# РОЗДІЛ 1

Реабілітаційний потенціал ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО-

**ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ**

* 1. **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.

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. Ресурси вказують на ідеальну властивість системи перетворення інформації, що визначає ступінь обмеженості та розподілу коштів для її функціонування.

Незважаючи на багаторічну практику дослідження поняття «ресурси», на сучасному просторі психології не існує єдиного визначення для цього терміну. 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 терміну 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. 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.

Психологи, які досліджують стратегії копінгу, 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.

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. Зокрема, екстраверти, що володіють більш розвиненими соціальними навичками, щасливіші завдяки упевненості в собі. Було встановлено також, що щастя пов’язане з готовністю до співпраці, лідерськими якостями та гетеросексуальними навичками. 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.

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

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.

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.

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.

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.

Існує велика кількість тлумачень терміну «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.

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.

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).

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.

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).

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.

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 резильєнтність, 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.

Унаукових 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. Коли ми говоримо про особистісний потенціал, ідеться не стільки про базові особистісні риси чи настанови, скільки про особливості системної організації особистості загалом, про її архітектоніку, що ґрунтується на складній схемі опосередкування.

У той час як «глибинний» потенціал являє собою врівноважений розподіл адаптаційного резерву. 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.

Адаптаційні ресурси особистості можна також охарактеризувати як систему міжособистісних і групових стосунків, детермінованих біологічними або статево-віковими відмінностями та соціально-психологічними чинниками. 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.

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.

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, організмічні 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 компонентадаптаційного 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.

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 інтеґрації; 5) ставлення до представників протилежної статі; 6) розвиток загального та соціального інтелекту.

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. Леонтьєв 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.

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.

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.

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 терміну «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, резильєнтність, 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.

**1.2. Чинники функціонування та розвитку реабілітаційного потенціалу особистості в умовах проблемогенного соціуму**

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.

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

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. 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. 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 вчених, деякі ситуації, як наприклад, втрата близької людини, не піддаються розв’язанню через прості дії або рефлексію, бо вони є незворотними. Такі критичні ситуації ставлять особистість перед вибором: скоритися і піддатися психологічній капітуляції або побороти труднощі і здобути перемогу. Однак важливо зазначити, що не кожну 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.

Фрустрація (від лат. «frustratio» - обман, розчарування) виникає, коли існує сильне бажання досягти будь-якої мети (задовольнити потребу), але виникають перепони, що заважають цьому досягненню . Перепони 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.

Поняття «криза» має глибокий сенс, який роз’яснюється з різних точок зору і культурних контекстів. У грецькій мові поняття «сrisis» 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.

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.

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.

Ґрунтуючись на дослідженнях суб’єктивної моделі кризи, ми розглядємо 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.

Важливим аспектом у дослідженні кризових ситуацій є аналіз динаміки самих криз. Безліч дослідників звертають увагу на те, що в разі невдалих спроб подолання загрозливої проблеми чи ситуації відбувається послідовний розвиток трьох фаз кризи:

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 знаходилися 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.

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.

* + деприваційнікризи, 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.

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..

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. 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.

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.

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 належать характеристики довкілля, які впливають на ступінь пристосованості в різних сферах життя (пізнавальній, трудовій, комунікативній, побутовій та інших). 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.

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).

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

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.

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 реалізовувати 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.

Спроба зберегти рівень самооцінки може спричинити зовнішню локалізацію контролю поведінки, що зменшує прагнення подолати труднощі. Переоцінка самооцінки 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.

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.

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.

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 загально застосовних 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, 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.

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.

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. Цьому напряму сприяли гуманістичні та екзистенціальні традиції, які підкреслюють позитивну функцію кризових ситуацій і важливу роль особистісних чинників у розумінні та подоланні складних життєвих обставин .

Наприклад, емпіричні дослідження показали, що внесок таких особистісних ресурсів, як упевненість у собі, готовність до дій, і внесок соціальних ресурсів, як підтримка сім’ї, у зниження депресії 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. Такий ефект також спостерігається щодо соціальних змін: оптимізм і соціальна підтримка запобігають розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог.

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 копінг-стратегії при зіткненні зі стресовими обставинами.

Дослідження також підтверджують, що високий рівень особистісних ресурсів є важливим предиктором посттравматичного зростання. 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. В

Варто зазначити, що резильєнтність 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.

# РОЗДІЛ 2

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ психологічних особливостей розвитку реабілітаційного потенціалу молоді в умовах проблемогенного соціуму**

**2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження**

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 й 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.

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.

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. 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.

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, резильєнтність, 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. Аналіз літературних джерел надає нам можливість виокремити провідні соціальні та особистісні ресурси, які становлять інтерес для нашого дослідження, зокрема, психологічне благополуччя

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.

За результатами аналізу наукових праць випливає, що стресостійкість є ефективним механізмом захисту особистості від негативних наслідків стресу. 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. 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.

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. 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 де-яких 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.

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. 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 резильєнтність, оптимізм та емоційний інтелект. 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. Дотик, але не тотожний до посттравматичного зростання є поняття резильєнтності, яке в сучасних наукових джерелах операціоналізують по-різному. Згідно із визначенням американської асоціації психологів (APA): «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». 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, результат осмислення психотравматичного досвіду.

Результатом резильєнтності є позитивна адаптація до травматичних подій, тобто усвідомлення нових можливостей, які з’явилися у людини завдяки психотравмі.

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. Важливо також розділити уявлення про резильєнтність як про сукупність вроджених характеристик людини, й резильєнтність як динамічний стан, що може змінюватися під впливом багатьох чинників. 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. 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. 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.

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 стійкими перед впливом стресу. 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.

Життєстійкість визначається як трикомпонентний особистісний конструкт, що характеризується здатністю особистості витримувати стресову ситуацію при цьому зберігати внутрішню збалансованість й реалізовувати успішну діяльність. 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. 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. 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 самооцінювання та самоповаги. З іншого боку, повага до себе включає усвідомлення своїх прав та обов’язків, свободи та відповідальності, віру у власні здібності та автономію. Зазначимо, що навіть в умовах наявності травматичного досвіду, самосвідомість людини як суб’єкта, який має щось цінне, сприяє досягненню певного рівня психологічного благополуччя.

Наразі, психологічне благополуччя найчастіше вивчається з урахуванням переходів між певними періодами життя людини, зміни соціальних статусів, станів здоров’я, тощо. 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.

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 визначає культурний інтелект, як один з найважливіших адаптаційних ресурсів ХХI століття.

Концепція культурного інтелекту (CQ), яка належить до здатності людини ефективно функціонувати у культурно різноманітному середовищі та успішно орієнтуватися в новому культурному середовищі, 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. Культурний інтелект включає знання про різні культури, міжкультурні навички й здатність адаптуватися до різноманітних соціокультурних ситуацій. Спираючись на множинний характер інтелекту. 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. 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, що свідомо застосовується в межах різних культур та не репрезентується в межах однієї культури, наприклад Франції, Бразилії чи Китаю. Емоційний та соціальний інтелект 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 інокультурного середовища й способів функціонування у новому культурному контексті. 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, визначає шляхи кроскультурної ефективності. 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 інтелекту, 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. Отже, люди з високим поведінковим CQ є гнучкими та можуть коригувати власну поведінку відповідно до специфіки певної культури.

Культурний інтелект, поряд з резильєнтністю та стратегіями подолання, розглядається як значущий чинник, що впливає на адаптацію особистості в умовах міжкультурного стресу та в межах моделі міжкультурного стресу та резільєнтності. У низці досліджень продемонстровано, що CQ, порівняно з особистісними рисами Великої п’ятірки, має більшу прогностичну силу при поясненні успішності прийняття рішень, виконання завдань та процесів адаптації в культурно обумовленому контексті.

Чимало сучасних досліджень емпірично доводять самостійний статус культурного інтелекту, як психологічного феномену. 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).

Опис ПТСР у DSM-V залишається як лінійним, так і включає культуральний вимір. Власне, категорію ПТСР можна вважати репрезентацією моделі страждання. Нейрофізіологічна відповідь на інтенсивний стрес, 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. 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.

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

Для реалізації мети 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. Дослідження проходило такі етапи:

1. Підготовчий етап (теоретичний).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*.* Під час цього етапу було реалізовано емпіричну частину дослідження. Здійснювався збір емпіричних даних та вирішувались основні емпіричні завдання. 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*.* 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 сформовані 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. Цей метод збирання емпіричних даних вирізняється візуальною привабливістю оформлення опитувальника, простотою заповнення, оперативністю контролю заповнення й подальшого опрацювання даних.

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), Шкала резильєнтності (Resilience Scale), Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Расказової), Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, Опитувальник «Способи оволодіваючої поведінки» Р. Лазаруса, Шкала культурного інтелекту (скорочена форма) (Van Dyne et al.), 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 (адаптація М. Магомед-Емінова), 10-ти пунктовий опитувальник рис особистості, розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном (адаптація М. Кліманська, І. Галецька). 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. 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.

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 копінг-поведінки» дозволяє розкрити внутрішні психологічні ресурси людини, що допомагають їй адаптуватися до нового середовища або діяльності.

1. 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).
2. 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.
3. 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». 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.

1. Вивчення «здатності людини функціонувати й ефективно управляти в культурно різних умовах оцінювався за допомогою Шкалі культурного інтелекту, CQS (Van Dyne, Ang & Koh). 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 можливости: 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 інокультурного середовища і способів функціонування в новому культурному контексті. Поведінковий аспект – виявляє індивідуальну здатність здійснювати відповідні вербальні та невербальні дії в інтеракції.

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

1. 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. 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 C (симптоми уникнення), критерій D (погіршення когнітивного функціонування), критерій Е (симптоми надмірної реактивності/збудження). Також констатується наявність критерію А (травматичної події).
2. 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. З огляду на це, у нашому дослідженні застосовується. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки Р. Зимета 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).

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.

1. З метою первинного виявлення (скринінгу) тривоги та депресії застосовувалася Госпітальна шкала тривоги та депресії (HAS), Posttraumatic Growth Inventory – Short Form. Шпитальна шкала тривоги та депресії (HADS) була розроблена у 1983 році двома авторами, А. Зігмонд та Р. Снейт. 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. 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. Психологічне благополуччя учасників дослідження було оцінено за допомогою Шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being) (К. Ріфф). 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.
2. Для вивчення показників посттравматичного зростання було використано «Опитувальник посттравматичного зростання» (The posttraumatic growth inventory), розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун. 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. 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.
3. 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. Методика TIPI 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 нового досвіду. 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».

1. За допомогою Тесту життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва, О. Расказової)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.

Показник життєстійкості оцінює рівень здатності особистості впоратися зі стресовими ситуаціями, при цьому зберігаючивнутрішню врівноваженість 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).

# РОЗДІЛ 3

**РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ психологічних особливостей розвитку реабілітаційного потенціалу молоді в умовах проблемогенного соціуму**

**3.1. Взаємозв’язки між компонентами реабілітаційного потенціалу на індивідному, особистісному та суб’єктно-діяльнісному рівнях організації особистості**

З метою виявлення структури потенційних взаємозв'язків між компонентами адпатційних ресурсів індивідного, особистісного (психологічного) і суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів, використовувався кореляційний аналіз, що базувався на непараметричному математичному методі з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Цей метод більш чутливий до виявлення зв'язків між змінними, дані яких не відповідають нормальному розпад.

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). 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 (rs =0,659) та резильєнтність (rs =0,592), також зі шкалою контролю (rs =0,673) та прийняття ризику (rs =0,583) на рівні p<0,01.

Встановлено, що у свою чергу, шкала контролю демонструє взаємозв’язок, зі шкалою прийняття ризику (rs=0,576), стресостійкістю (rs=0,701) та резильєнтністю (rs=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, мають високу когнітивну оцінку тапевненість у вирішенні труднощів, що знижує ризик виникнення стресу та тривоги. Шкала стресостійкості також позитивно взаємопов’язана з резильєнтністю (rs =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 резільєнтності 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 індивідного та психологічного рівня безліч позитивних та негативних кореляцій.

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 (rs=0,632 при p<0,01) та прийняттям ризику (rs=0,546 при p<0,01). Подібна тенденція виявлена нами щодо взаємозв’язку компонента психологічного благополуччя «Самоприйняття» зі шкалами «Залученість» (rs=0,694 при p<0,01) та «Прийняття ризику» (rs=0,572 при p<0,01). Також самоприйняття позитивно взаємопов’язане з показниками стійкості до стресів (rs=0,519 при p<0,01) та резильєнтності (rs=0,572 при p<0,01). Особистісне зростання, як складова психологічного благополуччя, також демонструє позитивну кореляцію з контролем (rs=0,558 при p<0,01), прийняттям ризику (rs=0,483 при p<0,01), залученням (rs=0,457 при p<0,01) ), загальним рівнем життєстійкості (rs=0,504 при p<0,01), стресостійкістю (rs=0,455 при p<0,01) та резильєнтністю (rs=0,459 при p<0,01).

Формування цілей у житті та почуття спрямованості позитивно пов’язані з життєстійкістю (rs=0,701 при p<0,01), залученням (rs=0,692 при p<0,01), прийняттям ризику (rs=0,564 при p<0,01), стресостійкістю (rs=0,513 при p<0,01) та резильєнтністю (rs=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 (rs = - 0,486, p<0,01) та депресією (rs = -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 (rs = -0,576; при p<0,01), а також залучення та депресії (rs = -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 (rs = -0,528; при p<0,01) та тривоги (rs = -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 (rs = -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 р<0,01), екстраверсія (при р<0,01), узгодженість (при р<0,01) та емоційна стабільність (при р<0,01). Подібним чином, стресостійкість та резильєнтність позитивно пов’язані з екстраверсією (при р < 0,01), відкритістю до нового досвіду (при р < 0,01) та емоційною стабільністю (при р < 0,01).

Результати підрахунку ступеня взаємозв’язку показників індивідного 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.

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.

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 (rs = -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 (rs = -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 (rs = 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 (rs = 0,425). Важливо відзначити, що виявлено також невелику кількість взаємозв’язків між резильєтністю, стресостійкістю та показниками копінг-стратегій. Негативні кореляційні зв’язки виявлені між копінг-стратегіями: прийняття відповідальності, втеча-уникнення та резильєнтністю (rs = -0,295; при p<0,05), стресостійкістю (rs = -0,243; при p<0,05).

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

Таким чином, ми можемо говорити про те, що вибір адаптивних та активних стратегій подолання випливає на життєстійкість та резильєтність 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 (rs = 0,368; p<0,01), рівнем контролю (rs = 0,425; p<0,01), здатністю прийняття рішень (rs = 0,35; 0,01), резильєнтністю (rs = 0,374; p<0,01) та стійкістю до стресу (rs = 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 вивчалося 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 rs = -0,209 до rs = -0,572, при р < 0,001 і р < 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.

З метою подальшого аналізу особливостей взаємозв’язків між компонентами адаптаційних ресурсів нами було вивчено кореляційні зв’язки між компонентами індивідного та суб’єктно-діяльнісного (соціального) рівнів. Представлено дані кореляційного аналізу між життєстійкістю, резильєнтністю, стресостійкістю та показниками соціальної підтримки, посттравматичного зростання та соціально-психологічною адаптацією.

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 індивідного (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 резільєнтності, 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.

Результати кореляційного аналізу вказують на наявність достовірних прямих та зворотних зв’язків між шкалами соціально-психологічної адаптації та всіма компонентами адаптаційних ресурсів особистісного (психологічного) рівня. 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 rs = -0,256 до rs = -0,427 при р < 0,001. Всі ці шкали демонструють також прямий зв’язок з особистісними рисами екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, сумлінністю, дружелюбністю та емоційною стабільністю (від rs=0,316 до rs=0,694, при р<0,001).

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.

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 (rs = 0,480), підвладністю (rs = 0,378), дезадаптацією (rs = 0,427) та зворотний зв’язок з адаптивністю (rs = -0,251), прийняттям іншого (rs = -0,434), емоційним комфортом (rs = -0,205), самоприйняттям (rs = -0,352) та інтернальністю (rs = -0,509), домінуванням (rs = - 0,296) при p < 0,001.

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 (rs = -0,162), прийняття інших (rs = -0,392), емоційним комфортом (rs = -0,319), самоприйняттям (rs = -0,374) та інтернальністю (rs = -0,348) при p <0,001 та прямий взаємозв’язок з: неприйняттям себе (rs = 0,370), підвладністю (rs = 0,358), дезадаптацією (rs = 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 rs = -0,222 до rs = 0,618, при р < 0,001.

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).

Далі нами було проведено кореляційний аналіз між симптомами ПТСР та компонентами посттравматичного зростання. Коефіцієнт кореляцій лежить у межах від rs = 0,235 до rs = 0,274, при р < 0,001 та р < 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 (р<0,001 та р<0,005). Встановлені у нашому дослідженні зв’язки очікувані з погляду змістовного наповнення поняття посттравматичного зростання.

З’ясовано, що автори терміну «посттравматичний ріст» Р. Тедескі та Лоуренс Калхун визначають це явище як позитивну психологічну зміну, яка сталася внаслідок боротьби з дуже складними життєвими обставинами. Згідно з отриманими результатами, травматичний досвід провокує особистісне зростання та позитивні зміни у наступних напрямах: 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. Так, у дослідженні Також, в ході нашого дослідження була вивчена роль рівня сприйняття соціальної підтримки та посттравматичного зростання у прояві психологічного благополуччя.

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.

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 (до року). 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.

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. 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. 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.

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 індивідному 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.

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 наявність 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.

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. 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 віддаленності у часі.

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

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. А також те, що приблизно 60 % людей, які пережили травму, продовжують страждати від незначних симптомів ПТСР через рік після травми.

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 (a= 0,010), дистанціювання (a= 0,026) і втеча/уникнення (a= 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.

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.

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 складнощі, 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.

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.

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 (р = 0,227; р<0,01), рівнем матеріального доходу (р = 0,371; р<0,001) та джерелом матеріального забезпечення (р = 0,357; р<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» (г = 0,361; р<0,001) із характеристикою біологічної статі, наявністю досвіду зміни місця проживання (г = 0,351; р<0,001) та рівнем матеріального доходу особистості (г = 0,387; р<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 (р = 0,263; р<0,01) та статі (р = 0,272; р<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 (р<0,01) та соціально- психологічною адаптацією (р<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 (р<0,01) та негативний вплив на самоприйняття (р<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 (р<0,01), самоприйняття (р<0,01), прийняття інших (р<0,001) та емоційний комфорт (р<0,001).

Таким чином, можливо зазначити, що ситуаційно-демографічні чинники, такі як: інтенсивність впливу кризової події, ґендер, 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.

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 (г = -0,219; р<0,01), депресії (г = -0,238; р<0,00), ПТСР-симптому інтрузії (г = -0,231; р<0,01), та загального показника ПТСР (г = -0,220; р<0,01) та позитивний зв’язок із метакогнітивним компонентом культурного інтелекту (г = 0,233; р<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.

Кореляційний аналіз також засвідчив, що наявність досвіду зміни місця проживання пригнічує ризик розвитку депресивних станів (г = -0,232; р<0,01), при цьому збільшує ймовірність розвитку симптомів ПТСР (р = 0,355; р<0,001) та пригнічує розвиток показника психологічного благополуччя, «Управління оточенням» (г = -0,281; р<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. 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» (г = -0,281; р<0,01), стратегії позитивної переоцінки (г = -0,324; р<0,01), рівня сприйняття соціальної підтримки від сім’ї (г = 0,240; р<0,01) та показника посттравматичного зростання «духовні зміни» (г = 0,227; р<0,01). 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 (р<0,01) за шкалами копінг дистанціювання та втеча-уникнення та пряму кореляцію між віком (р<0,001) та рівнем соціальної підтримки, що сприймається особистістю, стратегією прийняття відповідальності та підвищеною цінністю життя.

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 відчувають 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 (г = 0,214; р<0,01), планування розв’язання проблеми (г = 0,219; р<0,01) та позитивна переоцінка (г = 0,223; р<0,01). Також з’ясовано, що чим вищий рівень освіти, тим вищими є показники посттравматичного зростання, що розкриває себе через призму шкал «нові можливості» (г = 0,237; р<0,01) та «духовні зміни» (г = 0,324; р<0,001).

Визначено, що наявність досвіду зміни місця мешкання впливає на вибір особистістю стратегії подолання стресових ситуацій. Стратегії дистанціювання (г = 0,211; р<0,01) та планування розв’язання проблеми (г = 0,229; р<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 (г = -0,217; р<0,01) та втеча-уникнення (г = -0,213; р<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.

**3.2. Предиктори психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності і посттравматичного зростання в умовах проблемогенного соціуму**

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 реґресійного 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 індивідного рівня: резильєнтності та життєстійкості.

Процедура регресійного аналізу охоплювала шість послідовних кроків, останній з яких продемонстрував, 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 (R²=0,701) за p=0,001 та є предикторами резильєнтності, впливаючи на останню із силою R=0,838.

На розвиток нових навичок, інтеграції набутого досвіду, та оновлення відчуття особистісної самоефективності та саморозвитку має прямий вплив також інтернальний локус суб’єктивного контролю (Βeta=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.

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

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 предиктором психологічного благополуччя у важких життєвих ситуаціях є високий рівень особистісних рис, таких як: сумлінність (Βeta=0,317; p=0,017) та відкритість до нового досвіду (Βeta=0,276; p=0,004), а також копінг-стратегія позитивної переоцінки (Βeta=0,395; p=0,000) та інтернальний локус контролю (Βeta=0,465; p=0,000). Водночас, високий рівень депресії (Βeta=-0,292; p=0,009), вибір стратегії дистанціювання (Βeta=-0,245; p=0,002) та поведінкового уникнення проблеми (Βeta=-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.

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.

**3.3. Програма психологічної підтримки та розвитку реабілітаційного потенціалу молоді в умовах проблемогенного соціуму**

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, транзакційна теорія стресу і копінгу, концепція життєстійкості, теорії консервації та активізації особистісних ресурсів, теорія психосоціального розвитку та ін., функціонально-описова модель посттравматичного зростання особистості, у яких розкрито особливості розвитку людьми стійкості та здатності до відновлення після травм та криз, що стало важливим елементом програми.

Виходячи з транзакційної теорії стресу і копінгу, програма може допомогти людям розвивати адаптивні стратегії для подолання життєвих стресів. Вивчення механізмів і стратегій долання, 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. В даний час визнаними є основні три теоретичні моделі подолання стресу: модель его-психології, модель характерної риси або схильності та контекстуальна модель. Его-психологічна модельбазується на концепції систем захисту, таких як несвідомі адаптивні механізми.

У найвищий 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.

У контекстуальній (ситуаційній) моделіподолання 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.

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. 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.

Поруч із життєстійкістю останнім часом використовується поняття психологічної стійкості зокрема у контексті теорії збереження ресурсів,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.

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.

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. 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.

Інтегруючи ці теоретичні концепції, у своїй психологічній програмі ми створюємо комплексний та індивідуалізований підхід до підвищення адаптаційних ресурсів і надання ефективної 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, резильєнтність, стресостійкість, копінг-стратегії, культурний інтелект, особистісні риси, соціальна підтримка. Особливу увагу викликає сприйняття особистістю соціальної підтримки, яка спирається на адаптацію, поводженню зі стресом та підтримці психологічного благополуччя.

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.

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 індивідному (біологічному) рівні: стресостійкість, резильєнтність, 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.

Результати проведеного теоретико-методологічного аналізу, а також кількісні та якісні показники емпіричного дослідження, представлені в попередніх підрозділах, дозволили нам сформувати 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, 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.
   * Здійсненням групової терапії або групових тренінгів, де особистість може вчитися взаємодіяти з іншими підтримуючою та емпатійною 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.

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 самодопомоги, 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, смисложиттєві 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, 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 смисложиттєвих 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.
2. Принципи позитивної психології і позитивного функціонування особистості.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, 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. 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.
4. Принципи соціальної когнітивної теорії особистості та контролю поведінки. Ця теорія описує психологічне функціонування людини як безперервну взаємодію численних поведінкових, когнітивних і екологічних факторів.

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.

Отже, у процесі підготовки тренінгової програми ми дотримувалися наступних загальних методологічних принципів:

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 резильєнтної 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. Емпатійний 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.

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.