адаптації, тривожності, депресії та особистісних властивостей з *big five*.

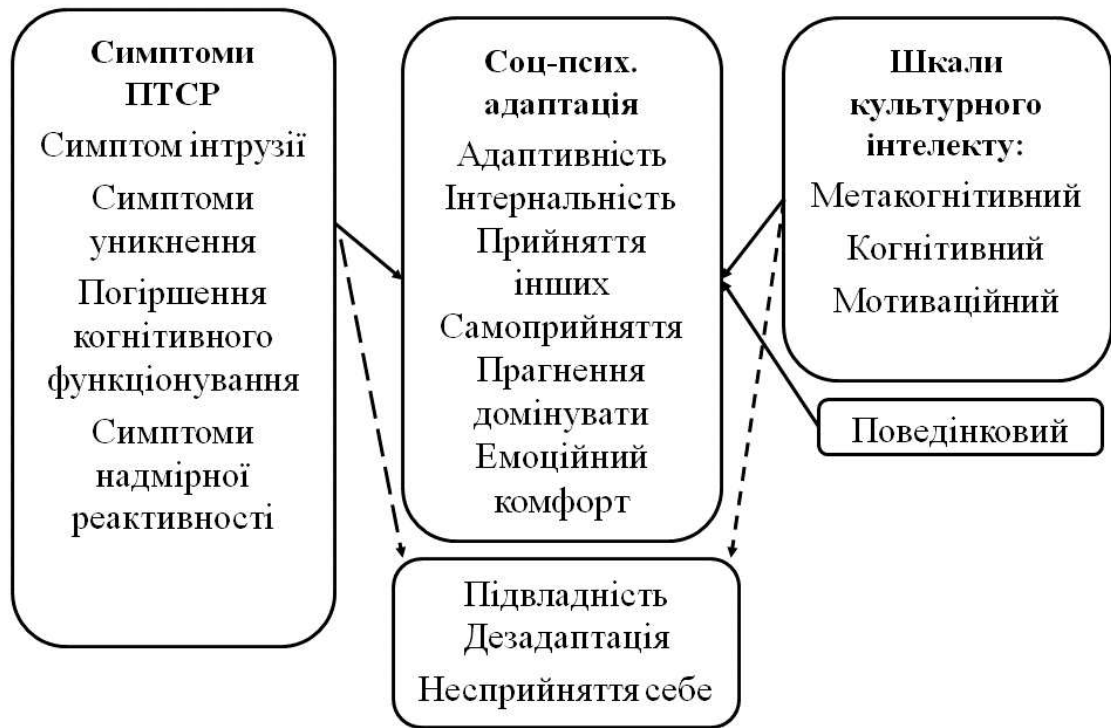
Результати кореляційного аналізу також виявили статистично значущий прямий зв'язок між показником підвладності, який характеризує рівень схильності індивіда до підпорядкування та виконання вказівок інших осіб, та високими рівнями тривожності та депресії. Цей зв'язок був виявлений при рівні значущості $p < 0,001$. Крім того, було виявлено зворотний статистично значущий зв'язок між показником підвладності та такими

особистісними характеристиками, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, дружелюбність, свідомість та емоційна стабільність, також за наявності рівня значущості $p < 0,001$.

Встановлено, що ці результати вказують на те, що підвищений рівень тривоги та депресії, а також інтраверсивність, закритість до нового досвіду, емоційна нестабільність сприяють вираженій схильності до підпорядкування авторитетам, соціальним нормам, дотриманню інструкцій, правил або вказівок, даними іншими особами чи суспільством загалом. На рисунку 3.2. представлені достовірні зв'язки шкал соціально-психологічної адаптації з показниками культурного інтелекту та психологічним здоров'ям респондентів, яке у нашому дослідженні вивчалось за допомогою опитувальника симптомів ПТСР.

Як показує рисунок, шкали: адаптивність, інтернальність, прийняття інших, самоприйняття, прагнення домінувати та емоційний комфорт, – мають достовірний прямий взаємозв'язок з усіма компонентами культурного інтелекту, а саме з: метакогнітивним, когнітивним, мотиваційним, поведінковим (при рівні значимості $p < 0,001$). Також виявлено, що підвладність та дезадаптація негативно корелюють з метакогнітивним, когнітивним та мотиваційним компонентами культурного інтелекту ($p < 0,001$).

Аналіз кореляцій між вираженістю ознак посттравматичного стресу та показників соціально-психологічної адаптації вказав на низку цікавих та значущих зв'язків. Так симптом вторгнення чи інтрузії має прямий зв'язок із неприйняттям себе ($r_s = 0,480$), підвладністю ($r_s = 0,378$), дезадаптацією ($r_s = 0,427$) та зворотний зв'язок з адаптивністю ($r_s = -0,251$), прийняттям іншого ($r_s = -0,434$), емоційним комфортом ($r_s = -0,205$), самоприйняттям ($r_s = -0,352$) та інтернальністю ($r_s = -0,509$), домінуванням ($r_s = -0,296$) при $p < 0,001$.



Примітка: \longleftrightarrow прямий кореляц. зв'язок; $\dashleftarrow \dashrightarrow$ зворотний кореляц. зв'язок.

Рис. 3.2. Кореляційні взаємозв'язки компонентів соціально-психологічної адаптації, культурного інтелекту та симптомів ПТСР.

Симптом вторгнення, також відомий як інтрузія, описує нав'язливі та недоречні думки чи ідеї, які вторгаються у свідомість людини, викликаючи дискомфорт та тривожність. Високий рівень симптому вторгнення чи інтрузії може вказувати на низку психічних розладів, таких як обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Згідно з отриманими результатами, високі показники цього симптому сприяють незадоволеності індивіда собою та своїми особистісними рисами, прояву невротичних відхилень та дисгармонії у прийнятті рішень та прагненні бути підпорядкованим авторитетам чи соціальним нормам. Інший, не менш важливий симптом посттравматичного стресу, симптом уникнення демонструє схожий достовірний зворотний зв'язок з показниками: адаптивності ($r_s = -0,162$), прийняття інших ($r_s = -0,392$), емоційним комфортом ($r_s = -0,319$), самоприйняттям ($r_s = -0,374$) та інтернальністю ($r_s = -$

0,348) при $p < 0,001$ та прямий взаємозв'язок з: неприйняттям себе ($r_s = 0,370$), підвладністю ($r_s = 0,358$), дезадаптацією ($r_s = 0,360$) при $p < 0,001$.

Важливо відзначити той факт, що схожі взаємозв'язки наголошувалися між загальним показником ПТСР, симптомами погіршення когнітивного функціонування та надмірної реактивності та шкалами соціально-психологічної адаптації з коефіцієнтами кореляцій, що лежать у межах від $r_s = -0,222$ до $r_s = 0,618$, при $p < 0,001$.

Таблиця 3.9

Кореляція компонентів адаптаційних ресурсів суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівня и симптомів посттравматичного стресу.

Показники	критерій В	критерій С	критерій D	критерій Е	ЗП ПТСР
Інтегр.рівень соціальної підтримки	-324**	-296**	-337**	-299**	-338**
Соціальна підтримка сім'ї	-264*	-323**	-347**	-278**	-365**
Соціальна підтримка друзів	-398**	-262*	-386**	-326**	-397**
Інші значущі люди	-282*	-299*	-304**	-248*	-300**
Інтегр.рівень ПТЗ	241**	274**	235*		
Ставлення до інших	213*	227*			
Сила особистості		212*			
Духовні зміни	286**	315**	299*	235**	276**
Підвищення цінності життя	210**	287*	211*	262**	221**

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) Симптоми ПТСР: критерій В - симптом інтрузії, критерій С- симптом уникнення, критерій D - погіршення когнітивного функціонування, критерій Е - симптом надмірної реактивності/ збудження, ЗП - загальний показник ПТСР.*

Зворотний достовірний зв'язок виявлений між усіма показниками посттравматичного стресу та соціальної підтримки (табл. 3.9), симптоми інтрузії, уникнення, погіршення когнітивного функціонування, надмірної реактивності та загальний показник ПТСР показують зворотний зв'язок з

усіма типами соціальної підтримки, де коефіцієнт кореляцій лежить у межах від $r_s = -0,248$ до $r_s = -0,398$, при $p < 0,00$.

Зворотний достовірний зв'язок означає, що різні аспекти симптомів ПТСР, такі як: нав'язливі спогади (інтрузія), прагнення уникати травмуючих стимулів (ухилення), погіршення когнітивних функцій та надмірна реактивність знижують рівень соціальної підтримки з боку сім'ї, близьких знайомих та друзів. Можливо припустити, що симптоми ПТСР негативно впливають на соціальні взаємини та сприйняття підтримки від близьких. Далі нами було розраховано кореляційний аналіз між симптомами ПТСР та компонентами оцінювання посттравматичного зростання (ПТЗ). Як впливає з наведених у таблиці 3.9 даних, середнє значення ПТЗ було статистично значуще пов'язане із такими шкалами ПТСР, як: симптом інтрузії, симптоми уникнення та погіршення когнітивного функціонування ($p < 0,001$).

Далі нами було проведено кореляційний аналіз між симптомами ПТСР та компонентами посттравматичного зростання. Як видно з наведених у таблиці 3.9 даних, середнє значення ПТЗ статистично значуще пов'язане із: симптомом інтрузії, симптомом уникання та погіршення когнітивного функціонування. Коефіцієнт кореляцій лежить у межах від $r_s = 0,235$ до $r_s = 0,274$, при $p < 0,001$ та $p < 0,005$. Ідентичну закономірність виявлено для середнього значення шкал ПТЗ, духовних змін та підвищення цінності життя. Високий рівень за цими шкалами демонструє достовірний прямий зв'язок зі всіма симптомами ПТСР ($p < 0,001$ та $p < 0,005$). Встановлені у нашому дослідженні зв'язки очікувані з погляду змістовного наповнення поняття посттравматичного зростання.

З'ясовано, що автори терміну «посттравматичний ріст» Річард Тедескі та Лоуренс Калхун визначають це явище як позитивну психологічну зміну, яка сталася внаслідок боротьби з дуже складними життєвими обставинами [207]. Згідно з отриманими результатами, травматичний досвід провокує особистісне зростання та позитивні зміни у наступних напрямках: більш

висока оцінка та зміцнення тісних взаємин з іншими, посилений духовний розвиток, підвищення цінності життя.

Сучасні психологічні дослідження відзначають, що саме тоді, коли відбувається потрясіння основної структури «Я», людина опиняється у відповідному положенні для пошуку нових можливостей у своєму житті [208]. Так, у дослідженні Тодда Кашдана та Дженніфер Кейн виявлено, що чим сильнішим є дистрес, тим вираженішим є посттравматичне зростання та усвідомлення сенсу життя [207]. Також, в ході нашого дослідження була вивчена роль рівня сприйняття соціальної підтримки та посттравматичного зростання у прояві психологічного благополуччя. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Кореляція компонентів адаптаційних ресурсів суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівня та психологічного благополуччя.

Показники	1	2	3	4
Соціальна підтримка сім'ї	431**	389**	455**	340**
Соціальна підтримка друзів	457**	408**	416**	403**
Соціальна підтримка інших значущих осіб	409**	433**	449**	408**
Інтегр.рівень соціальної підтримки	490**	438**	470**	416**
Ставлення до інших	230**	306**	274**	218**
Сила особистості	331**	317**	346**	328**
Підвищення цінності життя	209**	202**	133**	
Інтегральний показник ПТЗ	295**	219**	233**	275**

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) Шкали психологічного благополуччя: 1 - управління навколишнім середовищем, 2 - особистісне зростання, 3 - цілі в житті, 4 - самоприйняття.*

Відповідно до табл 3.10 встановлено позитивні кореляції у: управління навколишнім середовищем, особистісного зростання, мети в житті та самоприйняття з усіма шкалами соціальної підтримки ($p < 0,001$) та показниками посттравматичного зростання ($p < 0,001$). Ці результати підкреслюють важливість різнобічного впливу довкілля, підтримки з боку

близьких та ролі особистих чинників у набутті психологічного благополуччя та особистісного розвитку людини. Важливо зазначити, що рівень підтримки від сім'ї та друзів, уміння ефективно керувати навколишнім середовищем, а також наявність чіткої мети у житті можуть впливати на здатність людини долати травматичні події та навіть спричиняти зростання внаслідок цих переживань.

Виявлено, що не всі показники посттравматичного зростання беруть участь у підтримці психологічного благополуччя. Результати дослідження вказують на відсутність статистично значущих взаємозв'язків між шкалами «Нові можливості» та «Духовні зміни» з показниками психологічного благополуччя. Імовірно, шкали «Нові можливості» і «Духовні зміни» мають обмежену застосовність у цьому контексті дослідження та для досліджуваних показників психологічного благополуччя.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили наше припущення щодо структурних зв'язків складових адаптаційного потенціалу особистості, які виявляють себе на індивідному, психологічному та соціальному рівнях. Виявлено роль резильєнтності, життєстійкості у функціонуванні адаптаційних ресурсів особистісно-психологічного та суб'єктно-діяльнісного рівня організації особистості. Також, встановлено роль соціальної підтримки, культурного інтелекту, копінг-стратегій у регулюванні психологічного благополуччя особистості, редукуванні тривоги, депресії та симптоматики ПТСР та підвищенні посттравматичного зростання в період життєвих криз особистості.

3.3. Порівняльний аналіз адаптаційних ресурсів особистості з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Подальша статистична обробка результатів емпіричного дослідження була спрямована на виявлення специфіки адаптаційних ресурсів, представлених на індивідному, особистісному (психологічному) та

суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівнях організації особистості з урахуванням ступеня близькості (або давності) впливу кризових подій у часі. За допомогою опитувальника «Кризові події» ми розділили вибірку дослідження на 3 групи:

Першу групу склали досліджувані в житті яких психотравмуючі або кризові події відбулися нещодавно (дороку). Другу групу склали досліджувані, які зазначили, що кризові події сталися у найближчому минулому (від 1 до 6 років). І до третьої групи увійшли респонденти, які мають у життєписі кризові події, що відбулися в далекому минулому (понад 6 років).

Ґрунтуючись на дослідженнях у соціальній психології, такий поділ кризових життєвих подій на «недавні», «в найближчому минулому» та «в далекому минулому» видається нам важливим при аналізі впливу подій на психологічний стан досліджуваних, оскільки емоційні реакції та спогади можуть відрізнятися залежно від того, наскільки близькою у часі є подія до поточного моменту [191].

Згідно з роботами сучасних дослідників, які працюють у галузі когнітивної психології, психології сприйняття, маркетингу та комунікацій (Д.Канеман, А.Тверський та Н.Шварц) відбувається вплив тимчасового фактора на процес сприйняття та оцінку подій та людей у соціальних контекстах, також на процес прийняття рішень [205]. Представники теорії сприйняття часу (Д. Гілберт, Д. Кеннінгем, Н. Шварц, А. Тверський, Л. Росенталь) та теорії психологічного впливу часу (Ж. Форгас, Д. Лоуенштейн, Т. Тейден) стверджують, що від тривалості інтервалу між подією, що відбулася, та поточним моментом, залежить те, як люди сприйматимуть і реагуватимуть на ці події [209, 210].

Для досягнення мети дослідження ми ґрунтувалися на двох найбільш актуальних наукових концепціях, які вивчають поведінку особистості в період проживання кризової ситуації в психологічному та емоційному плані: «свіжість ефекту» та «ефект тимчасового віддалення». Вони розкривають

розуміння того, як переживання кризової ситуації з часом може впливати на когнітивні процеси та поведінку людини. Коли людина перебуває в кризі або під впливом сильної стресової ситуації, її сприйняття часу та оцінка подій можуть змінитися відповідно до цих ефектів [199, 209]. Встановлено, що на початку кризової ситуації, коли емоції свіжі та інтенсивні, людина може оцінювати події та ризики більш емоційно. Однак у міру того, як криза продовжується, виснаження емоцій може призвести до того, що події починають сприйматися з великим «тимчасовим віддаленням», що може змінити оцінку подій та рішень. На початку кризи людина може бути більш схильною до моментальних рішень та негайних дій, щоб впоратися із кризовою ситуацією. Однак у мірі того, як криза поглиблюється, може виникнути довгострокове планування та прагнення до рішень, орієнтованих на майбутнє. При довгостроковому проживанні кризової ситуації людина може зіткнутися з виснаженням ресурсів та погіршенням психологічного благополуччя, що може вплинути на спроможність до оцінки власних дій та прийняття рішень.

Аналіз первинних даних за результатами опитувальника життєвих подій показав, що групу досліджуваних, у житті яких психотравмуюча подія трапилася нещодавно (до року) становила 37,5% з усієї вибірки [179]. До другої групи досліджуваних, які пережили травматичну подію у нещодавньому минулому (від 1 до 6 років) увійшло 41,6% з усієї вибірки. Третю групу респондентів, які вказали, що стикалися з психотравмуючими подіями у далекому минулому (понад 6 років тому) становило 20,9% загальної вибірки.

Вивчення специфіки адаптаційних ресурсів, представлених на індивідному, особистісному (психологічному) та соціальному рівнях організації особистості у трьох групах, проводився за допомогою дисперсійного аналізу ANOVA та критерія Краскела-Уолліса.

Нами було припущено, що люди, які пережили психотравмуючу подію нещодавно та ті, хто пережив її давно, можуть мати специфіку у прояві

стресостійкості, резильєнтності та життєстійкості на індивідуальному рівні організації особистості. Аналіз отриманих профілів показав, кожна досліджувана група осіб характеризується специфікою у прояві досліджуваних адаптаційних ресурсів, що проявляється у рівнях, яких досягають показники. Результати порівняльного аналізу представлені в таблиці 3.11 та рисунок 3.3-3.4.

Таблиця 3.11.

Порівняння показників стресостійкості, резильєнтності, життєстійкості з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Показники	Групи				
	1	2	3	F	p
Загальний показник життєстійкості	70,33	76,61	77,54	6,34	0,023
Залученість	22,05	29,38	34,56	4,19	0,012
Контроль	23,8	24,6	27,6	7,27	0,002
Прийняття ризику	14,5	17,22	16,8	1,39	0,264
Стресостійкість	29,94	29,65	28,94	0,96	0,145
Резильєнтність	5,40	5,28	5,33	0,75	0,384

Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1 – психотравм. подія відбулася нещодавно (до 1 року), 2 – психотравм. подія відбулася у найближчому минулому (від 1 до 6 років), 3 - психотравм. подія відбулася в далекому минулому (більш ніж 6 років тому).

Згідно з табл. 3.11, досліджувані у групі 1 (у житті яких психотравмуюча подія трапилася зовсім нещодавно (до року) демонструють найнижчий рівень життєстійкості ($M = 70,33$), що свідчить про складнощі пристосування й низьку готовність цих випробовуваних до активних і гнучких дій у стресових та важких ситуаціях. Статистично достовірно низький рівень залученості ($F = 4,19$; $p < 0,05$) та контролю ($F = 7,27$; $p < 0,05$) свідчить, про те, що, на відміну від досліджуваних, у житті яких кризова подія сталася понад 6 років тому, досліджувані, які зовсім недавно пережили травмувальну подію і все ще перебувають у розпачі, беруть менш активну участь у процесі адаптації меншою мірою прагнучи досягти особистих та життєвих цілей, що, зі свого боку, спричиняє набуття знехтуваності, та відчуття себе «поза» життям.

Дослідження рівня життєстійкості свідчить, що в момент нещодавно пережитої травми рівень стресу та невизначеності може бути вищим, що сприяє нижчому рівню життєстійкості та залученості (commitment), люди можуть почуватися менш пов'язаними з цілями та цінностями через надмірну увагу, яку приділяють поточним стресорам. Водночас контроль (control) та прийняття ризику (challenge) також можуть бути нижчими, тому що ступінь впевненості та контролю над ситуацією може бути знижено під час активного переживання травми.

З плином часу, коли травматична подія стає більш віддаленою, набувають розвитку більш стійкі стратегії подолання та поступово відновлюється зв'язок особистості з цілями та цінностями. У цьому разі рівень залученості (commitment) може зрости, і вони можуть почати сприймати травму як виклик, що сприяє особистому зростанню та розвитку, що відповідає вищим значенням контролю (control) та прийняття ризику (challenge).

Важливо зазначити, що результати порівняльного аналізу не виявили наявності статистично значущих відмінностей у показниках стресостійкості та резильєнтності. Відповідно до отриманих результатів, рівень стресостійкості та резильєнтності учасників, які пережили кризову подію нещодавно, так само, як і учасників, травмувальна подія в житті яких сталася дуже давно (понад шість років тому), однаково виражений. З невеликою перевагою, рівень стресостійкості в групі 1 дещо вищий, ніж у двох інших. Психологічна резильєнтність, як і стресостійкість, це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси і важкі періоди конструктивним шляхом. Можливо припустити, що як вроджені властивості біологічного рівня, вони не залежать від того, як давно або як швидко відбулася стресова подія. Але нам видається цікавим розглянути більш поглиблено особливості прояву рівнів вираженості цих властивостей особистості у випробовуваних трьох груп. Результати подано на рис.3.3-3.4.

Виявлено, що у групі 1 високий рівень стресостійкості проявляють 50,1 % осіб, середній рівень мають 48,4 % осіб і низький - 10,5 % осіб. Ці показники свідчать про високу здатність учасників адаптуватися до змін, продовжувати розвиватися у складних життєвих ситуаціях, актуалізувати власні ресурси та відновлюватися після несприятливих умов.

Схожі відсоткові співвідношення між учасниками з низькими, середніми та високими показниками стресостійкості виявлено і у двох інших досліджених групах. Так, у групі респондентів, які зазначили, що кризові події сталися у недалекому минулому (від 1 до 5 років), високий рівень стресостійкості отримали 47,9 % осіб, середній рівень виявлено у 45,2% та низький рівень стресостійкості виявлено у 8,9 % осіб. У групі респондентів, у яких кризові події сталися у далекому минулому (понад 6 років) 45,4% учасників характеризуються високим рівнем стресостійкості, 40,6% продемонстрували середній рівень, а 9% – низький.

Узагальнюючи отримані дані, можемо стверджувати, що половина учасників дослідження характеризуються високим рівнем стресостійкості, тобто, люди мають високу стійкість до стресових ситуацій та характеризується гарною здатністю протистояти стресу та його наслідкам, здатні зберігати спокій за будь-яких обставин. Водночас, 2/5 досліджуваних мають середній рівень, тобто можуть демонструвати стійкість до стресу, але в деяких випадках певні ситуації можуть вивести з балансу та викликати реакції, такі як агресія чи страх.

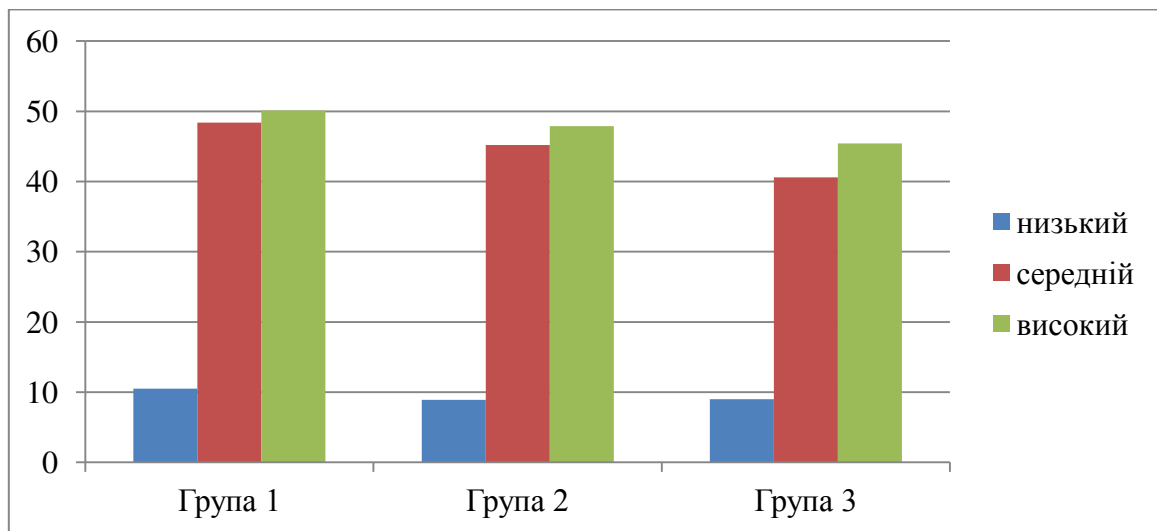


Рис. 3.3 Результати порівняльного аналізу *стресостійкості* за методикою «Шкала *стресостійкості* Коннора-Девідсона» (у %).

Порівняльний аналіз показника резильєнтності за методикою 25-item Resilience Scale (RS; Wagnild & Young, 1988) виявив, що у 29,8% випробовуваних групи 1 середній рівень психологічної стійкості. Високий рівень резильєнтності відзначається у 52,6% респондентів. Такий рівень свідчить про наявність у досліджуваних високої здатності відновлюватися, змінюватися, повертатися, пристосовуватися або навіть досягати успіху після стресових подій, змін та негараздів. Низька здатність до подолання стресу та адаптованості до нього на психологічному рівні встановлена у 17,5% респондентів.

У другій групі можемо спостерігати схожу картину, низький рівень резильєнтності виявлено у 14,8% учасників дослідження, середній рівень - 49,6% і високу стійкість до стресових подій демонструють 35,6% випробовуваних. У свою чергу, у 42,1 % випробовуваних, які пережили кризову або травматичну подію досить давно, виявлено високий рівень резильєнтності, а в 12,8 % - низький.

Загалом, результати порівняльного аналізу свідчать, що рівень стресостійкості, як вродженої динамічної властивості особистості, не залежить від того, наскільки нещодавно чи давно було пережито травматичну

подію. Ця характеристика має біологічну природу і не піддається значним змінам унаслідок чинників віддаленості у часі.

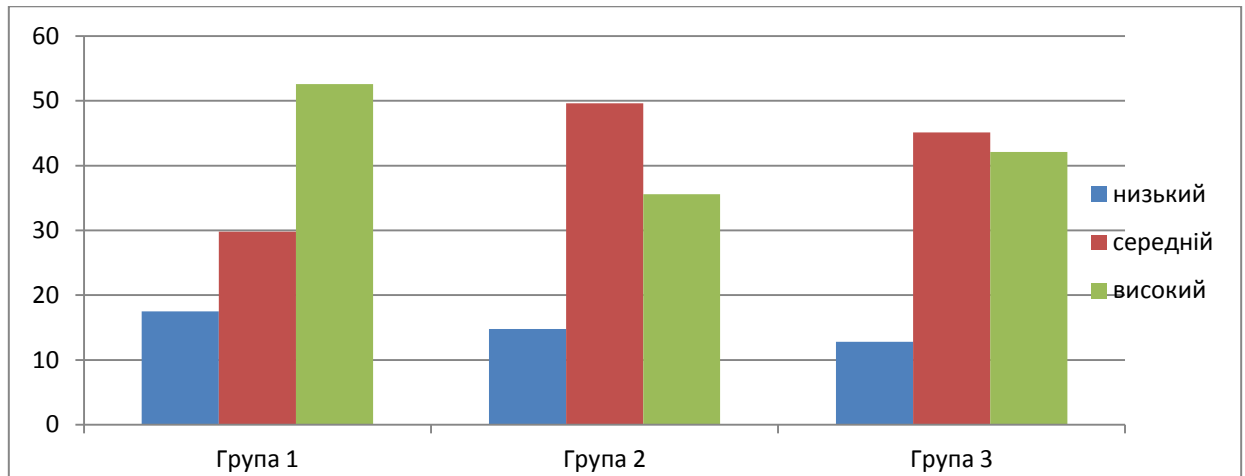


Рис. 3.4 Результати порівняльного аналізу резильєнтності за методикою 25-item *Resilience Scale* (RS; Wagnild & Young) (у %).

Подальше виявлення впливу кризових подій на психологічний стан досліджуваних і функціонування їхніх адаптаційних ресурсів здійснювалося за допомогою непараметричного критерію Краскела-Уолліса. Результати порівняльного аналізу показників адаптаційного потенціалу особистості психологічного рівня, отриманих за шкалою опитувальника симптомів ПТСР, госпітальною шкалою тривоги та депресії (HADS), 10-ти пунктового опитувальника рис особистості (С. Гослінг, П. Ренфру, В. Свонн), опитувальника «Способи оволодіваючої поведінки» Р. Лазаруса, наведено на рисунку 3.5 – 3.6 і в таблиці Додатку С. Аналізуючи результати, можна констатувати наявність статистично достовірних відмінностей у досліджуваних трьох груп.

Виявлено, що на особистісному (психологічному) рівні, час віддаленості психотравмуючої події впливає на емоційну стабільність ($a=0,000$), прояв культурного інтелекту, а саме його метакогнітивного ($a=0,024$) та мотиваційного компонентів ($a=0,005$) ($a=0,017$) та депресії ($a=0,014$), а також на розвиток наступних симптомів ПТСР: інтрузії

($a=0,002$), погіршення когнітивного функціонування ($a=0,001$), симптому надмірної реактивності/ збудження ($a=0,01 = 0,005$).

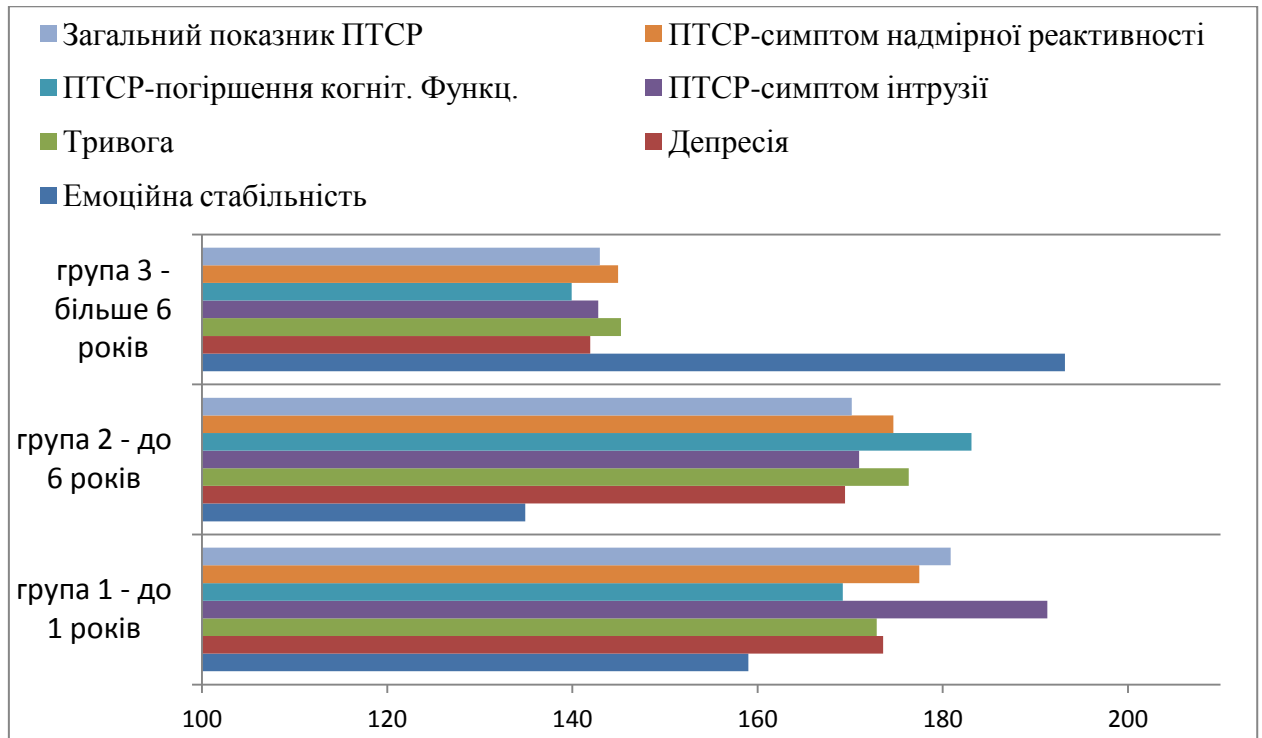


Рис. 3.5 Результати порівняльного аналізу адаптаційних ресурсів психологічного рівня з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Досліджувані, яким довелося пережити травмуючу подію або кризу нещодавно (до 1 року), у порівнянні з досліджуваними, в житті яких криза або психотравмуюча подія відбулася більше 6 років тому, характеризуються найнижчими показниками метакогнітивного і мотиваційного компонентів культурного інтелекту, депресії, симптомів інтрузії, симптому надмірної реактивності/ збудження, загальним показником ПТСР, а також обранням у стресових ситуаціях неконструктивних, пасивних копінг-стратегій, таких як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча або уникнення. Порівняльний аналіз також вказав на те, що рівень емоційної нестабільності та погіршення когнітивного функціонування найсильніше виражений у групі досліджуваних, які зіткнулися із кризовою чи стресовою подією порівняно нещодавно (від 1 до 6 років). Даний результат підтверджують існуючі дослідження психологів про те, що ризик виникнення посттравматичного

розладу підвищується через 2-3 роки після травмуючої події [13, 131]. А також те, що приблизно 60 % людей, які пережили травму, продовжують страждати від незначних симптомів ПТСР через рік після травми [94].

Варто зазначити, що досліджувані, які зіткнулися з кризовою чи стресовою подією нещодавно, частіше застосовують пасивні та деструктивні копінг-стратегії під час подолання стресу: конфронтаційний копінг ($\alpha = 0,010$), дистанціювання ($\alpha = 0,026$) і втеча/уникнення ($\alpha = 0,001$). Отже, у період, коли стресова подія ще зовсім свіжа у спогадах, частіше актуалізується або стратегія конфронтації, що спрямована або на зміну ситуації, або на висловлення емоцій, викликаних труднощами.

Також, у такий період переживання стресової ситуації, людині легше дистанціюватися, намагаючись знизити емоційне залучення до проблеми шляхом зменшення її значущості та суб'єктивної важливості.

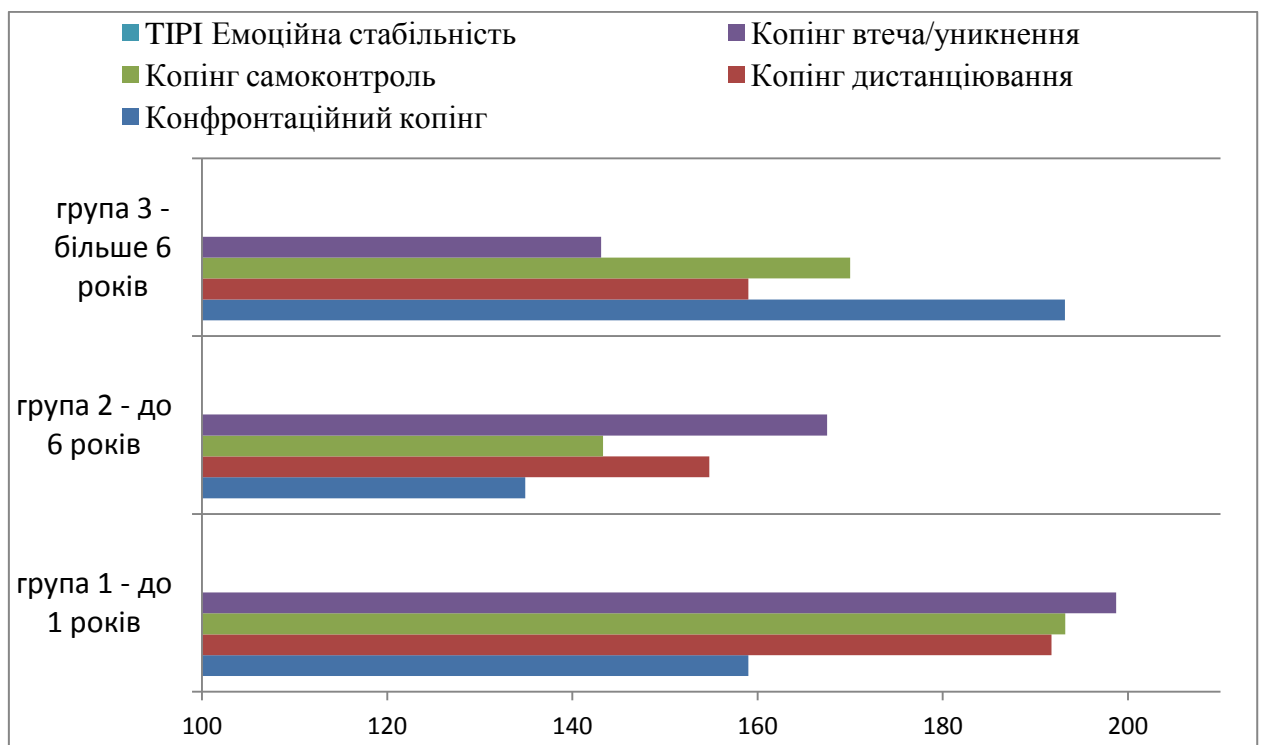


Рис. 3.6 Результати порівняльного аналізу адаптаційних ресурсів психологічного рівня з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Або, людина намагається впоратися з негативними переживаннями, пов'язаними з труднощами, вдаючись до тактики уникнення, наприклад,

заперечуючи проблему, віддаючись мріям, плекаючи невиправдані очікування, намагаючись відволіктися тощо.

Необхідно зазначити, що результати порівняльного аналізу не виявили статистично достовірних відмінностей у показниках психологічного благополуччя між респондентами, які зіштовхнулися з кризою або стресом зовсім нещодавно або досить давно. Можливо, інші чинники, зокрема соціальне середовище, підтримка оточення, доступ до ресурсів тощо, впливають на психологічне благополуччя та його зміни після кризи.

Порівняльний аналіз компонентів адаптаційних ресурсів соціального рівня також виявив цікаві статистично достовірні відмінності. Результати аналізу показників, отриманих за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.), та опитувальника посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) на рисунку 3.7 та в таблиці Додатку С.

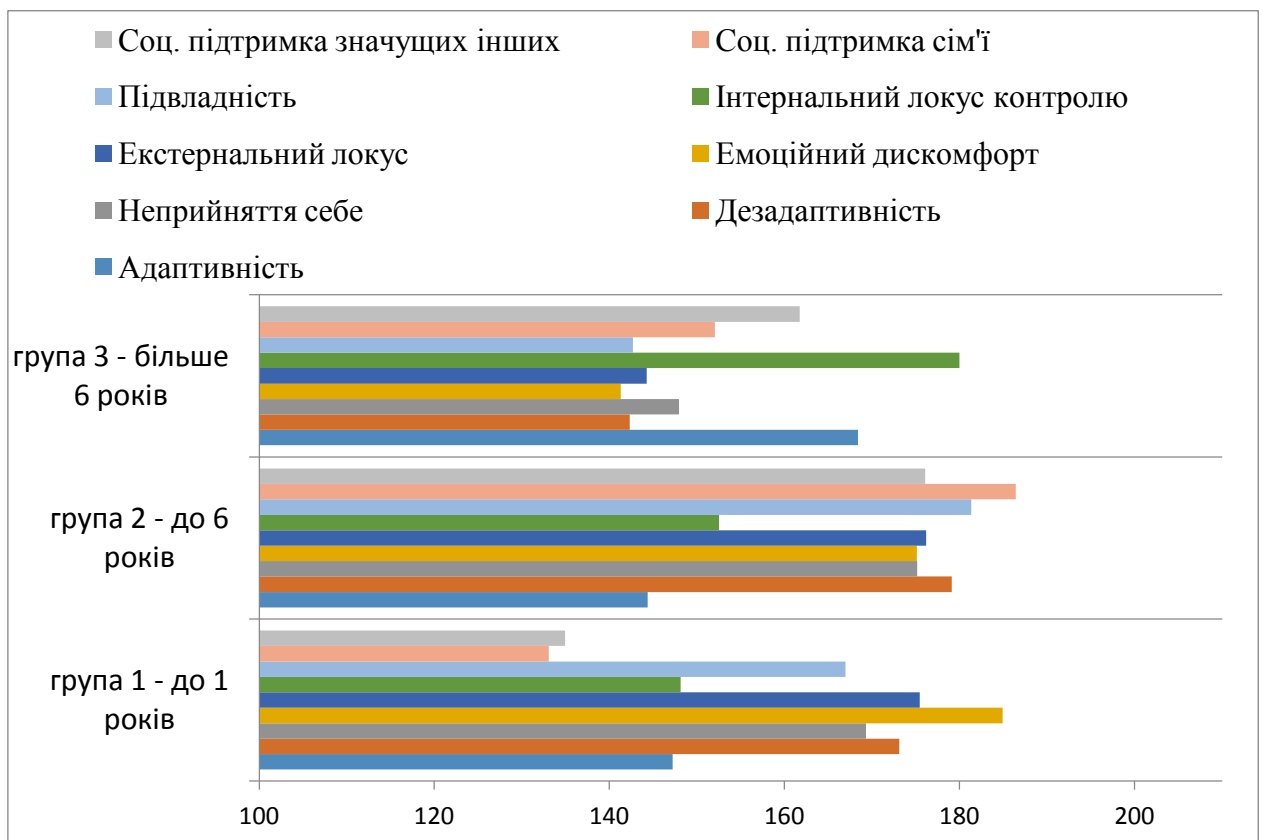


Рис. 3.7. Результати порівняльного аналізу адаптаційних ресурсів соціального рівня з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Виходячи з отриманих даних на рисунку 3.7, можна відзначити, що між досліджуваними, які зазначили, що кризові події трапилися в найближчому минулому (від 1 до 6 років), та респондентами, стресові події в житті яких трапилися в далекому минулому, існують статистично достовірні відмінності в показниках соціально-психологічної адаптації та особистісному сприйнятті соціальної підтримки. Виявлено, що рівень дезадаптивності ($\alpha = 0,004$), неприйняття себе ($\alpha = 0,031$), екстернального локусу контролю ($\alpha = 0,011$), підвладності ($\alpha = 0,003$), сприйняття соціальної підтримки від значущих інших ($\alpha = 0,020$) та від сім'ї ($\alpha = 0,000$) мають найвищі показники в другій групі досліджуваних, де давність кризової або психотравмуючої події від 1 до 6 років. З невеликою відмінністю, високий рівень показників соціально-психологічної адаптації також виявлено в першій групі досліджуваних.

Важливим є той факт, що рівень особистісного сприйняття соціальної підтримки від сім'ї та близьких людей є достовірно нижчим серед досліджуваних, які нещодавно пережили кризову подію. Ймовірно, у початковому періоді після кризи люди можуть відчувати емоційні та психологічні скадності, що може впливати на їхню здатність оцінювати соціальну підтримку та сприймати її як недостатню. Також, кризові події можуть чинити тиск на стосунки в сім'ї та з близькими, що може призвести до змін у сприйнятті соціальної підтримки.

3.4. Ситуаційно-демографічні детермінанти прояву адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.

Відповідно до п'ятого завдання дисертаційного дослідження нами емпірично досліджено ситуаційно-демографічні детермінанти адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.

З огляду на теоретичну структуру детермінант компонентів адаптаційного потенціалу особистості, до групи ситуаційно-демографічних детермінант нами були відокремлені: інтенсивність впливу кризової події,

стать, вік досліджуваних, рівень освіти, наявність досвіду зміни місця проживання, рівень матеріального доходу, джерело матеріального забезпечення. У процесі аналізу отриманих емпіричних даних кожен із вищезазначених ситуаційно-демографічних чинників було ретельно проаналізовано за допомогою кореляційного аналізу з використанням коефіцієнту рангової кореляції r -Спірмена, для максимальної деталізації його ролі в адаптаційному потенціалі особистості в період життєвих криз. Результати кореляційного аналізу подані в табл.3.12 -3.14.

Таблиця 3.12

Вплив ситуаційно-демографічних показників на рівень резильєнтності, життєстійкості та соціально-психологічної адаптації

адаптаційні ресурси	Ситуаційно-демографічні детермінанти						
	1	2	3	4	5	6	7
Резильєнтність		272**	263**				
Стресостійкість		252*	279**				
Прийняття ризику			227*			371**	357**
Контроль	-268**	361**			351**	287**	
Адаптивність	-223*	235*		215*	232*	234*	
Самоприйняття	219*	247**		-238*		231*	
Прийняття інших	238*	247**	275**		231*	275**	221*
Емоційний комфорт		225*	218*		262**		

Примітка: 1) інтенсивність впливу кризової події, 2) стать досліджуваних, 3) вікові особливості досліджуваних, 4) рівень освіти, 5) наявність досвіду зміни місця проживання, 6) рівень матеріального доходу, 7) джерело матеріального забезпечення.

Передусім, нами було вивчено зв'язки компонентів життєстійкості, резильєнтності та стресостійкості із ситуаційно-демографічними характеристиками.

Аналіз отриманих результатів виявив значущу кореляцію за шкалою «прийняття ризику» з віком ($p = 0,227$; $p < 0,01$), рівнем матеріального доходу

($p = 0,371$; $p < 0,001$) та джерелом матеріального забезпечення ($p = 0,357$; $p < 0,001$). Значуща пряма кореляція вказує на те що високі показники прийняття ризику трапляються частіше у доросліших респондентів, які працюють повний робочий день та мають вищий рівень матеріального статку. Це частково узгоджується з даними інших досліджень. Деякі з них доводили стійкість життєстійкості як особистісної риси в лонгітюдних дослідженнях та наголошували на її незмінності. Інші дослідження виявляли її розвиток в окремих індивідів упродовж всього їх життя, відзначаючи найінтенсивніший розвиток життєстійкості в людини на початку життя.

Також встановлено прямий зв'язок показника «контроль» ($r = 0,361$; $p < 0,001$) із характеристикою біологічної статі, наявністю досвіду зміни місця проживання ($r = 0,351$; $p < 0,001$) та рівнем матеріального доходу особистості ($r = 0,387$; $p < 0,001$). Показник «контроль» значно вищий у групі досліджуваних чоловічої статі, серед респондентів, які мають високий рівень матеріального доходу та в житті їм доводилося змінювати своє місце проживання (у межах країни). Контроль, як переконаність у тому, що боротьба дає змогу вплинути на результат того, що відбувається з людиною, більш властивий чоловікам. Гендерні стереотипи приписують їм схильність до ризику, войовничість. Вчені пояснюють цей вплив культурними традиціями, що переважають у суспільстві.

Визначено також достовірні прямі зв'язки резильєнтності, стресостійкості з показниками віку ($p = 0,263$; $p < 0,01$) та статі ($p = 0,272$; $p < 0,01$). Показники стресостійкості та резильєнтності є значуще вищими у осіб старшого віку (старших за 46 років) та у чоловіків. Можливо відзначити, що з віком люди розвивають власні здібності краще долати стрес та адаптуватися до труднощів. Можливо, життєвий досвід та накопичені знання допомагають їм у цьому процесі. Спостережувані відмінності між чоловіками та жінками також заслуговують на увагу. Достовірно вищі показники стресостійкості та резильєнтності у чоловіків можуть свідчити про різницю в психологічних стратегіях між статями. Також ці відмінності можуть бути

зумовлені й іншими чинниками, такими як соціокультурні норми та очікування.

Важливо відзначити, що виявлений зв'язок чинника інтенсивність впливу кризової події з показниками життєстійкості ($p < 0,01$) та соціально-психологічною адаптацією ($p < 0,01$) вказує на те, що подія, яка травмує та є частиною роботи людини й відбувається досить часто, знижує рівень контролю, але підвищує задоволеність особистості собою, власними характеристиками та викликає потребу у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Також встановлено, що рівень освіти має позитивний вплив на адаптивність ($p < 0,01$) та негативний вплив на самоприйняття ($p < 0,01$). Досліджувані, які мають ступінь магістра та науковий ступінь, виявляють більшу здатність пристосовуватися до вимог суспільства, зважаючи на власні потреби, мотиви та інтереси. Але з іншого боку, високий освітній рівень часто підкріплений прагненням людини до високих результатів й досконалості. Особистості, схильні до перфекціонізму, можуть відчувати більший тиск на здобуття власних успіхів та перфекцію в усіх сферах діяльності що реалізуються. Якщо вони не задовольняють цим високим стандартам, це може спричинити зниження самоприйняття. Сучасні реалії, в яких опинився український народ, не передбачають можливості особистості повноцінно реалізовувати себе як фахівця, що у свою чергу сприяє негативному впливу на самоприйняття.

Інші чинники, серед яких: наявність досвіду зміни місця проживання, високий рівень матеріального доходу та можливість працювати повний робочий день, позитивно впливають на адаптивність ($p < 0,01$), самоприйняття ($p < 0,01$), прийняття інших ($p < 0,001$) та емоційний комфорт ($p < 0,001$).

Таким чином, можливо зазначити, що ситуаційно-демографічні чинники, такі як: інтенсивність впливу кризової події, гендер, вік, рівень освіти, наявність досвіду зміни місця проживання, рівень матеріального доходу та джерело матеріального забезпечення, є детермінантами

резильєнтності, стресостійкості, життєстійкості особистості та впливають на процес соціально-психологічної адаптації.

Надалі ми розглянемо встановлені кореляційні зв'язки між окресленими ситуаційно-демографічними чинниками та показниками ПТСР, психологічного благополуччя та культурного інтелекту. Результати, наведені в таблиці 3.13 демонструють, що інтенсивність впливу кризової події позитивно впливає на симптоматику посттравматичного стресового розладу, а саме на симптом уникнення ($p < 0,01$) та симптом надмірної реактивності ($p < 0,01$). Чим слабкішою є інтенсивність емоційного та психологічного впливу травмуючої події на досліджуваного, тим нижчою є ймовірність розвитку симптомів ПТСР.

Водночас, цей чинник здійснює негативний вплив на розвиток метакогнітивного аспекту культурного інтелекту та обмежує здатність адаптації до різноманітних культурних контекстів. Метакогнітивний компонент культурного інтелекту охоплює здатність усвідомлювати й аналізувати власні знання та переконання щодо культурних особливостей та норм. Отже, високий ступінь впливу кризової події на досліджуваного стримує зростання цієї здатності.

Також виявлено кореляційний зворотний зв'язок між статтю та середнім значенням тривоги ($r = -0,219$; $p < 0,01$), депресії ($r = -0,238$; $p < 0,00$), ПТСР-симптому інтрузії ($r = -0,231$; $p < 0,01$), та загального показника ПТСР ($r = -0,220$; $p < 0,01$) та позитивний зв'язок із метакогнітивним компонентом культурного інтелекту ($r = 0,233$; $p < 0,01$). Можливо висловити припущення, що жінки мають вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, оскільки коефіцієнт кореляції є від'ємним та значущим ($p < 0,01$). Також, результати вказують на те, що жінки схильні до більшої депресії порівняно із чоловіками, та більш схильні до симптомів ПТСР порівняно із чоловіками. Позитивний зв'язок із метакогнітивним компонентом культурного інтелекту показує, що рівень метакогнітивного культурного інтелекту вищий у чоловіків, ніж у жінок. Жінки демонструють менш виражену метакогнітивну

готовність, що може призвести до нерозуміння, стереотипів та конфліктів у міжкультурних ситуаціях.

Таблиця 3.13.

Вплив ситуаційно-демографічних показників на рівень показників психічного здоров'я, психологічного благополуччя та культурного інтелекту.

адаптаційні ресурси	Ситуаційно-демографічні детермінанти					
	1	2	3	4	5	6
Тривога		-219*			251**	
Депресія		-238*		-232*		
ПТСР- симптом інтрузії		-231*		355**		237*
ПТСР - симптом уникнення	243**					259**
ПТСР-погіршення когн. функціонування			352**	224*		348**
ПТСР-симптом надмірної реактивності	224*			219*		
Заг.показник ПТСР		-220*	215*	234*		346**
Метакогнітивний	-210*	233*				
Когнітивний			250**	231*	235*	
Самоприйняття			-231*		250**	
Управління довкіллям				-281**		

Примітка: 1) інтенсивність впливу кризової події, 2) стать досліджуваних, 3) вікові особливості досліджуваних, 4) наявність досвіду зміни місця проживання, 5) рівень матеріального доходу, 6) джерело матеріального забезпечення.

Кореляційний аналіз також засвідчив, що наявність досвіду зміни місця проживання пригнічує ризик розвитку депресивних станів ($r = -0,232$; $p < 0,01$), при цьому збільшує ймовірність розвитку симптомів ПТСР ($r = 0,355$; $p < 0,001$) та пригнічує розвиток показника психологічного благополуччя, «Управління оточенням» ($r = -0,281$; $p < 0,01$). Високий рівень цієї шкали свідчить про те, що респондент має владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує надані можливості, здатен формувати або створювати умови й

обставини, які є оптимальними для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Аналіз впливу ситуаційно-демографічних чинників на адаптаційні ресурси особистості також виявив дуже цікаві зв'язки з копінг-стратегіями, шкалами посттравматичного зростання та сприйняттям соціальної підтримки. Як можливо побачити з відображених даних у таблиці 3.14, інтенсивність впливу кризової події здійснює позитивний вплив на деструктивні копінг-стратегії: дистанціювання ($r = 0,257$; $p < 0,01$) та втеча-уникнення ($r = 0,272$; $p < 0,01$), а також на посттравматичне зростання ($r = 0,216$; $p < 0,01$). Отже, чим вищим є ступінь емоційного впливу психотравмуючої події, то сильнішою є сила особистості, яка вказує на здатність людини долати життєві труднощі. Також можливо зазначити, що чинник «стать» є детермінантою деструктивної копінг-стратегії «втеча-уникнення» ($r = -0,281$; $p < 0,01$), стратегії позитивної переоцінки ($r = -0,324$; $p < 0,01$), рівня сприйняття соціальної підтримки від сім'ї ($r = 0,240$; $p < 0,01$) та показника посттравматичного зростання «духовні зміни» ($r = 0,227$; $p < 0,01$). Відповідно до наведених у таблиці показників нами встановлено, що, чоловіки менш, ніж жінки намагаються подолати негативні переживання, пов'язані з труднощами, вдаючись до тактики уникнення, також вони рідше намагаються впоратися з негативними емоціями, пов'язаними з проблемою, шляхом переосмислення її в позитивному світлі, розглядаючи її як стимул для особистісного зростання. Водночас, жінки демонструють достовірно нижчі бали за шкалою сприйняття соціальної допомоги від сім'ї та за шкалою «духовні зміни».

Аналіз отриманих результатів висвітлив також достовірно значиму зворотну кореляцію з віком ($p < 0,01$) за шкалами «копінг дистанціювання» та «втеча-уникнення» та пряму кореляцію між віком ($p < 0,001$) та рівнем соціальної підтримки, що сприймається особистістю, стратегією «прийняття відповідальності» та підвищеною цінністю життя.

Таблиця 3.14

Вплив ситуаційно-демографічних показників на рівень показників психічного здоров'я, психологічного благополуччя та культурного інтелекту.

Адаптаційні ресурси	Ситуаційно-демографічні детермінанти					
	1	2	3	4	5	6
Копінг дистанціювання	257**		-272**		211*	
Самоконтроль				214*		
Пошук соціальної підтримки					-217*	
Уникнення відповідальності			215*			
Втеча-уникнення	272**	-281**	-315**		-213*	
Планування розв'язання проблеми				219*	229*	238*
Позитивна переоцінка		-324**		223*		
Сприйняття соціальної підтримки значущих інших			209*			
Сприйняття соціальної підтримки сім'ї		240*	267**			
Сприйняття соціальної підтримки друзів			264**			
Підвищення цінності життя			378**			
Нові можливості				237*		
Духовні зміни		227*		324**		
Сила особистості	209*					
ПТЗ	216*			153**		

Примітка: 1) інтенсивність впливу кризової події, 2) стать досліджуваних, 3) вікові особливості досліджуваних, 4) рівень освіти, 5) наявність досвіду зміни місця проживання, 6) рівень матеріального доходу, 7) джерело матеріального забезпечення.

Значуща зворотна кореляція показує, що високі показники копінг-стратегій дистанціювання та втечі-уникнення трапляються рідше у більш дорослих респондентів. Ймовірно, молоді люди (вік 20-25 років) більш схильні уникати проблем та стресових ситуацій, у той час як з віком вони можуть розвивати більш зрілі стратегії подолання.

Отже, пряма кореляція вказує на те, що з віком (після 46 років) респонденти відчують вищий рівень соціальної підтримки від своїх близьких та рідних, й вони більш схильні приймати відповідальність. Водночас, досліджувані віком після 46 років, демонструють достовірно вищий рівень соціальної підтримки (що сприймається особистістю) від рідних та близьких, ніж особи віком від 20 до 25 років. Також із віком зростає рівень стратегії «прийняття відповідальності» та власної ролі у виникненні проблеми, також підвищення цінності життя, що може бути пов'язано з накопиченим досвідом та мудрістю, яких людина набуває із роками.

Встановлено, що рівень освіти позитивно корелює з конструктивними копінг-стратегіями, такими як: самоконтроль ($\gamma = 0,214$; $p < 0,01$), планування розв'язання проблеми ($\gamma = 0,219$; $p < 0,01$) та позитивна переоцінка ($\gamma = 0,223$; $p < 0,01$). Також з'ясовано, що чим вищий рівень освіти, тим вищими є показники посттравматичного зростання, що розкриває себе через призму шкал «нові можливості» ($\gamma = 0,237$; $p < 0,01$) та «духовні зміни» ($\gamma = 0,324$; $p < 0,001$).

Визначено, що наявність досвіду зміни місця мешкання впливає на вибір особистістю стратегії подолання стресових ситуацій. Стратегії дистанціювання ($\gamma = 0,211$; $p < 0,01$) та планування розв'язання проблеми ($\gamma = 0,229$; $p < 0,01$) достовірно виразніше виражені у респондентів, яким доводилось переїжджати на інше місце проживання й лишатись там понад ніж 5 років. Виявлений зворотний кореляційний зв'язок зі стратегіями «пошук соціальної підтримки» ($\gamma = -0,217$; $p < 0,01$) та «втеча-уникнення» ($\gamma = -0,213$; $p < 0,01$) свідчить про те, що досліджувані, яким доводилося змінювати місце постійного проживання на невеликий термін (приблизно на 6 місяців) частіше використовують саме такі копінг-стратегії.

Підсумовуючи отримані результати можемо зазначити, що основними детермінантами адаптаційних ресурсів особистості є: інтенсивність впливу кризової події, стать, вік учасників дослідження, рівень освіти, наявність

досвіду зміни місця проживання, рівень матеріального доходу та джерела матеріального забезпечення.

3.5. Предиктори психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання в умовах життєвих криз.

Результати описової статистики, порівняльного та кореляційного аналізу, а також теоретичні уявлення щодо структури та механізмів функціонування адаптаційних ресурсів, які впливають на особливості адаптації людини у кризовій ситуації, визначили логіку заключного етапу емпіричного дослідження.

Нами було застосовано покроковий варіант множинного регресійного аналізу для ідентифікації предикторів найактивніших компонентів адаптаційного потенціалу особистості, а саме: психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання. Отримана модель множинної лінійної регресії дозволить отримати дані, що сприятимуть глибшому розумінню предикторів важливих показників адаптаційної поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях.

На попередньому етапі аналізу нами були вивчені предиктори компонентів індивідуального рівня: резильєнтності та життєстійкості.

Процедура регресійного аналізу охоплювала шість послідовних кроків, останній з яких продемонстрував (табл. 3.15), що високі показники стратегії дистанціювання, мотиваційного компонента культурного інтелекту, соціальної підтримки сім'ї що сприймається особистістю, інтернального локусу суб'єктивного контролю, особистісних рис, таких як: дружелюбність, відкритість до досвіду та емоційна стабільність, – у комбінації з низькими показниками прийняття відповідальності, пояснюють 70,1% дисперсії ($R^2=0,701$) за $p=0,001$ та є предикторами резильєнтності, впливаючи на останню із силою $R=0,838$.

Відповідно до результатів що подані у таблиці 3.15, здатність до дистанціювання, тобто здатності особистості відокремлювати себе від травмуючої ситуації та зберігати емоційну рівновагу, має позитивний вплив на розвиток резильєнтності ($Beta=0,314$; $p=0,011$). Також, позитивно впливає на резильєнтність мотиваційний компонент культурного інтелекту ($Beta=0,342$; $p=0,007$) та відчуття соціальної підтримки від сім'ї ($Beta=0,227$; $p=0,012$). Індивідуальна спроможність людини спрямовувати власну увагу та енергію на вивчення іншокультурного середовища та способів функціонування в новому культурному контексті, а також відчуття соціальної підтримки від близьких людей сприяє формуванню резильєнтності та допомагає особистості долати життєві труднощі.

Таблиця 3.15

**Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної
«резильєнтність»**

Незалежна змінна	коефіцієнт β	t	p- величина
Копінг – дистанціювання	0,314	2,321	0,011
Копінг – прийняття відповідальності	-0,384	-3,717	0,000
Сприйняття соціальної підтримки сім'ї	0,227	2,319	0,012
Мотиваційний компонент. культ. інтел.	0,342	2,693	0,007
Інтернальний локус контролю	0,484	11,712	0,000
Дружелюбність (Big five)	0,266	3,740	0,000
Відкритість до досвіду (Big five)	0,321	3,540	0,000
Емоційна стабільність (Big five)	0,280	3,775	0,000

На розвиток нових навичок, інтеграції набутого досвіду, та оновлення відчуття особистісної самоефективності та саморозвитку має прямий вплив також інтернальний локус суб'єктивного контролю ($Beta=0,484$; $p=0,000$). З'ясовано, що люди з сильнішим внутрішнім відчуттям контролю над своїм життям можуть краще долати труднощі. Також виявлено, що якості особистості: дружелюбність, відкритість до досвіду, емоційна стабільність, – є предикторами резильєнтності. Цей результат підтверджує раніше проведені

дослідження, які вказують на те, що особистісні риси є предикторами стресостійкості та психологічного здоров'я [25, 130, 133, 175].

Результати регресійного аналізу засвідчили, що предикторами життєстійкості (див. табл. 3.16) є високі показники стратегії уникнення (Beta=0,292; p=0,004) та конфронтації (Beta=0,351; p=0,013), а також соціальна підтримка друзів та сім'ї (Beta=0,362; p=0,009), інтернальний локус контролю (Beta=0,451; p=0,000), мотиваційний культурний інтелект (Beta=0,331; p=0,025), якості особистості як дружелюбність (Beta=0,223; p=0,000) та емоційна стабільність (Beta=0,268; p=0,003). Цікавим, на наш погляд, видається результат про негативний вплив на життєстійкість. Такими детермінантами є копінг-стратегії як: прийняття відповідальності (Beta = -0,207; p = 0,000) та пошук підтримки (Beta = -0,223; p = 0,024).

Таблиця 3.16

**Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної
«життєстійкість»**

Незалежна змінна	коефіцієнт β	t	p- величина
Копінг – прийняття відповідальності	-0,207	-3,565	0,000
Копінг – пошук підтримки	-0,223	-2,262	0,024
Копінг – уникнення	0,292	2,901	0,004
Копінг – конфронтаційний	0,351	2,506	0,013
Сприйняття соціальної підтримки	0,362	2,621	0,009
Інтернальний локус контролю	0,451	9,327	0,000
Дружелюбність (Big five)	0,223	4,282	0,000
Емоційна стабільність (Big five)	0,268	3,005	0,003
Мотиваційний культурний інтелект	0,331	2,116	0,025
Поведінковий культурний інтелект	-0,342	-2,462	0,014

Ефективність життєстійкості, як інтегративної характеристики особистості, що відповідальна за успішність подолання людиною життєвих складнощів, містить у собі вміння приймати відповідальність за власні дії та, водночас, гнучко адаптуватися до обставин, що змінюються, використовуючи підтримку оточуючих, перебуваючи у важкій кризовій ситуації. Однак, як засвідчує регресійний аналіз, надлишкове застосування

стратегії «прийняття відповідальності» та «пошук підтримки» може мати негативний вплив на формування життєстійкості, тому що надмірний рівень відповідальності за все, що відбувається, може призвести до надмірної самокритики й відчуття провини. Це, у свою чергу, може погіршити емоційний стан та підвищити стрес, що матиме негативний вплив на життєстійкість. Також, високий рівень пошуку підтримки в інших призводить до залежності від зовнішніх джерел допомоги, що може викликати почуття безпорадності та знизити життєстійкість.

Зазначені предикторні чинники пояснюють 59,1% дисперсії даних ($R^2=0,591$) за $F=16,53$ та $p=0,000$, сила впливу на залежну змінну $R=0,769$.

Далі було визначено предиктори залежної змінної соціального рівня організації особистості, «посттравматичне зростання». Результати регресійного аналізу наведено нами у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

**Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної
«посттравматичний ріст»**

Незалежна змінна	коефіцієнт β	t	p- величина
Копінг-позитивна переоцінка	0,351	5,670	0,000
Копінг-планування вирішення проблем	0,240	4,123	0,000
Копінг- уникнення	0,290	4,780	0,000
Когнітивний культурний інтелект	0,212	3,683	0,000
Поведінковий культурний інтелект	0,275	3,826	0,000
Сприйняття соціальної підтримки	0,218	-3,832	0,000
Підвладність	-0,290	-4,494	0,000
Депресія	-0,270	-3,334	0,001
Добросовісність (Big five)	0,267	2,585	0,011

На п'ятому кроці регресійного аналізу виявлено, що на ступінь виразності посттравматичного росту мають прямий вплив: копінг-стратегія позитивної переоцінки ($Beta=0,268$; $p=0,003$), копінг-стратегія планування розв'язання проблем ($Beta=0,268$; $p=0,003$) та стратегія ухиляння від втечі ($Beta=0,268$; $p=0,003$). Також культурний інтелект через призму когнітивного компонента ($Beta=0,212$; $p=0,000$), ступінь сприйнятої соціальної підтримки

від інших ($Beta=0,218$; $p=0,000$) та особистісна риса доброзичливість ($Beta=0,267$; $p=0,011$) є прямими предикторами посттравматичного зростання. Предикторами, які чинять негативний вплив на посттравматичне зростання, є: депресія ($Beta=-0,290$; $p=0,001$) та шкала адаптації, підвладність ($Beta=-0,270$; $p=0,000$). Означені предикторні фактори пояснюють 66,7% дисперсії даних ($R^2=0,667$) за $F=9,027$ і $p=0,003$, сила їх впливу на залежну змінну $R=0,752$.

Аналіз предикторів, що сприяють або обмежують рівень психологічного благополуччя (компонента особистісного рівня), також висвітлив кілька цікавих та достовірних причинно-наслідкових зв'язків. Згідно з результатами, поданими нами у таблиці 3.18, предиктором психологічного благополуччя у важких життєвих ситуаціях є високий рівень особистісних рис, таких як: сумлінність ($Beta=0,317$; $p=0,017$) та відкритість до нового досвіду ($Beta=0,276$; $p=0,004$), а також копінг-стратегія позитивної переоцінки ($Beta=0,395$; $p=0,000$) та інтернальний локус контролю ($Beta=0,465$; $p=0,000$). Водночас, високий рівень депресії ($Beta=-0,292$; $p=0,009$), вибір стратегії дистанціювання ($Beta=-0,245$; $p=0,002$) та поведінкового уникнення проблеми ($Beta=-0,257$; $p=0,004$) під час подолання кризової ситуації є негативними предикторами психологічного благополуччя. Означені предикторні фактори пояснюють 72,6% дисперсії даних за $F=24,37$ та $p=0,000$, сила впливу на залежну змінну $R=0,852$.

Таблиця 3.18

**Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної
«психологічне благополуччя»**

Незалежна змінна	коефіцієнт β	t	p- величина
Добросовісність: (Big five)	0,317	2,19	0,017
Відкритість до нового досвіду (Big five)	0,276	2,88	0,004
Депресія	-0,292	-2,62	0,009
Інтернальний локус контролю	0,465	4,18	0,000
Копінг-позитивна переоцінка	0,395	3,907	0,000
Копінг- уникнення	-0,257	2,886	0,004

Копінг-дистанціювання	-0,245	-3,081	0,002
-----------------------	--------	--------	-------

Досліджувані, які не використовують копінг - поведінку уникнення та дистанціювання - підвищують свій рівень психічного здоров'я за рахунок використання позитивної переоцінки стресової ситуації, розглядаючи її як стимул для особистісного зростання, вважають, що вони мають важливий вплив на результат того, що відбувається в їхньому житті, й розв'язання кризової ситуації залежить тільки від їхніх зусиль, знань та вмінь.

Узагальнюючи результати регресійного аналізу, можливо зазначити, що основними детермінантами прояву резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання в кризових ситуаціях життя є пасивні й активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії), особистісні риси (Big five), рівень культурного інтелекту, рівень тривожності і депресії, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

3.6. Програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.

Вивчення наукових праць та аналіз результатів емпіричного дослідження забезпечили підґрунтя для розроблення методологічної основи програми, спрямованої на підтримку та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості у ситуації життєвих криз.

Для складання теоретичної моделі програми ми ґрунтувалися на низку теоретичних концепцій та підходів з галузей загальної, соціальної, кризової та позитивної психології і психотерапії. Найбільш важливими були системний підхід психологічного розвитку та формування особистості (Б. Ананьєв, О. Бал, Г. Костюк, Б. Ломов, С. Максименко, В. Мерименко та ін.), транзакційна теорія стресу і копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, концепція життєстійкості С. Мадді, теорії консервації та активізації особистісних

ресурсів, які описані в роботах Л. Греня, І. Мурашко, С. Хобфолла, теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона та ін., функціонально-описова модель посттравматичного зростання особистості (Р. Тедескі, Л. Калхоун, Р. Янофф-Бульман), у яких розкрито особливості розвитку людьми стійкості та здатності до відновлення після травм та криз, що стало важливим елементом програми [89, 161, 195].

Виходячи з *транзакційної теорії стресу і копіngu* Р. Лазаруса і С. Фолкмана, програма може допомогти людям розвивати адаптивні стратегії для подолання життєвих стресів. Вивчення механізмів і стратегій додання, таких як вирішення проблем, орієнтовано на емоції, пошук соціальної підтримки, може бути основою для розробки втручань, що дозволяють людям ефективно справлятися з важкими ситуаціями і долати їх [21, 52]. В даний час визнаними є основні три теоретичні моделі подолання стресу: модель его-психології, модель характерної риси або схильності та контекстуальна модель [168]. *Его-психологічна модель* базується на концепції систем захисту, таких як несвідомі адаптивні механізми. Н. Хаан і Вайлант [192] вважали, що існує ієрархія таких механізмів відповідно до рівнів їх розвитку. У найвищій рівень входять такі адаптивні процеси, як сублімація, альтруїзм, придушення і гумор. До низького рівня розвитку належать психічні механізми, що містять заперечення зовнішньої реальності, спотворення і оманливу проекцію. Згідно з *моделлю особистісних рис*, дії індивіда під час подолання стресу в різних умовах можна прогнозувати на основі оцінки характерної індивідуальної особливості або схильності до подолання стресу [108].

У *контекстуальній (ситуаційній) моделі* подолання стресу оцінюється щодо певних стресових умов або ситуацій. Припущення, що лежить в основі контекстуальної моделі, полягає в тому, що на наміри і дії при подоланні стресу впливає взаємозв'язок між людиною і контекстом потенційно стресової ситуації. Варіант моделі, запропонованої S. Folkman [157], заснований на когнітивній оцінці стресу. У цій моделі подолання стресу

визначається як зміна намірів і дій, які індивід використовує для того, щоб подолати зовнішні та / або внутрішні вимоги, які визначаються взаємозв'язком людини і стресових умов середовища.

Одним із сучасних напрямків у розвитку теорії психологічного стресу є *ресурсний підхід* (resource-based view), пов'язаний зі здатністю людини використовувати свої особистісні якості, соціальну підтримку, можливості громади у подоланні екстремальних, стресових життєвих ситуацій. Ресурсний підхід з метою вивчення особливостей психічної активності розроблено J. Brown, E. Poulton [6] і в подальшому вдосконалено M. Posner [177], D. Norman, D. Bobrow [14] та низкою інших дослідників. Проблема психологічного стресу з позиції ресурсного підходу знайшла відображення в його ресурсній моделі, згідно з якою стрес виникає в результаті реальної чи уявної втрати частини ресурсів, які включають поведінкову активність, соматичні і психічні і професійні можливості, особистісні характеристики, вегетативні та обмінні процеси.

Теорія життєстійкості (hardiness) виникла у зв'язку із розробкою С. Мадді проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу. З його точки зору, ці проблеми найбільш логічно пов'язуються, аналізуються і інтегруються в контексті розробленої ним концепції «hardiness». Через розвиток атитюдів залученості, контролю і прийняття виклику життя, що у сукупності складають життєстійкість, людина може збагачувати свій особистісний потенціал і долати життєві стреси. Крім атитюдів, «hardiness» включає в себе такі базові цінності, як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity) [173]. Згідно із С. Мадді, життєстійкість є набутою якістю, тобто такою, що можна розвинути шляхом застосування низки спеціальних тренінгових програм, які складаються із вправ, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій, ефективних міжособистісних стосунків, що базуються на соціальній підтримці і довірі один до одного.

Поруч із життєстійкістю останнім часом використовується поняття психологічної стійкості зокрема у контексті *теорії збереження ресурсів* С. Хобфолла (іноді можна зустріти в перекладі «психологічний фітнес»). Ключовими складовими формування психологічної стійкості є вимоги, ресурси, резильєнтність і продуктивність діяльності. Існує два різновиди ресурсів оточуючого середовища, тісно пов'язаних між собою: внутрішні та зовнішні. Внутрішні (особисті) спрямовані на самореалізацію, саморозвиток та самовдосконалення; зовнішні (так звані екологічні) стосуються цінностей особистості, її самосприйняття, копінгів, прийняття рішень і поведінку в конфліктах; до зовнішніх ресурсів також відносять соціальну підтримку, лідерство, участь у громадських об'єднаннях, освітні та тренінгові програми, підтримку громади, друзів і родину. Результатами використання ресурсів, на думку М. Bates, S. Bowles, J. Hammermeister є психологічна стійкість (короткотерміновий наслідок) та резильєнтність (у довготривалій перспективі) [144].

Також, для розробки програми психокорекції ми ґрунтувалися на *теорії психосоціального розвитку* Е. Еріксона [127] яка передбачає, що особистість проходить через різні стадії розвитку протягом усього життя, і кожна стадія пов'язана з певною кризою чи завданням розвитку. Застосування знань про вікові стадії психосоціального розвитку Е. Еріксона у розробленні програми формування адаптаційних ресурсів може бути корисним, оскільки допомагає виявити ключові моменти у розвитку особистості та зрозуміти, які навички та ресурси можуть бути розвинені на кожній стадії, щоб успішно долати кризи та розвивати свою особистість.

У сучасній психологічній науці безліч дослідників і практиків зробили внесок у розуміння та розробку психологічних методик та підходів для зміцнення адаптаційних ресурсів особистості в ситуаціях життєвих криз. Нам видаються важливими для створення програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості положення *когнітивно-поведінкового підходу* представлені в роботах Аарона Бека, Мартіна

Селігмана, Дональда Мічела, Альберт Бандура та Девіда Барлоу [205]. Особливий інтерес викликає концепція, яка є основою для розуміння та зміни психологічних процесів у рамках когнітивно-поведінкової терапії та психології, концепція «свідоме усвідомлення думок та емоцій». Когнітивно-поведінковий підхід стверджує, що усвідомлена увага до своїх думок та емоцій може допомогти людині краще розуміти, як вона реагує на певні ситуації, і як ці реакції можуть впливати на її поведінку та емоційний стан. Свідоме усвідомлення дозволяє помічати когнітивні спотворення, спотворені переконання та негативні думки, які можуть спричинити стрес, тривожність та депресію. Шляхом усвідомленої уваги до своїх думок та емоцій, людина може почати змінювати негативні чи деструктивні патерни мислення та поведінки на більш здорові та адаптивні [14]. Отже, для розробки програми підтримки важливо застосовувати техніки когнітивної реконструкції, щоб допомогти особистості усвідомлювати та змінювати негативні чи деструктивні думки, які можуть виникнути у ситуації кризи. У цьому напрямку доцільно проводити тренінги з медитації та свідомості для розвитку навичок управління емоціями та стресом.

У рамках когнітивно-поведінкового підходу широко використовується принцип «Зміна поведінкових реакцій», який наголошує на зміні деструктивних або негативних поведінкових реакцій шляхом аналізу та переоцінки відповідних думок та установок. Застосування методів систематичної десенсибілізації та експозиції сприяє зниженню страхів та тривожності [128].

Інтегруючи ці теоретичні концепції, у своїй психологічній програмі ми створюємо комплексний та індивідуалізований підхід до підвищення адаптаційних ресурсів і надання ефективною підтримки людям, які опинилися перед життєвими кризами.

Результати нашого емпіричного дослідження дозволили виявити й уточнити основні адаптаційні ресурси особистості з високим і низьким рівнем соціально-психологічної адаптації. Ресурси, які допомагають

особистості впоратися з психотравмуючими та кризовими ситуаціями, наступні: життєстійкість, резиліентність, стресостійкість, копінг-стратегії, культурний інтелект, особистісні риси, соціальна підтримка. Особливу увагу викликає сприйняття особистістю соціальної підтримки, яка спирається на адаптацію, поведженню зі стресом та підтримці психологічного благополуччя. Вплив соціальної підтримки на проживання кризових подій, успіх адаптації, психічне та фізичне здоров'я підтверджується багатьма психологами та дослідниками, такими як Уолтер Г. Лоуренс, Барбара Фредріксен, Джулія Р. Фрідман, Шеллі Тейлор, Карен Райтс та Мартін Селігман. Тому важливою частиною запропонованої програми психологічної підтримки є навчання особистості навичкам ефективного спілкування та встановлення підтримуючих відносин з іншими людьми.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження продемонстрували, що індивідуально-психологічний адаптаційний потенціал особистості має системний характер і забезпечує функціонування особистості в кризових ситуаціях на трьох рівнях: індивідуальному (біологічному), особистісному (психологічному) та соціальному. На підставі зазначених висновків ми склали схематичну модель конструктивних адаптаційних ресурсів, які сприяють адаптації особистості. В узагальненому вигляді структуру адаптаційних ресурсів представлено на Рис.3.8.

Структура адаптаційного потенціалу особистості з високим та низьким рівнем адаптації суттєво відрізняється за ступенем виразності її компонентів. Для зниження тривоги, депресії, симптомів ПТСР у період кризових життєвих подій та підвищення адаптивності особистості важливу роль виконують наступні адаптаційні ресурси:

На індивідуальному (біологічному) рівні: стресостійкість, резиліентність, життєстійкість.

На психологічному рівні: такі компоненти психологічного благополуччя, як позитивні відносини з іншими, взаємодія з навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття. Також

сприяють стійкому функціонуванню особистості у складних життєвих ситуаціях особистісні риси, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, дружелюбність, свідомість та емоційна стабільність. Культурний інтелект, порівняно новий для сучасної психології феномен, який через прояв метакогнітивного, когнітивного, мотиваційного та поведінкового компонентів сприяє посттравматичному зростанню, вибору активних копінг-стратегій подолання стресу та формування психологічного благополуччя та високої життєстійкості. Також активні способи оволодіння копінг-поведінкою, такі як пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка є важливою частиною конструктивного адаптаційного потенціалу.

На суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівні: наявність соціальної підтримки від сім'ї, друзів та значимих інших, також такі фактори, як позитивне ставлення до інших, здатність помітити нові можливості в період події, що травмує, сила особистості, духовні зміни та підвищення цінності життя, інтернальний (внутрішній) локус контролю.



Рис. 3.8. Схематична модель конструктивних адаптаційних ресурсів, які сприяють адаптації особистості.

Результати проведеного теоретико-методологічного аналізу, а також кількісні та якісні показники емпіричного дослідження, представлені в попередніх підрозділах, дозволили нам сформувавши мету психологічної програми.

Мета програми: Підвищення адаптаційних можливостей особистості та психологічна корекція гострих стресових і посттравматичних стресових реакцій, тривожних розладів, дезадаптивних психічних станів.

На основі результатів емпіричних досліджень можна виокремити наступні **завдання та засоби досягнення програми:**

1. Формування усвідомленості думок та емоцій:

- Застосування техніки когнітивної реконструкції, щоб допомогти особистості усвідомлювати та змінювати негативні чи деструктивні думки, які можуть виникнути у ситуації кризи.

- Проведення тренінгів з медитації та усвідомленості для розвитку навичок управління емоціями та стресом.

2. Формування навичок та умінь постановки цілей та планування дій:

- Допомогти особистості визначити реалістичні цілі та розробити план дій для досягнення цих цілей.

- Навчити навичок управління часом та пріоритизації завдань, що допоможе справлятися з кризою більш ефективно.

3. Зміна поведінкових реакцій:

- Працювати з особистістю над ідентифікацією деструктивних поведінкових реакцій у кризових ситуаціях та заохочувати альтернативні стратегії.

- Застосування методів систематичної десенсибілізації та експозиції для зниження страхів та тривожності.

4. Розвиток навичок соціальної підтримки:

- Навчити особистість навичкам ефективного спілкування та встановлення підтримуючих відносин з іншими людьми.

- Здійсненню групової терапії або групових тренінгів, де особистість може вчитися взаємодіяти з іншими підтримуючою та емпатичною атмосферою.

5. Розвиток позитивної самооцінки та ставлення до себе.

- Допомогти особистості розвивати позитивне ставлення до себе та приймати себе, навіть у ситуаціях кризи.

- Застосування техніки саморефлексії та самоспівчуття.

6. Розвиток та посилення індивідуальних сильних сторін та вмінь.

- Заохочувати особистість до самоосвіти та розвитку нових навичок, які можуть допомогти їм впоратися з кризою.

- Проведення семінарів та майстер-класів з розвитку особистих та професійних навичок.

7. Розвиток внутрішнього контролю (інтернальності):

- Допомогти особистості розвивати відчуття внутрішнього контролю та передбачуваності у власному житті.

- Застосування техніки тренування навичок планування та управління подіями.

Важливо відзначити, що успішність програми психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів в значній мірі визначається наявністю правильно підібраних методів в роботі. Побудова такої програми вимагає комплексного підходу до вибору методів роботи, що дасть змогу досягти максимально ефективних результатів у вирішенні багатопланового завдання психологічного супроводу. Підібрані нами види методів роботи, які використовуються в програмі, об'єднуються в наступні структурні блоки психокорекційного впливу:

1) Психокорекційні заходи спрямовані на розвиток компонентів адаптаційних ресурсів біологічного рівня;

2) Відновлення порушеного психологічного здоров'я та благополуччя на психологічному рівні;

- 3) Формування знань про різні культури, міжкультурні навички та здатність адаптуватися до різноманітних соціокультурних ситуацій;
- 4) Навчання ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок зміцнення й підтримки соціальних відносин на соціальному рівні функціонування особистості (див. Рис. 3.9.).



Рис. 3.9. Алгоритм програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз

Зауважимо, що використання різноманітних способів роботи під час програми психологічної підтримки дає змогу враховувати індивідуальні особливості кожного учасника, виявлені за підсумками діагностики. Програма психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів включатиме такі заходи:

- лекції, інформаційні семінари,
- групи підтримки,
- психологічні тренінги для формування та посилення нових навичок й вмінь,
- тренінги з медитації та усвідомленості для розвитку навичок управління емоціями та стресом,
- індивідуальні консультації з психологом.

Ключовими елементами програми є підтримка, навчання новим навичкам, розвиток рефлексії та підтримка самопомоги, все це допоможе формувати стійкі адаптаційні ресурси особистості та підвищувати її психологічний добробут у ситуаціях кризи.

Реалізація програми повинна здійснюватися з урахуванням наступних умов:

Склад учасників для проведення лекцій або інформаційних семінарів може бути необмеженим. Для групової роботи – 7-13 осіб. Для тренінгової роботи - 14-20 осіб. Тренінгова програма об'єднала в собі різні активні форми навчання та методичні прийоми, такі як лекції, групова дискусія, рольова гра, невербальні вправи тощо. Такі соціально-психологічні заходи як: лекції, терапевтичні групи, психологічні тренінги мають здійснюватись у вільний від роботи час. Опитування очікувань застосовується на початку та наприкінці програми і кожне заняття завершується процесом рефлексії.

Запропонована нами психологічна програма орієнтована на розвиток конкретних адаптаційних ресурсів, допомагаючих учасникам краще справлятися із тривожністю, депресією та симптомами ПТСР. У програмі можна окреслити два основні напрямки психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів: перший напрям пов'язаний з внутрішніми психологічними чинниками (особові риси, сенсожиттєві цінності, психічне та фізичне здоров'я особистості); другий напрям - з зовнішніми соціальними чинниками адаптації особистості до нової

посткризової ситуації (вплив соціуму; законів, норм та правил суспільства; вплив сім'ї; побутові проблеми).

Слід зазначити, що відповідно до алгоритму тренінгової програми групова робота дає змогу застосувати різноманітні методи та види навчальної та пізнавальної діяльності (лекції, практичні завдання, інформаційні семінари), що дає змогу сформувати в особистості необхідні навички та вміння для подолання після кризової ситуації. Наприклад, проведення для учасників програми лекції з психоосвіти. Учасникам програми роз'яснюється, що психічне здоров'я є однією з найважливіших цінностей для людини не тільки з індивідуального, а й із соціального погляду. Шляхом психоосвіти ми надаємо групі пояснення щодо їхнього стану, нормалізуємо їхні проблеми, презентуємо результати наукових досліджень для пояснення, як функціонують ці процеси і як можна з ними справлятися. Своєю чергою, проведення інформаційних семінарів дає змогу учасникам ознайомитися з методами та видами психологічної допомоги в ситуації кризи; визначити фактори, що чинять негативний вплив на них у після кризових умовах; визначити й обрати подальші напрями в роботі щодо зниження цього впливу.

Навчальний аспект програми психологічної підтримки важливо реалізовувати за допомогою психологічних тренінгів, спрямованих на набуття учасниками навичок управління емоціями та стресом; уміннями управління часом і пріоритизації завдань, що допоможе справлятися з кризою більш ефективно; на формування вмінь та навичок ефективного спілкування і встановлення підтримуючих стосунків з іншими людьми в різних сферах соціальної активності людини; на тренування навичок планування і управління подіями, розвитку позитивного ставлення до себе і прийняття себе.

Серед найбільш ефективних засобів формування та корекції зазначених явищ у рамках психологічного тренінгу використовуються вправи, запозичені з когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, гештальт-терапії, позитивної терапії та інших напрямів психологічної корекції.

Програма психологічних тренінгів реалізує не тільки окреслені нами колекційні завдання, а й завдання особистісного розвитку, які сприяють формуванню впевненості в собі, своїх силах і можливостях. Проведення психологічних тренінгів створюють умови для:

- 1) актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, стимулювання процесів самовизначення, формування сенсожиттєвих орієнтацій;
- 2) формування і розвиток стресостійкості особистості (психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіченості і культури);
- 3) зниження рівня негативних особливостей особистості, які утрудняють процес її адаптації до нових посткризових умов (стрес, тривожність, нейротизм, відчуженість).

Соціальна складова психологічної програми повинна включати заходи, спрямовані на вдосконалення у особистості соціальних і побутових навичок, навичок взаємодії в нових посткризових умовах.

В основу розробки тренінгової програми нами впроваджувалися такі принципи:

1. Принципи гуманістичного підходу. Центральною ідеєю гуманістичного підходу є самореалізація особистості (self-realization), яка заснована на потребі в зростанні, саморозвитку і самовдосконаленні як вродженої мотиваційної тенденції індивіда до реалізації власного потенціалу та здібностей [107].

2. Принципи позитивної психології і позитивного функціонування особистості (М. Селігман, Е. Дезі, Р.Райан, Н. Пезешкіан). Застосування цього принципу дає нам змогу перенести акцент зі здоров'я та дисфункцій особистості на накопичені її ресурси для успішного подолання складних ситуацій і досягнення самореалізації. Метод позитивної психотерапії, розроблений Н. Пезішкіаном, передбачає інтегральний підхід до осмислення життя індивіда (холістичний підхід) і позитивне сприйняття його природи. Цей метод ґрунтується на концепції людини як суб'єкта, орієнтованого на оптимістичне розуміння своєї природи, враховуючи при цьому всі суттєві її

аспекти. Людина вважається засновником власної поведінки та контролює її. Вона реалізує особисту автономію, здібності, залученість до міжособистісних стосунків і потреби в досягненні психологічного благополуччя.

3. Принципи теорії самодетермінації (Е. Десі, Р. Райан). На перший план виходять проблеми активності людини, здатності самостійно вибирати напрямок саморозвитку. В основній ідеї теорії найбільш важливим є припущення про наявність у людини здібностей і можливостей для здорового і повноцінного життя [107].

4. Принципи соціальної когнітивної теорії особистості та контролю поведінки. Ця теорія описує психологічне функціонування людини як безперервну взаємодію численних поведінкових, когнітивних і екологічних факторів [14].

Важливим завданням у психологічній практиці є визначення методологічних принципів розроблення психологічних тренінгових програм. Ці методологічні принципи виконують функцію формування загальної стратегії проведення тренінгу та забезпечують його ефективність. Слід зазначити, що в психологічній науці існує низка обґрунтованих принципових положень, пов'язаних з організацією та проведенням тренінгів. Серед них можна виокремити чотири основні групи принципів, а саме: принцип створення атмосфери тренінгу, принципи поведінки учасників тренінгу, організаційні принципи та етичні принципи [3].

Отже, у процесі підготовки тренінгової програми ми дотримувалися наступних загальних методологічних принципів [3]:

1. Принцип дослідницької та творчої позиції учасників. Під час тренінгу застосовуються методи, які зобов'язують учасників аналізувати власний стан, взаємодіяти з іншими, емоційно реагувати на поведінку інших учасників, а також вивчати психологічні закономірності та механізми, з метою формулювання висновків.

2. Принцип активності: кожен учасник повинен брати активну участь у роботі групи, і самостійно набути досвіду. Усі учасники тренінгу мають бути залучені в інтенсивну діяльність.

3. Принцип конфіденційності. Учасники узгоджують, щоб особиста інформація, яка обговорювалася під час роботи, залишалася в межах групи. Цей принцип гарантує відчуття безпеки.

4. Принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки. Під час роботи учасників групи заохочують переходити від імпульсивної до усвідомленої поведінки. Для досягнення цієї мети використовуються спеціальні методи та прийоми, спрямовані на отримання інформації про те, як їхня поведінка впливає на інших учасників тренінгу.

5. Принцип тут і тепер, спрямований на орієнтацію учасників на те, щоб предметом їхнього аналізу постійно були процеси, що відбуваються в цей момент, почуття і думки, які з'являються і переживаються в цей момент. Цей принцип сприяє розвитку навичок самоаналізу учасників, вчить їх зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях.

6. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування між учасниками тренінгу та між тренером і групою загалом. Він передбачає психологічну рівність, узгодження інтересів і дотримання певних правил.

7. Принцип вільного вибору та безоціночних суджень, передбачає надання кожному учаснику свободи вибору та можливості прояву власного творчого підходу до виконання завдань.

Застосування психологічних тренінгів сприяє розвитку самосвідомості особистості, її соціокультурних умінь, навичок толерантного ставлення та емпатію, здатність бачити ситуацію з нової позиції, адекватно діяти, керувати власним емоційним станом, реакціями в процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми.

Важливо зазначити, що тренінг, як метод групової психологічної реабілітації, можна успішно використовувати в періодах адаптації та

резиліентної інтеграції, але під час гострої адаптації рекомендується надавати перевагу індивідуальним методам роботи.

Процедура надання психологічної допомоги, психотехніки впливу та психотерапія людям, які перебувають у кризових життєвих ситуацій, мають свою специфіку, яка визначає необхідність враховувати такі основні принципи надання кризової психологічної допомоги:

1. Емпатичний контакт. Під емпатією розуміється здатність співпереживати, відчувати те, що відчуває інша людина, бачити світ її очима. Емпатія не допускає формального ставлення до людини.

2. Слухання та розуміння. Надаючи кризову допомогу, важливо не просто дотримуватись схем консультування. Професіоналу дуже важливо не лише розібратися в психологічних проблемах людини, але й оцінити її потенціал перш ніж застосовувати ту чи іншу методику роботи.

3. Об'єктивність та реалістичність. Перш ніж надавати будь-яку допомогу, важливо зрозуміти структуру кризової ситуації, визначити потреби людини, яка потребує допомоги.

4. Високий рівень активності психолога. Психологу важливо проявляти активність у встановленні контакту з людиною, яка переживає кризу. Важливо виявити той спосіб та рівень контакту, який доступний людині.

5. Обмеження цілей. Найближча мета кризової психологічної допомоги – запобігання наслідкам. Тому психологу важливо підтримати відновлення психологічної рівноваги потерпілого.

6. Екологічність. Надаючи допомогу, важливо пам'ятати принцип «не нашкодь». Важливо ретельно вибирати техніки та прийоми кризової роботи, не провокуючи та не посилюючи тяжкості стану. Крім того, важливо пам'ятати, що кризова допомога є частковим внеском у відновлення психічного здоров'я людини. У зв'язку з цим, необхідно взаємодіяти з іншими фахівцями, що допомагають, враховуючи їх внесок.

7. Орієнтація на особистісне зростання та розвиток. Кризовий стан має розглядатися не як хвороба, а як нормальна реакція на ненормальні

обставини. Криза – це процес особистісного розвитку, у тому випадку, якщо її буде подолано позитивно, то особистість перейде на якісно новий щабель. Отже реабілітаційну роботу слід розглядати як допомогу процесу особистісного розвитку, а не як лікування.

8. Повага. Людина, яка переживає кризу, сприймається як знаюча, цілком компетентна, незалежна, яка прагне знайти впевненість у собі, зробити самостійний вибір.

9. Підтримка. Працюючи з подолання кризи психологу важливо насамперед зосередитися на відновленні системи підтримки та самопідтримки людини [42].

Узагальнюючи опис методичних рекомендацій щодо розробки програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особи необхідно зазначити, що індивідуальна робота з психологом позитивно вплине на зменшення тривожності, депресивних станів, вираженості симптомів ПТСР і сприяє особистісному зростанню, усвідомленню сили своєї особистості та нових можливостей, отриманих у період переживання кризових подій, розвитку таких копінгів, як прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми, позитивна переоцінка та конструктивна активність. Індивідуальне психологічне консультування в поєднанні з груповою роботою в тренінговій групі сприяє зменшенню вираженості симптомів ПТСР і депресії, формуванню позитивних стосунків з іншими людьми, копінгів співробітництва, прийняття відповідальності, планування розв'язання проблеми, особистісному зростанню, формуванню нових цілей у житті, самоприйняттю, розвитку відкритості до нового досвіду, доброзичливості, свідомості, емоційної стабільності та культурного інтелекту.

Висновки до третього розділу

Кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження дозволили поточнити сутність та зміст адаптаційних особистісних ресурсів у забезпеченні ефективної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. Зокрема, виокремлено компоненти адаптаційних особистісних ресурсів у відповідності до рівня соціально-психологічної адаптації (високого, середнього або низького) у важких життєвих ситуаціях, з урахуванням давнини пережитої психотравмуючої події, а також встановлено їх психологічний зміст.

За результатами емпіричного дослідження можливо підвести підсумок, що досліджувані з високим та середнім рівнем адаптації (група ВРА, група СРА) характеризуються достойменно більш високими показниками загального показника життєстійкості, а також її компонентів: залученості та контролю, що дозволяє їм легше переносити тривогу, перешкоджає виникненню внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого подолання стресів й сприйняття їх як менш значущих подій. В свою чергу, респонденти з низьким рівнем адаптації характеризуються найменшим рівнем стресостійкості та резильєнтністю, яка є вродженою динамічною властивістю особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди у житті. За результатами порівняльного аналізу з'ясовано, що у досліджуваних з високою та низькою здатністю прилаштування до зовнішніх умов та чинників середовища, відрізняється також структура психологічного благополуччя. Досліджувані з високим рівнем адаптації (група ВРА) характеризуються більш високим рівнем управління навколишнім середовищем, особистісного зростання, наявності цілей у житті та самоприйняття й автономії. Вони демонструють більш високий рівень здатності керувати власним оточенням, також наявності якіснішої, ніж у респондентів з низьким рівнем адаптації, здатності до особистісного розвитку, саморефлексії та пошуку нових можливостей для зростання та

самовдосконалення. Встановлено, що водночас, досліджувані з низьким рівнем адаптації характеризуються менш значущими життєвими цілями, та низькими показниками за шкалою самоприйняття, що може деструктивно впливати на їх мотивацію та орієнтованість у житті.

Виявлено також, відмінність у структурі особистісних рис досліджуваних з низьким та високим рівнем адаптації. Респондентам з високим рівнем адаптації властивий високий ступінь виразності екстраверсії, відкритості до нового досвіду, товарищкості та емоційної стабільності. Респонденти з низькими адаптивними здібностями характеризуються відносно високим показником шкал: «Антагонізм», «Інтроверсія» та «Нейротизм» та низькими показниками в шкалах «Сумлінність» та «Відкритість».

Порівняльний аналіз продемонстрував, що досліджувані, які проявляють слабкий або недостатній рівень соціально-психологічної адаптації в умовах кризових життєвих періодів, відрізняються за показниками психічного та психологічного здоров'я. Вони демонструють виражені психологічні прояви тривожності, ангедонічного компонента депресивних розладів (зниження мотивації чи здатності відчувати задоволення), також найбільшої виразності у них набувають: критерій D ПТСР – погіршення когнітивного функціонування, та критерій E ПСТР – симптоми надмірної реактивності/збудження.

Слід також зазначити, що досліджувані з високим рівнем соціально-психологічної адаптації характеризуються високими показниками культурного інтелекту (CQ) – здатністю особистості до адаптації та пристосування до нового соціокультурного середовища й вибором активних способів подолання стресів.

За допомогою кореляційного аналізу з'ясовано, що компоненти адаптаційних ресурсів індивідуального, особистісного (психологічного) та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів мають взаємний вплив один на одного. Виявлені множинні кореляційні зв'язки свідчать про те, що

адаптивна здатність особистості є результатом взаємодії всіх рівнів особистості. У кожній ситуації кризи та в різних соціальних контекстах особистість може активувати різні свої властивості, якості та характеристики, які взаємодіють між собою, щоб забезпечити адекватний відгук на вплив довкілля та досягнення «корисного пристосувального ефекту» в умовах кризових ситуацій.

За допомогою порівняльного аналізу виокремлено особливості, що визначають адаптивність особистості на індивідному, особистісному (психологічному) та суб'єктно-діяльнісному рівні з урахуванням віддаленості кризових подій у часі. Встановлено, що структура адаптаційних ресурсів досліджуваних, в житті яких психотравмуючі або кризові події відбулися нещодавно (до року) та досліджуваних, які мають у життєписі кризові події, що відбулися в далекому минулому (понад 6 років) достовірно відрізняється. Досліджувані, у житті яких психотравмуюча подія трапилася зовсім нещодавно (до року) демонструють найнижчий рівень життєстійкості, залученості та контролю, але середній рівень психологічної стійкості. Респондентів, які зазначили, що кризові події сталися у недалекому та далекому минулому (від 1 до 5 років, або понад 6 років) характеризуються високим рівнем стресостійкості та резильєнтності.

З'ясовано також, що досліджувані, яким довелося пережити травмуючу подію або кризу зовсім нещодавно (до 1 року), у порівнянні з досліджуваними, в житті яких криза або психотравмуюча подія відбулася більше 6 років тому, характеризуються найнижчими показниками метакогнітивного та мотиваційного компонентів культурного інтелекту, депресії, симптомів інтрузії, симптому надмірної реактивності/ збудження, загальним показником ПТСР, а також обранням у стресових ситуаціях неконструктивних, пасивних копінг-стратегій, таких як: конфронтаційний копінг, дистанціювання, втеча або уникнення.

Емпіричне дослідження ситуаційно-демографічних детермінант адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз дало можливість

визначити залежність життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості, посттравматичного зростання, характеристик психічного та психологічного благополуччя, рівня культурного інтелекту та результати вибору копінг-стратегії, від наступних чинників: інтенсивність впливу кризової події, статеві та вікові особливості учасників дослідження, рівень освіти, наявність досвіду зміни місця проживання, рівень матеріального доходу, джерело матеріального забезпечення.

За результатами регресійного аналізу виявлено, що прогнозуючими показниками резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання виступають такі ключові предиктори: пасивні й активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії), особистісні риси добросовісність, товарицькість та емоційна стабільність, мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти культурного інтелекту, рівень тривожності й депресії, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення.

Встановлено, що високі показники копінг-стратегії «дистанціювання», мотиваційного компонента культурного інтелекту, соціальної підтримки сім'ї що сприймається особистістю, інтернального локусу суб'єктивного контролю, особистісних рис, таких як: товарицькість, відкритість до досвіду та емоційна стабільність, – у комбінації з низькими показниками прийняття відповідальності, є предикторами резильєнтності та сприяє більш успішній адаптації до кризових ситуацій.

Визначено, що детермінантами життєстійкості є: високі показники копінг-стратегії «уникнення» та «конфронтації», також високий рівень соціальної підтримки друзів та сім'ї, інтернальний локус суб'єктивного контролю, мотиваційний культурний інтелект, якості особистості як товарицькість та емоційна стабільність. Негативний вплив на життєстійкість здійснюють: копінг-стратегії прийняття відповідальності та пошук підтримки.

Виявлено, що особистісне зростання у посттравматичний період (посттравматичній ріст) детерміновано копінг-стратегіями «позитивної переоцінки», «планування розв'язання проблем» та «стратегією ухиляння від втечі». Також культурний інтелект через призму когнітивного компонента, ступінь сприйнятої соціальної підтримки від інших та особистісна риса доброзичливість є прямими предикторами посттравматичного зростання. Предикторами, які чинять негативний вплив на посттравматичне зростання, є: депресія та шкала адаптації, підвладність.

Результати порівняльного, кореляційного аналізу та регресійного аналізу, а також теоретичні уявлення щодо структури та механізмів функціонування адаптаційних ресурсів, які впливають на особливості адаптації людини у кризовій ситуації, стало основою для розробки програми психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів у ситуації життєвих криз. Основна мета програми полягала в покращенні адаптаційних можливостей індивіда на біологічному, психологічному та соціальному рівнях та психологічна корекція гострих стресових та посттравматичних стресових реакцій, тривожних розладів, дезадаптивних психічних станів, агресивної поведінки та аутоагресії, а також зміцнення психологічного благополуччя.

У програмі психологічної корекції виконувались такі завдання: формування усвідомленості думок та емоцій, формування навичок та умінь постановки цілей та планування дій, зміна поведінкових реакцій, розвиток навичок соціальної підтримки, розвиток позитивної самооцінки та ставлення до себе, розвиток та посилення індивідуальних сильних сторін та вмінь, та розвиток внутрішнього контролю (інтернальності).

Структура корекційної програми складалася із 4 блоків: психокорекційні заходи спрямовані на розвиток компонентів адаптаційних ресурсів біологічного рівня; відновлення порушеного психологічного здоров'я та благополуччя на психологічному рівні; формування знань про різні культури, міжкультурні навички та здатність адаптуватися до

різноманітних соціокультурних ситуацій, також навчання ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок зміцнення й підтримки соціальних відносин на соціальному рівні функціонування особистості.

Кожен модуль програми психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів у ситуації життєвих криз включає: лекції, групові дискусії, групи підтримки, психологічні тренінги для формування та посилення нових навичок й вмінь, тренінги з медитації та усвідомленості для розвитку навичок управління емоціями та стресом, індивідуальні консультації з психологом або тренером. Програма орієнтована на розвиток конкретних адаптаційних ресурсів та психологічного благополуччя, допомагаючи учасникам краще долати тривожність, депресію та симптоми ПТСР.

ВИСНОВКИ

За результатами дисертаційної роботи здійснено детальну теоретичну концептуалізацію та подальше емпіричне дослідження феномена «адаптаційні ресурси особистості», високий рівень розвитку якого забезпечує відповідний рівень адаптації особистості в умовах життєвих криз. Під час дослідження було виявлено структуру цього феномена та його основні визначальні фактори. Результати проведеного дослідження підтвердили ефективність реалізації поставлених завдань і надали наукове підґрунтя для наступних висновків.

1. Проведений теоретичний аналіз сучасних уявлень щодо теоретичного концепту «адаптаційні ресурси особистості» в умовах життєвих криз дав змогу констатувати, що в тезаурусі психологічної науки існують різноманітні погляди щодо психологічної операціоналізації цього поняття. Узагальнивши актуальні погляди вчених, виявлено, що адаптаційні ресурси є інтегральною характеристикою, яка об'єднує специфічні ресурси, представлені на різних рівнях організації особистості (індивідуальному, особистісному, суб'єктно-діяльнісному). Визначено, що кожен із трьох рівнів є відносно автономним утворенням, що характеризується специфічним змістом і функціями, які забезпечують, зокрема за рахунок внутрішньосистемної взаємодії, цілісний прояв адаптивності в реальному життєвому контексті. На основі теоретичного аналізу з'ясовано, що у кризових і психотравмуючих ситуаціях адаптаційні ресурси виявляються завдяки індивідуальним і соціально-психологічним характеристикам та властивостям особистості, які детерміновані зовнішніми (чинники довкілля) і внутрішніми (особистісні чинники) факторами. Обґрунтовано, що до внутрішніх чинників належать показники, які відповідають трьом функціональним рівням: соціально-психологічному, психологічному, психофізіологічному, а до соціально-психологічних чинників належать: вік, стать, соціальна підтримка, рівень освіти, соціальний стан тощо. Зазначено, що в рамках дослідження адаптації

особистості у важких життєвих ситуаціях вивчаються ресурси стесостійкості, саморегуляції та інструментальні ресурси, зокрема: життєстійкість, резильєнтність, наявність цілей, досвід, емоційно-вольова саморегуляція, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, культурний інтелект, якості особистості та характеристики психічного здоров'я.

2. На основі узагальнених результатів діагностики досліджуваної вибірки, визначено сутність та зміст адаптаційних особистісних ресурсів у забезпеченні ефективної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. За допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) виявлено статистично значущі відмінності у прояві та структурі адаптаційних ресурсів на різних рівнях соціально-психологічної адаптації особистості. Встановлено, що досліджувані з високим і середнім рівнем адаптації в ускладнених умовах життя характеризуються достовірно високим рівнем прояву життєстійкості, залученості, контролю, високою стресостійкістю та резильєнтністю, що дає змогу особистості легше переносити тривогу, перешкоджає виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях завдяки сталому подоланню стресів і сприйняттю їх як менш значущих подій. Визначено, що структура психологічного рівня функціонування особистості з високим рівнем адаптації представлена високим рівнем управління навколишнім середовищем, спрямованістю на особистісне зростання, цілепокладанням у житті, позитивним самоприйняттям, автономією та високими показниками культурного інтелекту. Виявлено низку особистісних рис, зокрема екстраверсію, відкритість до нового досвіду, доброзичливість, сумлінність та емоційну стабільність, що сприяють успішній адаптації у важких життєвих ситуаціях. Встановлено, що респонденти з високими адаптивними здібностями характеризуються активними способами подолання стресів, що сприяє їхній успішній адаптації, а саме: планування розв'язання проблем, позитивна переоцінка, самоконтроль і пошук соціальної підтримки.

Натомість структура адаптаційних ресурсів респондентів із низьким рівнем адаптації характеризується найменшим ступенем прояву стресостійкості, резильєнтності та життєстійкості, низьким показником сумлінності та відкритості, відносно високим рівнем антагонізму, інтраверсії, нейротизму, дратівливості, ворожості, сором'язливості, наявністю проблем із цілепокладанням, невпевненості в собі та закритістю досвіду. Визначено, що основними способами подолання стресових ситуації у цій групі досліджуваних є конфронтаційний копінг, дистанціювання та втеча/уникнення. Порівняльний аналіз продемонстрував, що досліджувані, які виявляють слабкий або недостатній рівень соціально-психологічної адаптації в умовах кризових життєвих періодів, відрізняються за показниками психічного та психологічного здоров'я. Вони демонструють виражені психологічні прояви тривожності, ангедонічного компонента депресивних розладів (зниження мотивації або здатності відчувати задоволення), також найбільшій вираженості в них набувають: критерій D ПТСР - погіршення когнітивного функціонування, та критерій E ПСТР - симптоми надмірної реактивності/збудження.

3. За допомогою кореляційного аналізу виявлено й уточнено характер взаємодії компонентів адаптаційних ресурсів індивідуального, особистісного (психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів організації особистості. Встановлено, що на *індивідуальному рівні* організації особистості існують прямі взаємозв'язки між показниками життєстійкості, резильєнтності та стресостійкості. Виявлено позитивні та негативні кореляції між складовими адаптаційних ресурсів *індивідуального та психологічного рівня*, які демонструють позитивний вплив життєстійкості, залученості, прийняття ризику та резильєнтності на високий рівень психологічного благополуччя, зокрема на вираженість автономії, особистісний ріст, формування цілей у житті та відчуття спрямованості. Встановлено, що риси особистості, зокрема відкритість до нового досвіду, екстраверсія, узгодженість та емоційна стабільність, сприяють розвитку стресостійкості та життєстійкості

особистості в умовах кризових ситуацій. Виявлено, що на *психологічному рівні* функціонування особистості пасивні копінг-стратегії, такі як дистанціювання та втеча-уникнення, перешкоджають розвитку життєстійкості та резиліентності, а вибір адаптивних та активних стратегій подолання (конфронтація, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка) впливає конструктивно на життєстійкість та резиліентність особистості, сприяючи стійкішій адаптації до життєвих викликів, зниженню стресу та підвищенню її психологічної стійкості й благополуччя. Засвідчено, що розвиток метакогнітивного, когнітивного та поведінкового компонентів культурного інтелекту сприяє вищій стійкості особистості до стресу та формуванню здатності долати життєві виклики. Цей результат свідчить про необхідність розвитку даних аспектів культурного інтелекту для формування здатності до ефективного розв'язання життєвих завдань і подолання труднощів. Розкрито, що між симптомами ПТСР: уникненням, погіршенням когнітивного функціонування, надмірною реактивністю/збудженням і високим рівнем життєстійкості та резильєнтності існує негативний зв'язок. Люди, які здатні зберігати стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування в несприятливих ситуаціях, адаптуватися та виходити з них без стійких порушень, а також із вродженою здатністю долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом, меншою мірою схильні до посттравматичних стресових розладів.

За результатами кореляційного аналізу також виявлено зв'язки адаптаційних ресурсів *суб'єктно-діяльнісного (соціального)* рівня з ресурсами індивідного та особистісного рівнів. З'ясовано, що високий рівень сприйнятої соціальної підтримки з боку сім'ї, близьких знайомих і друзів зменшує прояв симптомів ПТСР, таких як: нав'язливі спогади (інтрузія), прагнення уникати травмувальних стимулів (ухиляння), погіршення когнітивних функцій і надмірна реактивність. Натомість неприйняття себе, підвладність, дезадаптація, неприйняття іншого, емоційний дискомфорт,

низький рівень самоприйняття та екстернальність сприяють розвитку посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, отримані результати засвідчили, що в кожній ситуації кризи та в різних соціальних контекстах особистість може активувати різноманітні свої властивості, якості та характеристики, що взаємодіють між собою, щоб забезпечити адекватний відгук на вплив довкілля та досягнення «корисного пристосувального ефекту» в умовах кризових ситуацій.

4. За допомогою дисперсійного аналізу ANOVA і критерію Краскела-Уолліса виявлено специфіку адаптаційних ресурсів з урахуванням ступеня близькості (або давності) впливу кризових подій у часі. Порівняння груп досліджуваних, які пережили кризову (або психотравмуючу) подію нещодавно (до року), і тих, хто пережив її у нещодавньому (від 1 до 6 років) та у далекому минулому (понад 6 років тому), встановило специфіку у прояві стресостійкості, резильєнтності та життєстійкості на індивідуальному рівні організації особистості.

Констатовано, що протягом першого року проживання кризові події адаптаційні ресурси особистості характеризуються найнижчим рівнем життєстійкості, залученості, контролю та емоційної стабільності, недостатнім проявом культурного інтелекту, а саме його метакогнітивного та мотиваційного компонентів, низьким рівнем особистісного сприйняття соціальної підтримки від сім'ї та близьких людей, високим рівнем депресії, наявністю симптомів ПТСР (симптом інтрузії, надмірної реактивності/збудження, погіршення когнітивного функціонування), а також проявом у стресових ситуаціях неконструктивних, пасивних копінг-стратегій, таких як: дистанціювання, втеча або уникнення.

Порівняльний аналіз також встановив, що рівень емоційної нестабільності та погіршення когнітивного функціонування, найсильніше виражений у групі досліджуваних, які пережили кризову (або психотравмуючу) подію у нещодавньому минулому (від 1 до 6 років). Зазначений результат підтверджують існуючі психологічні дослідження, які

показують, що ризики розвитку посттравматичного розладу підвищуються через 2-3 роки після травмувальної події. З'ясовано, що між досліджуваними, у житті яких трамуюча подія відбулася у нещодавньому минулому (від 1 до 6 років), та респондентами, що стикалися з психотравмуючими подіями у далекому минулому (понад 6 років тому) існують статистично достовірні відмінності в показниках соціально-психологічної адаптації та особистісному сприйнятті соціальної підтримки. Виявлено, що рівень дезадаптивності, неприйняття себе, екстернального локусу контролю, сприйняття соціальної підтримки від значущих інших та від сім'ї мають найвищі показники в групі досліджуваних, де давність кризової або психотравмуючої події від 1 до 6 років.

5. Емпіричне дослідження ситуаційно-демографічних детермінант адаптаційних ресурсів особистості дало можливість визначити залежність життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання, характеристик психічного та психологічного благополуччя, рівня культурного інтелекту та обрання пріоритетних стратегій подолання стресу, від наступних чинників: інтенсивність впливу кризової події, статеві та вікові особливості учасників дослідження, рівень освіти, наявність досвіду зміни місця проживання, рівень матеріального доходу, джерело матеріального забезпечення. Зокрема встановлено, що емоційна інтенсивність впливу кризової події позитивно впливає на симптоматику посттравматичного стресового розладу, а саме на симптоми уникнення та надмірної реактивності. Виявлено також позитивний взаємозв'язок між інтенсивністю впливу кризової події та деструктивними копінг-стратегіями, такими як дистанціювання та ухиляння-втеча-уникнення, а також із показниками посттравматичного зростання та показниками соціально-психологічної адаптації (самоприйняття та прийняття інших). Окрім цього встановлено негативний взаємозв'язок із показниками життєстійкості та культурного інтелекту. Отже, наявність значної інтенсивності переживання кризової події негативно впливає на розвиток

метакогнітивного аспекту культурного інтелекту та обмежує здатність адаптації до різних культурних контекстів.

Визначено достовірні прямі зв'язки резильєнтності, стресостійкості з віковими та статевими характеристиками. Особи старшого віку (понад 46 років) та чоловіки мають значно вищий рівень стресостійкості та резильєнтності. З'ясовано, що показник життєстійкості, прийняття ризику позитивно взаємопов'язаний із віковими характеристиками випробовуваних, а також із рівнем матеріального доходу та джерелом матеріального забезпечення. Крім того, виявлено позитивний взаємозв'язок між рівнем контролю та характеристикою біологічної статі, наявністю досвіду зміни місця проживання, а також рівнем матеріального доходу особистості.

Виявлено кореляційний зворотний зв'язок між статтю та рівнем тривоги, депресії, ПТСР-симптомами і позитивний зв'язок із метакогнітивним компонентом культурного інтелекту. Можливо констатувати, що жінки демонструють вищий рівень тривожності порівняно з чоловіками, також вони більш схильні до депресії, та посттравматичних розладів. Встановлено, що рівень освіти має позитивний вплив на адаптивність та негативний вплив на самоприйняття. Інші чинники, серед яких: наявність досвіду зміни місця проживання, високий рівень матеріального доходу та можливість працювати повний робочий день, позитивно впливають на адаптивність, самоприйняття, прийняття інших та емоційний комфорт. Рівень освіти також позитивно корелює з конструктивними копінг-стратегіями, такими як: самоконтроль, планування розв'язання проблеми та позитивна переоцінка. З'ясовано, що наявність досвіду зміни місця проживання пригнічує ризик розвитку депресивних станів, збільшує вірогідність розвитку симптомів ПТСР і пригнічує розвиток показника психологічного благополуччя – «Управління оточенням». Водночас, фактор, наявність досвіду міграції впливає на вибір особистістю стратегії подолання стресових ситуацій. Респонденти, які виїхали на нове місце проживання понад 5 років тому, надають перевагу подоланню

стресових ситуацій через стратегію дистанціювання та планування розв'язання проблеми. А досліджувані, яким доводилося змінювати власне місце проживання на невеликий термін (приблизно на 6 місяців) частіше використовують стратегії: пошук соціальної підтримки та втеча-уникнення.

6. Встановлено предиктори адаптаційних ресурсів особистості, що активуються при кризисних ситуаціях. Порівняно предиктори і зазначено, що майже всі адаптаційні ресурси детермінуються різними змінними. За результатами регресійного аналізу виявлено, що прогнозуючими показниками резильєнтності, життєстійкості, психологічного благополуччя та посттравматичного зростання виступають наступні ключові предиктори: пасивні й активні способи долаючої поведінки (копінг-стратегії), особистісні риси добросовісність, дружелюбність, відкритість до нового досвіду, емоційна стабільність, мотиваційний, поведінковий та когнітивний компоненти культурного інтелекту, рівень тривожності й депресії, соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів та значущого соціального оточення. Зокрема з'ясовано, що високі показники копінг-стратегії «дистанціювання», мотиваційного компонента культурного інтелекту, соціальної підтримки сім'ї що сприймається особистістю, інтернального локусу суб'єктивного контролю, особистісних рис, таких як: дружелюбність, відкритість до досвіду та емоційна стабільність, – у комбінації з низькими показниками прийняття відповідальності, є предикторами резильєнтності та сприяє більш успішній адаптації до кризових ситуацій. Визначено, що детермінантами життєстійкості є: високі показники копінг-стратегії «уникнення» та «конфронтації», також високий рівень соціальної підтримки друзів та сім'ї, інтернальний локус суб'єктивного контролю, мотиваційний культурний інтелект, якості особистості як товаришність та емоційна стабільність. Негативний вплив на життєстійкість здійснюють: копінг-стратегії прийняття відповідальності та пошук підтримки.

Виявлено, що особистісне зростання у посттравматичний період (посттравматичній ріст) детерміновано копінг-стратегіями «позитивної

переоцінки», «планування розв'язання проблем» та «стратегією ухилення від втечі». Також культурний інтелект, ступінь сприйнятої соціальної підтримки та доброзичливість є прямими предикторами посттравматичного зростання.

7. З урахуванням визначених в емпіричному дослідженні особливостей структури та механізмів функціонування адаптаційних ресурсів, які впливають на особливості адаптації людини у кризовій ситуації, розроблено програму психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів у ситуації життєвих криз. Створено модель корекційної програми яка базується на послідовних 4 модулей: психокорекційні заходи спрямовані на розвиток компонентів адаптаційних ресурсів біологічного рівня; відновлення порушеного психологічного здоров'я та благополуччя на психологічному рівні; формування міжкультурних навичок та здатності адаптуватися до різноманітних соціокультурних ситуацій; навчання ефективних копінг-стратегій та розвиток навичок зміцнення й підтримки соціальних відносин. Кожен модуль корекційної програми включає: лекції, групові дискусії, групи підтримки, психологічні тренінги для формування та посилення нових навичок й вмінь, тренінги з медитації та усвідомленості для розвитку навичок управління емоціями та стресом, індивідуальні консультації з психологом або тренером. Програма орієнтована на розвиток конкретних адаптаційних ресурсів та психологічного благополуччя, допомагаючи учасникам краще долати тривожність, депресію та симптоми ПТСР.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не претендує на повний аналіз всіх аспектів вказаної проблеми. Предметом майбутніх наукових досліджень має стати вивчення впливу довгострокових ефектів криз на адаптаційний потенціал і психічне здоров'я людей. Також визначення адаптаційних ресурсів особистості в різних типах кризових ситуацій, таких як втрата близької людини, катастрофи, економічні кризи та інші. Це дасть змогу більш детально зрозуміти, які ресурси та стратегії адаптації використовуються в кожному конкретному випадку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Безшейко В. Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. PMGP 2016; 1(1):e010108. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/8> (дата звернення: 20.05.2019).
3. Бажанюк В. С., Остафійчук Т. В. Принципи побудови тренінгу креативності для майбутніх професіоналів // Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Донецьк, 24–25 трав. 2007 р. Донецьк: ДЮІ ЛДУВС, 2007. С. 150 – 154.
4. Білоножко О.В. Дослідження структурних компонентів та особистісних детермінант психологічного здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). 2015. С. 23-30.
5. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. 2006. Т. 27. № 2. С. 113–122.
6. Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки. // Актуальні проблеми психології. Том 5. Випуск 14. С. 11-18.
7. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2016. Випуск 33 С. 58-68

8. Васильєв В. В. Система адаптації робітників до професійної діяльності : наукове видання. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. ун-ту, 1999. 298 с.

9. Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. посібник / Донецьк. обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Д.: Каштан, 2006. 362 с.

10. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49.

11. Ващенко І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. 2019. № 46. С. 59-87.

12. Величко С. В. Роль особистісного потенціалу в процесах соціальної реадaptaції. Перспективні інформаційні технології та інтелектуальні системи. 2004. № 1 (17). С. 17–28.

13. Венгер О. П. Посттравматичний стресовий розлад: [навч. посіб. для студентів вищ. мед. навч. закл. МОЗ України / ДВНЗ «Тернопіл. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль: ТДМУ, 2016. 260 с.

14. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.

15. Вірна Ж. П., Галян А. І. Особистісні ресурси професійної адаптації майбутніх медичних працівників: концепція та емпірична верифікація // Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. С. 28-39. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_30_5. (дата звернення: 05.10.2019).

16. Вірна Ж.П. Координація особистісно-нормативних змін ціннісних орієнтацій в діапазоні професійної адаптації особистості. Психологія особистості : науковий журнал. 2015. № 1(6). 161-172. URL:<http://dx.doi.org/10.15330/ps.6.1.161-172> (дата звернення: 16.11.2020).

17. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри

монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 83-106.

18. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.

19. Галян А. І. Соціально-психологічні аспекти адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 20–26.

20. Геллер І.І. Переживання як категорія загальної психології: дис. ...канд. психол. наук. Одеський ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 1993. 178 с.

21. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

22. Гірченко О.Л., Глушков А.В., Смокова Л.С., Шеленкова Н. Л., Вдовіченко О.В. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. // Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія») № 11(29) 2023. С. 464-474.

23. Головаха Є.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 1998. 144 с

24. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://oskph.te.ua/node/1395>

25. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

26. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. № 64. С. 62–81. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04> (дата звернення: 20.06.2021).

27. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.

28. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 45 (48). С. 79-87.

29. Діти в кризових ситуаціях: профілактика негативних явищ та соціально-психологічна допомога / [Ред.: І. Д. Зверєва]. К. : Наук. світ, 2001. 63 с.

30. Єрмоменко О. А. Теоретичні і методичні засади адаптивної системи професійної підготовки магістрів з управління навчальним закладом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Українська інженерно-педагогічна академія: Харків, 2021. 619 с. 19.

31. Завацька Н. Є. Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації осіб зрілого віку // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2007. Т. IX. Ч. 7 С. 77–86.

32. Завацька Н. Є., Харченко В. Є. Соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки : монографія / під ред. Н. Є. Завацької. Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2012. 228 с.

33. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості // Соціальна психологія. 2009. № 1. С. 69-76.

34. Злівков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С.4-8.

35. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в*

особливих умовах : матеріали наук.-практ. конф (Київ, 7 червня 2018 р.), Київ : НУОУ, 2018. С.87–92.

36. Зубовський Д. С. Перевірка факторної структури україномовної методики «Опитувальник посттравматичного зростання». *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 36-47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_2_5. (дата звернення: 22.08.2021).

37. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис.. канд.. психол. наук. НУО ім. Івана Черняхівського. К., 2019. 285 с.

38. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали VI міжвід. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.). Київ : НУОУ, 2016. С. 135–157.

39. Ігумнова О. Б., Курило О.В. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах // *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 798-801.

40. Калашникова С.А. Особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості. // *Молодий вчений* . 2011. № 8 (31). Т. 2. С. 84-87.

41. Кантарьова Н., Смокова Л., Дикіна Л. Проблеми соціально-психологічної адаптації безробітних в ситуації карантину // *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1-2(55-56), С.47 – 58.

42. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с

43. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR)// *Psychological Journal*. Volume 5 Issue 9 2019, P.57-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4> (дата звернення: 15.05.2022).

44. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. Вісник Національного університету оборони України, 66 (2), 2022. С. 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>

45. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.

46. Коллі-Шамне А., Старцева В. Google-форма як інструмент дослідження соціально-психологічних проблем українців – вимушених мігрантів у перші місяці війни 2022 року. Трансформаційні процеси в умовах війни та післявоєнного періоду. Збірник матеріалів Всеукраїнської міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 10 червня 2022 року). Чернігів: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2022. С.234-237. 20.

47. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.

48. Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни [О.Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В.Шкраб'юк, О.Кононенко]. // Журнал «Перспективи та інновації науки», Серія «Психологія». No 10(28) 2023. С. 601-611

49. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. № 9(39). 2023. С. 565-575. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-575](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-575)

50. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни // Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія», No 11(25), 2023. С.677-689.

51. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні*

проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С. 76-82.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_15. (дата звернення: 14.05.2021).

52. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. 389 – 434.

53. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, N 1, 2023. С.56-61
DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2023-1-7/> (дата звернення: 18.11.2019).

54. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

55. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021.С. 36-57.

56. Кременчуцька М.К., Петрасюк Л.О. Фактори позитивного впливу на стан психологічного благополуччя соціального працівника. // Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. - Одеса: ОНУ, 2020. С.197-200.

57. Кузнєцова О. Спрямованість адаптивності як ресурс подолання життєвої кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2018р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С.61-63

58. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами //Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. №5. С. 35–47.

59. Кулик С.М. Психологічні особливості управління професійною адаптацією вчителів : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2004. 140 с.

60. Культурний інтелект: монографія / за наук. ред. А. К. Солодкої. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2016. 244с.

61. Кучерявий І. Т., Клепиков О. І. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості. К. : Вища школа, 2002. 288 с.

62. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.

63. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019.

64. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/1-1_2019.pdf (дата звернення: 22.02.2022).

65. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості // Матеріали ІХ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції [Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи]. 2017. №27. С. 211-214.

66. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості / Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. К.:ДП «Інформаційно-аналітичк агентство», 2007. Том 2, вип. 5. - с. 131-138

67. Литвиненко О. Д. Внутрішня структура адаптаційного потенціалу як системи адаптивностей // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Психологія. 2018. Вип. 7. С. 59-63. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2018_7_13.

68. Литвиненко О.Д. Теоретичні предиктори створення моделі адаптаційного потенціалу особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). С. 83-88. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)__17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)__17)

69. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. Проблеми емпіричних досліджень у психології / За ред. І. Данилюка, І.В. Ващенко. Київ : ОВС, 2012. С. 94- 100.

70. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 2018. С. 233–242.

71. Лукомська С.О. Світові тенденції розвитку медико-психологічної допомоги учасникам бойових дій // Медична психологія: здобутки, розвиток і перспективи. Матеріали Четвертої міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 22-24 жовтня 2015 р.) / За наук. ред. С.Д. Максименка, Б.С.Божука, К.С. Максименко, Т.А. Тамакової. К., 2015. С. 45–46.

72. Мадді С.Р. Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. // Психологічний журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.

73. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.

74. Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.

75. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44\(1\)__18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_44(1)__18).

76. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К. : Поліграфкнига, 2001. 448 с.

77. Мельник О.В. Посттравматичне зростання та резильєнтна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. // *Psychological Journal*. Volume 5 Issue 6 2019.P. 79-91 DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.6>

78. Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. С.233-242.

79. Многомерная шкала восприятия социальной поддержки Г. Зимета: обновленная версия. URL: https://www.researchgate.net/publication/344177719_MNOGOMERNAA_SKALA_VOSPRIATIA_SOCIALNOJ_PODDERZKI_G_ZIMETA_OBNOVLENNAA_VERSIA (дата звернення: 15.02.2021).

80. Музальов О. О. Професійна адаптація особистості в процесі вивчення предмета “Культурологія” у ВПУ : навчально-методичний посібник / О. О. Музальов, А. В. Шиделко. К. : Педагогічна думка, 2012. 185 с.

81. Музика О.Л. Ціннісна підтримка розвитку особистості в кризових життєвих ситуаціях // *Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року)* / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. К., 2016. С. 167-175.

82. Музичко Л.Т. Психокорекційна допомога молоді із посттравматичними порушеннями емоційно-вольового розвитку // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія* : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 32. С. 246-251.

83. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка»*. 2021. No 1(01). С.200-202. URL: <http://nauksgf.wunu.edu.ua/index.php/npsgf/issue/view/3> (дата звернення: 18.09.2022).

84. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. // Світогляд - Філософія - Релігія : збірник наукових праць. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.

85. Оніщенко В.О. Актуалізація ресурсів особистості в стані психологічного неблагополуччя. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції студентів і молодих науковців «Цілісне здоров'я людини: соматичні, психологічні та соціальні аспекти», присвяченої 100-річчю пам'яті І.І. Мечникова [«Теоретичні та практичні проблеми розвитку 79 особистості»], (Одеса, 28 квітня 2017 р.) / М-во охорони здоров'я України, ОНМУ. Одеса, 2017. С. 25-30

86. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко). URL: <https://smarteka.com/uploads/files/2020/05/26/a90887d7-b78d-4d81-95cb-de5641fc33cb43b07ad8-e9a8-49ac-bc58-bad9c45de2cf.pdf> (дата звернення: 15.01.2021).

87. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред. : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.

88. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / [за ред. С. Б. Кузікова, А.В. Вертель, С. В. Гальцова, Н.О. Єрмакова та ін.]. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2018. 428 с.

89. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

90. Паронянц Т. П. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії): автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 “Юридична психологія” . Харків, 2004. 19 с.

91. Пергаменщик Л.А., Лепешинський Н.Н. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф: процес і результат адаптації // *Практична діагностика*. 2007. № 3. С. 73 – 96

92. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості // *Педагогіка і психологія*. К., 2005. № 2. С. 117–118.

93. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глух. держ. пед. ун-т. Глухів, 2005. 98 с.

94. Посттравматичний стресовий розлад (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / Під загальною редакцією В.С.Гічуна. Київ, 2014. 29 с.

95. Посттравматичні стресові розлади : діагностика, лікування, реабілітація : методичні рекомендації / [П. В. Волошин, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підкоритов та ін.]. Харків : Інститут неврології, психіатрії та наркології АМН України, 2002. 48 с.

96. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис... д-ра психол. наук . Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2004. 365 с.

97. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150с.

98. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / [Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П. та ін.]. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с. 11.

99. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименко, С.Б. Кузікової, В.Л. Зликова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 540 с
100. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія / [Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. та ін.]; за редакцією Максименка С.Д. - Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
101. Психологія вищої школи: підруч. для студентів ВНЗ / О. І. Власова, В. А. Семиченко та ін.; за ред. О. І. Власової. Київ : Київський університет, 2015. 405 с.
102. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с
103. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах. Методичні рекомендації / Національний медичний університет імені О. Богомольця . Київ : Академвидав, 2014. 34 с.
104. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
105. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. № 24. С. 90-96.
106. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. Офтальмологічний журнал. 2022. № 3. С. 65-73.
107. Розов В. І. Психологічний аналіз адаптивності в екстремальних умовах : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / К., 1993. 146 с
108. Росс Л., Нісбетт Р. Людина і ситуація. Уроки соціальної психології / Пер. з англ. М. : Аспект Пресс, 2000.
109. Руденко О.В., Гонтар Ю.В. Структура резильєнсу у контексті розвитку резильєнтності особистості. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33. С. 73–77

110. Саннікова О. П. Психологічний портрет кризової особистості // Вісник Харківського університету. Серія «Психологія» 2000. № 498. С. 115-121.
111. Саннікова О. П., Кузнецова О. В. Системний аналіз адаптивності особистості : Монографія. Одеса: Вид. ВМВ, 2017. 392 с
112. Слюсар І. М. Посттравматичний стресовий розлад у працівників дорожньо-патрульної служби Державтоінспекції: профілактика, психологічна діагностика та корекція: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.06 / Слюсар Інна Миколаївна. К., 2005. 211 с.
113. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді. Вісник НАПН України. 2022. №4(1). С. 1-11.
114. Солодка А.К. Стратегії розвитку культурного інтелекту: монографія. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2017. 269 с.
115. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді // Вісник Національного університету оборони України 1 (65) 2022. С. 111-118
116. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу: метод. рек. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології; за наук. ред. Т.М.Титаренко. К. : Міленіум, 2010. 84с.
117. Тест життєстійкості Мадді. URL: <https://psytests.org/personal/hardinessA.html>
118. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. 2020. С. 148-150. URL: https://lib.iitta.gov.ua/722181/1/Monograph2020_labpsychother.pdf (дата звернення: 18.04.2021).
119. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. К. : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

120. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.
121. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: [навч. посіб.]. К.: Марич, 2009. 76 с.
122. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с
123. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія /О. В. Тімченко. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с. Бібліогр. С. 203-238.
124. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників ОВС України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): дисс. ... д-ра психол. наук . Харків: НУВС, 2003. 427 с.
125. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. // *Теорія і практика сучасної психології*. Т.3. Вип.1. 2020. С. 116-120
126. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*, 32(71) (3). 2021. С. 93-98.
127. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Київ, 2017. 548 с.
128. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП "Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
129. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль : «Економічна думка», 2000. 197 с.

130. Хамініч О.М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 6, Т. 2. С. 160–165.
131. Харченко В. Є., Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. / Острого: Острозька академія, 2015. 160 с.
132. Ходорівська Н. Групова адаптація в умовах соціальних змін // *Соціальні виміри суспільства*. К.: Інститут соціології НАНУ, 1999. Вип. 3. С. 92-104.
133. Чиханцова О. А. Модель життєстійкості особистості. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/17.pdf>. (дата звернення: 15.08.2021).
134. Чиханцова О. А., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.
135. Шеленкова Н. Л. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей майбутніх психологів // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. Вип. 1. С. 45-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKNU_vsn_2015_1_13. (дата звернення: 15.11.2021).
136. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: http://www.aratta-ukraine.com/text_ua.php?id =3373. (дата звернення: 15.11.2021).
137. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості коннора - девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. // *український ревматологічний журнал*. № 2 (80), 2020. С. 66-72. DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236
138. Щербак Т. І., Кузікова С.Б. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський*

науковий вісник. Серія Психологія, N 2, 2023. С- 24-29.
DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.4>

139. Andersen S. B. Latent trajectories of trauma symptoms and resilience: the 3-year longitudinal prospective USPER study of Danish veterans deployed in Afghanistan / S. B. Andersen, K. I. Karstoft, M. Bertelsen, T. Madsen // *The Journal of clinical psychiatry*. 2014. Vol. 75(9). P. 1001-1008.

140. Ang S., Van Dyne L., Koh C., Ng K.-Y., Templer K.J., Tay C., Chandrasekar N. A. Cultural intelligence: Its measurement and effects on cultural judgment and decision making, cultural adaptation and task performance // *Management and Organization Review*, 2007. Vol. 3. P. 335–371.
DOI:10.1111/j.1740-8784.2007.00082.x.

141. Ann J., Bae S. Moderating Effect of Personal and Community Resilience on the Relationship Between Disaster Trauma, Disaster Conflict, Economic Loss, and Post-traumatic Stress Disorder. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 2023. 17, E212. DOI:10.1017/dmp.2022.170

142. Antonovsky, A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 1996. P.11–18.

143. APA dictionary for resilience. Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/resilience>

144. Bates M. J., Bowles S., Hammermeister J. Psychological fitness. // *Military Medicine*. Vol. 175(8). 2010. P. 21-38.

145. Bonnano G. A. Clarifying and extending the construct of adult resilience // *American Psychologist*. 2005. Vol. 60, No 3. P. 265–267.

146. Broome K. M. The Role of Social Support Following Short-Term Inpatient Treatment // *The American Journal on Addictions*. 2002. Vol. 11. P. 57 - 65.

147. Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety, Stress and Coping*, 2010, 23(2), 127-137.
URL: <https://doi.org/10.1080/10615800903094273> (date of access: 14.08.2021).

148. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. // *Handbook of Positive Psychology* [ed. by C. R. Snyder & S. J. Lopez]. Oxford : Oxford University Press, 2002. P. 221–244.
149. Chua R.Y.J., Morris M.W., Mor S. Collaborating Across Cultures: Cultural Metacognition and Affect Based Trust // *Creative Collaboration Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2012. Vol. 118. № 2. P. 116–131.
150. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82.
151. Cuesta-Vargas A.I., Roldan-Jimenez C., Neblett R., Gatchel R.J. Cross-cultural adaptation and validity of the Spanish central sensitization inventory. *Springerplus*. 2016 Oct 21;5(1):1837. DOI:10.1186/s40064-016-3515-4.
152. Dekel, S., Ein-Dor, T., Solomon, Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2012. 4 (1), 94-101. DOI:10.1037/a0021865
153. Diener E., Fujita F. Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. Vol. 68(5), 926–935. URL: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.926> (date of access: 04.07.2021).
154. Earley P. C., Mosakowski E. Cultural intelligence. *Harvard Business Review*, 82, 2014. P.139–153.
155. Eshel Y., Kimhi S., Marciano H., Adini B. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 2023. Vol.17, E429. doi:10.1017/dmp.2023.69
156. Flavell J.H. Meta-cognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive inquiry // *American Psychologist*. 1979. Vol. 34. P. 906–111.
157. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY. 2013.

URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215 (date of access: 03.07.2021).

158. Gouvernet B., Mouchard J., Combaluzier S. Path causal analysis of a model of a functional organization between defense mechanisms and coping strategies // *Encephale*. 2014. Dec 15. – pii: S0013-7006 (14) 00226-7. Режим доступа: doi: 10.1016/j.encep.2014.10.003.

159. Groves K.S., Feyerherm A., Gu M. Examining Cultural Intelligence and Cross Cultural Negotiation Effectiveness // *Journal of Management Education*, 2015. Vol. 39.P. 209–243.

160. Halbesleben J. R. et al. Getting to the COR Understanding the Role of Resources in Conservation of Resources Theory. *Journal of Management*, 2014. Vol. 40, 1334-1364. URL: <https://doi.org/10.1177/0149206314527130> (date of access: 03.07.2021).

161. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // *The Oxford handbook of stress, health, and coping* ; [ed. S. Folkman]. New York, 2011. P. 127–147.

162. Hobfoll S.E. et al. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory. // *International Journal of Stress Management*. 2012. Vol. 19. №3. P. 217.

163. Hobfoll S.E. Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 2002, Vol. 6, No. 4, 307–324. Режим доступа: DOI: 10.1037//1089-2680.6.4.307

164. Janssen M. A., Ostrom E. Resilience, vulnerability, and adaptation: a cross-cutting theme of the International Human Dimensions Programme on global environmental change. *Glob. Environ. Change*, 2006. Vol.16. P. 237–39.

165. Kavirajan H., Vahia I. V., Thompson W. K. Attitude toward own aging and mental health in post-menopausal women // *Asian journal of psychiatry*. 2011. Vol. 4(1). P. 26-30.

166. Kononenko, O., Blynova, O., Popovych, I., Semenova, N., Kashyryna, Y., & Ursulenko, O. Personality factors of choosing adaptation strategies in a

different cultural environment by labor migrants from Ukraine. *Amazonia Investiga*, 9(32), 2020. P. 45–54.

167. Lamond A. J., Depp C.A., Allison M Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women // *Journal of psychiatric research*. 2008. Vol. 43(2). P. 148-154.

168. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // *Monat A. And Richard S. Lazarus. Stress and Coping*. New York, 1991. P. 189–206.

169. Leung K., Ang S., Tan M.L. Intercultural Competence // *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2014. Vol. 1. P. 489–519.

170. Lew B., Chistopolskaya K., Liu Y., Talib M.A., Mitina O., Zhang J. Testing the Strain Theory of Suicide – The moderating role of social support // *Crisis*. 2020. Vol. 41. P. 82-88.

171. Luthans F. Psychological capital development: toward a micro-intervention / [F. Luthans, J. B. Avey, B. J. Avolio, S. M. Norman & G. M. Combs]. // *Journal of Organizational Behavior*. 2006. Vol. 27. P. 387–393

172. Maddi S. R. Hardiness: An Operationalization of existential Courage // *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Vol. 44. №3. P.279-298.

173. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S. R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-176.

174. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. P. 61-70.

175. Maddi S.R. The Story of Hardiness : 20 Years of Theorizing, Research and Practice // *Consulting Psychology Journal*. 2001. Vol. 54. P. 173–185.

176. Overchuk V., Vdovichenko O., Lapshova N., Smokova L., Varnava U., Korotsinska Y. Post-traumatic Stress Disorder: Modern Approach to Diagnostics, Therapy, Psychotherapy and Rehabilitation. *Journal of International Dental and Medical Research*, 2023. 16(2): 924-930

177. Posner M. J. The Estelle medical professional judgment standard: the right of those in state custody to receive high-cost medical treatments // *American journal of law & medicine*, 18(4), 1992, pp. 347-368.

178. Puzzo, G., Sbaa, M.Y., Zappalà, S. *et al.* The impact of cultural intelligence on burnout among practitioners working with migrants: an examination of age, gender, training, and language proficiency. // *Curr Psychol*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04641-x> (date of access: 21.09.2021).

179. Reivich, K., Gillham, J.E., Chaplin, T.M., Seligman, M.E.P. From Helplessness to Optimism: The Role of Resilience in Treating and Preventing Depression in Youth. In: Goldstein, S., Brooks, R.B. (eds) *Handbook of Resilience in Children*. Springer, Cham. 2023. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-031-14728-9_9 (date of access: 12.09.2020).

180. Rhodewalt F., Agustsdottir S. On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events // *Journal of Research in Personality*. 1989. Vol. 8. No. 2. P. 211– 223.

181. Richardson G.E., Neiger B.L. The Resiliency Model // *Health Education*. 2013. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00970050.1990.10614589> (date of access: 05.09.2020).

182. Richardson G., Waite P. Mental health promotion through resilience and resiliency education // *International Journal of Emergency Mental Health*.
Режим доступу:
https://www.researchgate.net/publication/11357918_Mental_health_promotion_through_resilience_and_resiliency_education.

183. Rockstuhl T., Ang S., Ng K.-Y., Lievens F., Van Dyne L. The incremental value of assessing situational perspective taking in SJTs // Presented at Annual Conference Social Industrial Organizational Psychology, 28th, Apr. 11–13. – Houston, 2013.

184. Rotter J. B. Some problems and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1975. Vol. 43. P. 56–67.

185. Ryadinskaya Ye.N. Features of the adaptation resources of the civilians living in the area of the armed conflict in the context of personality transformations *Clinical Psychology and Special Education*. 2017, Vol. 6, N. 4, pp. 105–124.

186. Seligman M. E. P. *Learned optimism*. New York : Pocket books, 1998. 336 p.

187. Seligman M. E., Ernst R. M., Gillham J., Reivich K., Linkins M. Positive education: positive psychology and classroom interventions, *Oxford Review of Education*, 2009. Vol. 35, No. 3, 293-311. DOI: 10.1080/03054980902934563

188. Siriwardhana C., Ali S.S., Roberts B. A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants // *Conflict and health*. 2014. Vol. 8(1). P. 13-23.

189. Sisto A., Vicinanza F., Campanozzi L., Ricci G. Towards a Transversal Definition of Psychological Resilience: A Literature Review. *Medicina (Kaunas)*. 2019 Nov 16;55(11):745. DOI: 10.3390/medicina55110745.

190. Snyder C. R., Irving L. M., Anderson J. R. Hope and health // *Handbook of social and clinical psychology* [ed. by C. R. Snyder]. Oxford : Oxford University Press, 1991. P. 295–305.

191. Solcava I., Tomanek P. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness // *Studia Psychologica*. 1994. Vol. 36. No. 5. P. 390–392.

192. Spitzer R.L., First M.B., Wakefield J.C. Saving PTSD from itself in DSM-V. // *Journal of Anxiety Disorders*. 2007. N. 21. P. 233– 241

193. Schultz D., Schultz S. E. *Theories of personality*. – 11th ed. – Cengage Learning, 2016. 512 p.

194. Staugaard, S. R., Johannessen, K. B., Thomsen, Y. D., Bertelsen, M., & Berntsen, D. Centrality of Positive and Negative Deployment Memories Predicts

Posttraumatic Growth in Danish Veterans: Posttraumatic Growth in Veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 2015. 71 (4), 362-377. doi:10.1002/jclp.22142

195. Tedeschi R. G., Calhoun L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. // *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471

196. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence.// *Psychological Inquiry*, Vol. 15, 2004. P.1–18.

197. The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5) / F.W. Weathers, D.D. Blake, P.P. Schnurr, D.G. Kaloupek, B.P. Marx, T.M. Keane : National Center for PTSD, 2013. URL: www.ptsd.va.gov (date of access: 11.10.2020).

198. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / [F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr] : National Center for PTSD, 2013. URL: www.ptsd.va.gov (date of access: 11.10.2020).

199. Trofaïla N., Mateïko N., Melnyk I., Maksymova N., Vdovichenko O., & Vaskivska S. Psychological Strategies for Overcoming the Life Crisis of the Individual in Postmodern Practical Psychology. // *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 12(4), 2021. P. 358-373. <https://doi.org/10.18662/brain/12.4/255>

200. Tzu-Ping Y., Wei-Wen C. The Relationship between Cultural Intelligence and Psychological Well-being with the Moderating Effects of Mindfulness: A Study of International Students in Taiwan // *European Journal of Multidisciplinary Studies*. Volume 7 Issue, 2022. P. 102-113.

201. Vaishnavi S., Connor K., Davidson J. R. An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials // *Psychiatry research*. 2007. Vol. 152(2-3). P. 293-297.

202. Wayne B., Chez R. Salutogenesis: The Defining Concept for a New Healthcare System 2014. URL:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4045099/> (date of access: 19.08.2020).

203. Werner E., Smith R. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. 1992. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Overcoming-the-Odds%3A-High-Risk-Children-from-Birth-Werner-Smith/ca6338185da5b508211874080e2797c1c5d3c81c> (date of access: 17.08.2020).

204. What is Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory? The Psychology Notes Headquarters. 2019. URL: <https://www.psychologynoteshq.com/bronfenbrenner-ecological-theory/> (date of access: 21.03.2020).

205. Wright J. H., Thase M. E., Beck A. T. Cognitive therapy. In R. E. Hales, S. C. Yudofsky, & G. O. Gabbard (Eds.), *The American Psychiatric Publishing textbook of psychiatry*. 2008. pp. 1211–1256.

206. Yehuda R., Flory J.D. Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure *J. Trauma Stress*, 20 (4) (2007), pp. 435-447.

207. Zerach G., Solomon Z., Cohen A. PTSD, Resilience and Posttraumatic Growth Among Ex-Prisoners of War and Combat Veterans. // *Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*. 2013. № 50 (2). P. 91–99.

208. Zhang W., Yan T., Du Y., & Liu X. Relationship between coping, rumination and posttraumatic growth in mothers of children with autism spectrum disorders. // *Research in Autism Spectrum Disorder*. 2013. № 7 (10). P.1204–1210. doi: 10.1016/j.rasd.2013.07.008

209. Zimet G.D., Dahlem N.W., Zimet S.G., Farley G.K. The Multidimensional Scale of Perceived Social Support // *Journal of Personality Assessment*. 1988. Vol. 52. P. 30–41.2.

210. Zimbardo P.G., Caprara G.V. Aggregation and amplification of marginal deviations in the social construction of personality and

maladjustment *European Journal of Personality*. 10: 79-110.
DOI: 10.1002/(Sici)1099-0984(199606)10:2<79::Aid-Per249>3.0.Co;2-6 (date of
access: 12.05.2020).

Додатки

Додаток А.

Діагностичні опитувальники:

№	Назва опитувальника	Шкали	Участь у адаптаційному потенціалі
1	Опитувальник «Копінг- стратегії» Р. Лазарус	Конфронтаційний копінг, копінг Дистанціювання, копінг Самоконтроль, копінг Пошук соціальної підтримки, копінг Прийняття відповідальності, копінг Втеча-уникнення, копінг Планування вирішення проблеми, копінг Позитивна переоцінка	Особистісний/пси хологічний рівень
2	Шкала культурного інтелекту (стисла форма) (Van Dyne et al., 2008)	Метакогнітивний інтелект, когнітивний інтелект, поведінковий інтелект, мотиваційний інтелект	Особистісний/пси хологічний рівень
3	Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS)	Шкали депресії і тривоги	Особистісний/пси хологічний рівень
4	Опитувальник симптомів ПТСР (PTSD Checklist for DSM-5 (PCL- 5))	Загальний показник ПТСР, симптоми щодо кожного із кластерів (за DSM-5): Критерій В (симптоми інтрузії, Критерій С (симптоми уникнення), Критерій D (негативні думки та емоції), Критерій Е (симптоми надмірної реактивності)	Особистісний/пси хологічний рівень
5	Тест життестійкості С. Мадді (адаптація Д.О. Леонтьєва, О.І. Рассказової)	залученість (commitment), контроль (control), прийняття ризику (challenge), загальний показник життестійкості (hardiness)	Індивідний/біолог ічний рівень
6	Шкала	Шкала резильєнтності	Індивідний/біолог

	резильєнтності (Resilience Scale)		ічний рівень
7	Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10)	Шкала стресостійкості	Індивідний/біологічний рівень
8	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда	«Рівень адаптації», «Прийняття інших», «Внутрішня орієнтованість», «Самоприйняття», «Емоційний комфорт» та «Бажання до лідерства»	Суб'єктно-діяльнісний / соціальний рівень
9	Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (M.S.P.S.S.) Д. Зімета в адаптації В. М. Ялтонського, Н. О. Сироти	Соціальна підтримка сім'ї, друзів та від «значущих інших»	Суб'єктно-діяльнісний / соціальний рівень
10	Шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being)	«Позитивні стосунки з іншими», «управління середовищем», «особисте зростання», «ціль у житті», «самоприйняття»	Особистісний/психологічний рівень
11	Опитувальник посттравматичного зростання (The posttraumatic growth inventory R. G.Tedeschi, L.G.Calhoun) – адаптація М.Ш. Магомед-Емінова.	Шкала «Ставлення до інших», Шкала «Нові можливості», Шкала «Сила особистості», Шкала «Духовні зміни», Шкала «Підвищення цінності життя»	Суб'єктно-діяльнісний / соціальний рівень
12	10 пунктовий опитувальник рис особистості, розроблений	Особистісні риси: екстраверсія, відкритість до нового досвіду, дружелюбність,	Особистісний/психологічний рівень

	С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном (адаптація М. Кліманська, І. Галецька)	свідомість/сумлінність, емоційна стабільність	
13	Авторська анкета соціально- демографічних показників	Стать, вік, сімейний стан, рівень освіти, наявність досвіду переїзду та зміни проживання, як усередині країни, так і за її межами, матеріальний статус та наявність зовнішньої підтримки для матеріального забезпечення	Чинники впливу- детермінанти.

Загальна характеристика вибірки і груп дослідження (n, %)

Соціально-демографічні показники		Дані (n=325; 100%)	
Вік	до 25 років	65	20,0
	26-35 років	76	23,4
	36-45 років	80	24,6
	46-55 років	72	22,2
	Старше 56 років	32	9,8
Стать	Жінки	192	59,0
	Чоловіки	133	41,0
Сімейний стан	Не одружені	109	33,5
	Одружені	169	52,0
	Розлучені	41	12,6
	Вдовець/ва	6	1,8
Освіта	Студент у ЗВО	41	12,6
	Диплом з професійно-технічної освіти	61	18,8
	Диплом бакалавра	78	24,0
	Диплом магістра	127	39,1
	Докторська ступень	18	5,5

Загальна характеристика вибірки і груп дослідження (n, %)

Соціально-демографічні показники	Дані (n=325; 100%)	
Як ви фінансуєте своє життя?		
Стипендія	5	1,7
Грошова допомога від батьків	4	1,2
Підробіток	90	27,6
Робота на неповний робочий день	40	12,3
Робота на повний робочий день	186	57,2
Рівень матеріального доходу на місяць		
до 5000	43	13,2
5000-10000	66	20,3
10000-15000	42	12,9
15000-20000	80	24,6
більше 20000	94	28,9
Переїжджали Ви в інше місто/селище в межах країни?		
Так, 6 місяц тому	12	3,7
Так, від 6 до 12 міс	16	4,9
Так, від 12 до 18 міс	23	7,1
Так, від 18 до	12	3,7

Понад 5 років		28	8,6
Не переїжджав		234	72,0
Чи переїжджали Ви на постійне місце проживання в іншу країну?			
6 місяц тому		13	4,0
Від 6 до 12 міс		36	11,1
Від 12 до 18 міс		60	18,5
Від 18 до		4	1,2
Понад 5 років		6	1,8
Не переїжджав		206	63,4
Місце проживання зараз	Україна	219	67,4
	В іншій країні	106	32,6

Результати порівняльного адаптаційних ресурсів особистісного і соціального рівнів з урахуванням віддаленості у часі кризових подій.

Показники	Груп.1 (Mean Rank)	Груп. 2 (Mean Rank)	Груп. 3 (Mean Rank)	Sig.	Chi- Square
ТІРІ Емоційна стабільність	159,02	134,92	193,21	0,000	26,25
Деадаптивність	173,11	179,10	142,32	0,004	11,06
Неприйняття себе	169,33	175,15	147,95	0,031	5,94
Емоційний дискомфорт	184,91	175,12	141,31	0,002	12,45
Екстернальний локус контролю	175,44	176,20	144,27	0,011	8,95
Інтернальний локус контролю	148,14	152,54	179,98	0,014	7,59
Підвладність	166,96	181,33	142,69	0,003	11,51
Намагання домінувати	169,18	146,82	176,77	0,016	7,11
Метакогнітивний культурний інтелект	133,94	169,17	169,19	0,024	6,66
Мотиваційний культурний інтелект	142,53	171,58	163,07	0,005	7,38
ПТСР-симптом інтрузії	191,30	170,96	142,80	0,002	12,34
ПТСР-погіршення когніт. функціонування	169,22	183,12	139,91	0,001	14,52
ПТСР-симптом надмірної реактивності/ збудження	177,46	174,67	144,95	0,015	8,37
загальний показник ПТСР	180,86	170,19	142,97	0,005	10,38
тривога	172,89	176,32	145,24	0,017	8,15
депресія	173,56	169,44	141,94	0,014	7,92
соц. підтримка значущих інших	134,95	176,07	161,76	0,020	7,79
соц. підтримка сім'ї	133,08	186,42	152,05	0,000	16,12
Конфронтаційний копінг	198,36	167,86	142,92	0,010	14,70
Копінг дистанціювання	191,76	154,78	159,02	0,026	6,68
Копінг самоконтроль	193,25	143,31	170,02	0,002	12,72
Копінг втеча/уникнення	198,75	167,50	143,11	0,001	14,59

Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1 - психотравм. подія трапилася нещодавно (до 1 року), 2 - психотравм. подія сталася в найближчому минулому (від 1 до 6 років), 3 - психотравм. подія сталася в далекому минулому (понад 6 років тому).

**Кореляційні взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів
індивідного та особистісного рівнів функціонування досліджуваних.**

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Конфронтаційний копінг	422**					
Дистанціювання	-406**	-274*	-435**	-361**		
Самоконтроль			473**			
Пошук соціальної підтримки				386**		
Прийняття відповідальності	-427**		-394**	-468**	-243*	-295*
Втеча-уникнення	-702**	-763**	-614**	-427**	-294*	-395**
Планування розв'язання проблеми	425**				381**	401**
Позитивна переоцінка					279*	321**
Метакогнітивний культурний інтелект	368**		425**	352**	374**	487**
Когнітивний культурний інтелект	395**		307**	452**	386**	394**
Мотиваційний культурний інтелект	436**	471**		418**	470**	376**
Поведінковий культурний інтелект	440**		405	462**	385**	349**
Симптом інтрузії	-382**			-358**	-343**	-305**
Симптоми уникнення	-462**	-482**		-384**	-209*	-212*
Погіршення когнітив. функціонування					-442**	-448**
Симптоми надмірної реактивності	-572**	-528**	-537**		-365**	-386**
Загальний показник ПТСР	-538**	-517**		-541**	-407**	-405**

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З - Залученість, К - Контроль, ПР - Прийняття ризику, С - Стресостійкість, Р - Резильентність.*

**Кореляційні взаємозв'язки компонентів адапційних ресурсів
індивідуального та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів.**

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Сприйняття соц. підтримки сім'ї	473**	428**		485**	313**	400**
Сприйняття соц. підтримки друзів	416**	527**		532**	326**	335**
Сприйняття соц. підтримки інших значущих осіб	368**		-364**	389**	244*	331**
Інтегр.рівень ССП	428**	496**		486**	316**	386**
Ставлення до інших	352**	348**			167*	203*
Нові можливості	425**	406**		427**		
Сила особистості	372**			354**	224**	256**
Інтегр.рівень ПТЗ	361**	319**		405**		218*
Адаптивність	762**	704**		635**	693**	809**
Самоприйняття	347**	325**		537**	574**	651**
Прийняття інших	464**	457**			483**	502**
Деадаптивність	-469**	-485**		-437**	-504**	-485**
Домінування	376**		-381**	372**		135*
Емоційний. комфорт	482**	369**			490**	508**
Інтернальний ЛК	439**	426**		437**	452**	587**
Екстернальний ЛК	-369**		-371**	-354**	-544**	-567**
Відомість	-352**			-341**	-310**	-269*

*Примітка: Тут і в наступних таблицях: 1) позначення ** - кореляція достовірна на рівні 0,01, позначення * - кореляція достовірна на рівні 0,05; 2) нулі та коми опущені; 3) система скорочень: ЗПЖ - Загальний показник життєстійкості, З - Залученість, К - Контроль, ПР - Прийняття ризику, С - Стресостійкість, Р - Резильєнтність.*



**КОМУНАЛЬНЕ НЕКОМЕРЦІЙНЕ ПІДПРИЄМСТВО
«ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ МЕДИЧНИЙ ЦЕНТР
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я» ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**

Код ЄДРПОУ: 38644773, вулиця Академіка Воробйова, 9, місто Одеса, 65031.

Тел: (048) 750-46-07; e-mail: oomcpz@gmail.com

«05» 10 2023р.

№ 4322/1

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Кологривової Надії Михайлівни на тему:

«Особливості адаптаційних ресурсів особистості

в умовах життєвих криз»

на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053

«Психологія», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

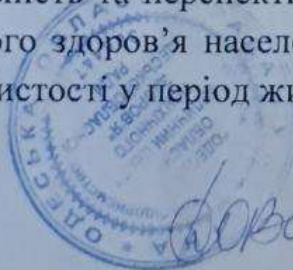
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Упродовж періоду 2022-2023 років аспіранткою кафедри клінічної та практичної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова Кологривовою Н.М. здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження в КНП «Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я» ООР у процесі апробації авторської програми «Гармонійна та ефективна адаптація особистості у період воєнного стану та життєвих криз».

За отриманими результатами дослідницької роботи розроблено додатковий спеціальний курс "Адаптаційні ресурси особистості в умовах воєнного стану", що сприяє ефективному застосуванню пацієнтами КНП «Одеський обласний медичний центр психічного здоров'я» таких навичок, як здатність ефективно керувати мотиваційно-ціннісними, регуляторними та емотивними компонентами особистісних ресурсів в умовах стресу, які супроводжують воєнний стан та життєві кризи. Також була розроблена та апробована авторська система психологічної реабілітації населення при кризових умовах життя.

Результати апробації, розробленої Кологривової Н.М. у дисертаційній роботі, засвідчили доцільність та перспективність її використання в процесі збереження психологічного здоров'я населення України у період воєнного стану та реабілітації особистості у період життєвих криз.

Генеральний директор



Денисенко О.В.



000191

УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І.І. МЕЧНИКОВА

65082, Україна, м. Одеса, вул. Дворянська, 2 тел. (048) 723-52-54
E-mail: rector@onu.edu.ua факс (048) 723-35-15

30. 08. 2023 № 01-01-982

нак № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
КОЛОГРИВОВОЇ НАДІЇ МИХАЙЛІВНИ на тему:
«Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз»
на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія»,
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Упродовж 2022-2023 років аспіранткою кафедри клінічної та практичної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова Кологривової Н.М. здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження в процесі викладання дисципліни «Емоційне та професійне вигорання особистості».

За отриманими результатами дослідницької роботи Кологривовою Н.М. розроблено спеціальний курс "Адаптація особистості в умовах воєнного стану", що викладався бакалаврам-психологам. Включення матеріалів дисертаційного дослідження в контекст вищезгаданої дисципліни сприяло придбанню студентами таких компетентностей, як здатність ефективно керувати особистісними ресурсами із ряду мотиваційно-ціннісних, регуляторних та емотивних компонентів в умовах стресу; відрегулювати активне ставлення до кризової життєвої ситуації, підвищити готовність до подолання перешкод, підвищити віру у свої можливості та вміння знаходити власну самореалізацію в період воєнного стану в Україні.

Результати апробації дисертаційної роботи Кологривової Н.М., обговорені на засіданні кафедри клінічної психології (протокол №1 від 30 серпня 2023р.), засвідчили доцільність та перспективність її використання в професійній підготовці психологів.

Довідка видана Кологривової Н.М. для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальності 053 «Психологія», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Проректор науково-педагогічної роботи



Олександр ЗАПОРОЖЧЕНКО

Вих. № 237/16 від 28.08.2023р.

МОЗ УКРАЇНИ
ДП УНДІ МЕДИЦИНИ ТРАНСПОРТУ
ЦЕНТР ПРОФПАТОЛОГІЇ
01898233

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Кологривової Надії Михайлівни на тему:
**«Особливості адаптаційних ресурсів особистості
в умовах життєвих криз»**
на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053
«Психологія», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Упродовж періоду 2022-2023 років аспіранткою кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І.І. Мечникова Кологривової Н.М. здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження в ДП «Український науково-дослідний інститут медицини транспорту» МОЗУ у процесі апробації авторської методики «Розробка комплексу методів аналізу нервово-психологічної адаптації особистості у період воєнного стану».

За отриманими результатами дослідницької роботи було розроблено науково-аналітичне обґрунтування взаємозв'язку здоров'я населення України з впливанням умов життя, які супроводжують воєнний стан, також була розроблена система психологічної реабілітації при кризових та надзвичайних умовах та ситуаціях на транспорті.

Результати апробації, розробленої Кологривової Н.М. у дисертаційній роботі, засвідчили доцільність та перспективність її використання в процесі збереження психологічного здоров'я працівників транспорту у період воєнного стану в Україні та адаптації особистості.

**Завідуючий Медичним клінічним центром
професійного здоров'я ДП Український
НДІ медицини транспорту МОЗ України**
д.мед.наук, професор



Панов Б.В.



**Міжнародна благодійна організація
Реабілітаційний Центр
«Сходи»**

Код ЄДРПОУ 24761672; Р/Р 260033649, 260013724
260033791, 260013795
Друга ОФ АБ "Укргазбанк" м.Одеса. МФО 328588

Вих. № 268 від « 27 » 09 2023 р.

Довідка

про впровадження результатів дисертаційного дослідження

Кологривової Надії Михайлівни на тему:

«Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз»

**на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія», галузі
знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»**

Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Упродовж періоду 2022-2023 років аспіранткою кафедри клінічної та практичної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова Кологривовою Н.М. здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження у Міжнародній благодійній організації «Реабілітаційний центр «Сходи» в процесі викладання та апробації на практиці авторського курсу «Адаптація особистості в умовах кризи».

За отриманими результатами дослідницької роботи розроблено додатковий спеціальний курс "Адаптація особистості в умовах воєнного стану", що сприяло ефективному застосуванню пацієнтами МБО РЦ «Сходи» таких навичок, як здатність ефективно керувати особистісними ресурсами із ряду мотиваційно-ціннісних, регуляторних та емотивних компонентів в умовах стресу у процесі реабілітації; відрегулювати особистісне активне ставлення uzалежнених осіб (алкоголь, наркотики, гемблінг) та їх близького оточення (співзалежність) до кризових життєвих ситуацій, підвищити готовність до подолання перешкод, віру у свої можливості та вміння знайти власну самореалізацію в період воєнного стану в Україні.

Результати апробації, розробленої Кологривовою Н.М. у дисертаційній роботі, засвідчили доцільність та перспективність її використання в процесі реабілітації від патологічних залежностей.

Президент
МБО «РЦ «Сходи»



Олександр АХМЕРОВ

80

10

23

№

594

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
20191, м. Одеса, КОЛОГРИВОВОЇ НАДІЇ МИХАЙЛІВНИ на тему:
вул. Прохорівська, 6 «Особливості адаптаційних ресурсів особистості

в умовах життєвих криз»

на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053
«Психологія», галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова

Упродовж періоду 2022-2023 років аспіранткою кафедри клінічної та практичної психології Одеського національного університету імені І.І.Мечникова Кологривовою Н.М. здійснювалося впровадження результатів дисертаційного дослідження в ГУ ДСНС України в Одеській області в процесі апробації авторської методики «Адаптація особистості та використання особистісних ресурсів в умовах надзвичайних ситуацій та криз».

За отриманими результатами дослідницької роботи розроблено додатковий спеціальний курс "Адаптаційні ресурси особистості в умовах воєнного стану", що сприяє ефективному застосуванню населенням України таких навичок, як здатність ефективно керувати мотиваційно-ціннісними, регуляторними та емотивними компонентами особистісних ресурсів в умовах стресу, які супроводжують надзвичайні ситуації та воєнний стан. Також була розроблена та апробована авторська система психологічної реабілітації населення при кризових умовах життя.

Результати апробації, розробленої Кологривової Н.М. у дисертаційній роботі, засвідчили доцільність та перспективність її використання в процесі збереження та підтримання психологічного здоров'я населення України у період надзвичайних ситуацій та воєнного стану.

Начальник управління персоналу
Головного управління
ДСНС України в Одеській області
полковник служби цивільного захисту



Віталій КЛОЧКО

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МОРСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ МОРСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Д О В І Д К А ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

результатів дисертаційного дослідження Кологривової Надії Михайлівни на тему: «Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз» на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія

Теоретичні та емпіричні результати дисертаційного дослідження Кологривової Н.М. з проблеми соціально-психологічного адаптаційного потенціалу особистості в умовах життєвих криз, впроваджено у навчально-виховний процес Одеського національного морського університету (на кафедрі практичної психології) впродовж 2022 - 2023 н.р.

Запропоновані автором методичні рекомендації щодо покращення особистісних ресурсів соціально-психологічної адаптації особистості в умовах життєвих криз, формування психологічного благополуччя та здорової поведінки, організації діяльності викладачів з урахуванням динаміки стресового навантаження отримали позитивні відгуки викладачів та студентів. Отримані результати дисертаційного дослідження дозволяють розглядати запропоновані рекомендації покращення адаптаційного процесу як умову поліпшення успішності навчання студентів у вищому навчальному закладі і підтримки психологічного здоров'я всіх учасників педагогічного процесу.

Результати дослідницької роботи Кологривової Н.М. були схвалені на засіданні кафедри «Практична психологія» від 19.09.2023р., протоколом №3 та використані при розробці дисциплін «Кризова психологія та консультування працівників морського транспорту», «Військова психологія та психологія в екстремальних умовах», впроваджені в процес підготовки та проведення лекційних та семінарських занять з дисциплін кафедри.

В.о. завідувачки кафедри
Практичної психології
Навчально-наукового
морського гуманітарного інституту
Одеського національного
морського університету,
к.психол.н., ст.дослідник

В.о. директора Навчально-наукового
морського гуманітарного інституту
Одеського національного
морського університету, д.іст.н., проф.



Юлія ЧУМАЄВА


Микола МИХАЙЛУЦА