

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ
ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

Юлія Герасименко

(підпис) **ДОКУМЕНТІВ**

« 12 » травня 2025 р.



**«ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ
ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-зМ

НАУМОВИЧ Ольга Анатоліївна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

ІГНАТОВИЧ Олена Михайлівна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Наумович Ольга Анатоліївна, група ПС-23-14-ЗМ

Назва: Особливості адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

Керівник: Ігнатович Олена Михайлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:4%

Мікропробіли: 36

Заміна букв: 3

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачували спроби укріття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок: *Кваліфікація Наумович ОА має високий рівень оригінальності окремих частин, містить результати власних досліджень. Використання джерел, наведених у списку літератури, відповідає вимогам НАЗЯВО. Рекомендовано до опублікування.*

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАН України:

Підпис:



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Доктор економічних наук
Герасименко Ю. С.

« 03 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Наумович Ользі Анатоліївні

1. Тема роботи «Особливості адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя».

Керівник роботи: О. М. Ігнатович, доктор психологічних наук
затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «01» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: Міжрегіональна академія управління персоналом.

Перелік питань, які потрібно розробити:

– проаналізувати теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічних особливостей адаптаційного потенціалу особистості в кризовий період життя, а саме: теоретичні підходи та концепції щодо адаптації особистості в умовах кризи, психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості під час життєвих криз;

– здійснити емпіричне дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя та описати його результати;

– висвітлити особливості психологічного супроводу особистості у періоди життєвих криз: шляхи розвитку адаптаційних ресурсів;

– розробити зміст програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія» та перевірити ефективність її впровадження.

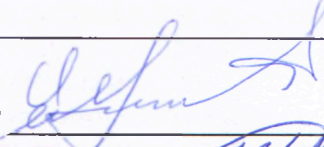
Консультанти розділів роботи:

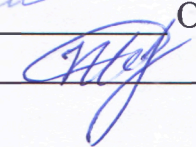
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук	03.01.2025	03.01.2025
2	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук	03.02.2025	03.02.2025
3	Ігнатович О. М., доктор психологічних наук	04.03.2025	04.03.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7.	Виконання розділу 3	березень	виконано
8.	Формулювання висновків	березень	виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	квітень	виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  О. А. Наумович

Керівник роботи  О. М. Ігнатович

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
 NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
 ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 SIHE «UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT»
 БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
 BILA TSEKVA INSTITUTE OF CONTINUOUS PROFESSIONAL
 EDUCATION

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
 Department of Pedagogy, Psychology and Management

ВІДГУК КЕРІВНИКА

на кваліфікаційну роботу магістрантки «**Особливості адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя**» студентки 2 курсу групи ПС-23-14-ЗМ спеціальності 053 «Психологія» освітньої програми «Психологія»

Наумович Ольги Анатоліївни

Кваліфікаційна робота Наумович О.А. присвячена актуальній темі, що має важливе теоретичне й практичне значення для психологічної науки та практики. Авторка продемонструвала глибоке розуміння проблеми психологічної адаптації особистості в умовах життєвих криз, обґрунтувала доцільність вивчення адаптаційних ресурсів у контексті кризових змін і розробила власну програму психологічної підтримки.

Робота має чітку структуру, логічно вибудовану аргументацію, належний рівень наукового апарату. На високому рівні виконано теоретичний аналіз сучасних підходів до проблеми адаптації та життєстійкості. Емпіричне дослідження проведено коректно, з використанням валідних психодіагностичних методик. Отримані результати якісно інтерпретовані та стали підґрунтям для розробки психокорекційної програми «ПсихоГармонія», ефективність якої підтверджено експериментально.

Наумович О.А. виявила належний рівень самостійності, відповідальності та аналітичного мислення, продемонструвала вміння проводити комплексне дослідження, формулювати висновки й надавати практичні рекомендації. Робота оформлена згідно з вимогами та відповідає всім критеріям кваліфікаційної роботи магістра.

Кваліфікаційна робота Наумович О.А. є завершеним самостійною роботою, рівень оригінальності кваліфікаційного тексту складає 96%, відповідає всім вимогам щодо підготовки таких робіт, заслуговує на позитивну оцінку – 90/А/відмінно.

Керівник кваліфікаційної роботи магістрантки:

докторка психологічних наук, професорка
 кафедри педагогіки, психології та менеджменту
 БІНПО ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
 НАПН України

Олена ІГНАТОВИЧ
 29.04.2025

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 129 стор., 5 рисунків, 7 таблиць, 2 додатки, 89 літературних джерел.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз і визначити напрямки їхньої психокорекції з метою підвищення стресостійкості та ефективної адаптації.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: структура та психологічні механізми адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя, а також чинники, що впливають на їх активізацію або виснаження.

Для досягнення мети і реалізації завдань використано систему методів дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблематики адаптаційних ресурсів, психологічної стійкості, кризових станів особистості; моделювання психологічної структури адаптаційних ресурсів у кризовий період; емпіричні: спостереження за поведінкою особистості у стресових ситуаціях; психодіагностичні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової, П. Фесенко), опитувальник посттравматичного зростання Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: уточненні та поглибленні уявлень про структуру, динаміку та зміст адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових життєвих подій; систематизації підходів до розуміння психологічної адаптації, стресостійкості, копінг-стратегій, життєстійкості та посттравматичного зростання в контексті психологічної науки; створенні основи для подальших емпіричних досліджень щодо механізмів мобілізації адаптаційних ресурсів у різних вікових, професійних та соціальних групах.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, кризової інтервенції, психокорекції та психопрофілактики для осіб, які переживають кризові життєві ситуації; розроблені діагностичні підходи дозволяють виявляти рівень розвитку адаптаційних ресурсів особистості та прогнозувати ефективність подолання криз; матеріали дослідження можуть бути використані у підготовці фахівців психологічної, педагогічної та соціальної сфери, а також у курсах підвищення кваліфікації; результати дослідження можуть застосовуватись у діяльності психологів центрів психологічної допомоги, соціальних служб, центрів реабілітації, навчальних закладів та медичних установ.

Ключові слова: психологічні особливості, адаптаційні ресурси, життєві кризи, стресостійкість, адаптація, психологічна адаптація, кризові ситуації, психологічне благополуччя, посттравматичне зростання, динаміка адаптаційних ресурсів, копінг-стратегії, життєстійкість, ресурсний потенціал.

ABSTRACT

Master's thesis: 129 pages, 5 figures, 7 tables, 2 appendices, 89 literary sources.

Purpose of the study: to identify the psychological features of the adaptive resources of the individual in conditions of life crises and to determine the directions of their psychocorrection in order to increase stress resistance and effective adaptation.

Object of the study: the process of psychological adaptation of the individual in crisis situations.

Subject of the study: the structure and psychological mechanisms of the adaptive resources of the individual in the crisis period of life, as well as factors affecting their activation or depletion.

To achieve the goal and implement the tasks, a system of research methods was used: theoretical: analysis, generalization, systematization of scientific sources on the issues of adaptive resources, psychological stability, crisis states of the individual; modeling of the psychological structure of adaptive resources in a crisis period; empirical: observation of the behavior of the individual in stressful situations; psychodiagnostic methods: diagnostic method of social and psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond), Connor-Davidson-10 stress tolerance scale (adaptation by N. Shkolina, I. Shapoval), K. Riff psychological well-being scale (adaptation by T. Shevelyonkova, P. Fesenko), post-traumatic growth questionnaire R. Tadashi, L. Calhoun (adaptation by M. Magomed-Eminov).

The main scientific result of the work is the following: clarification and deepening of ideas about the structure, dynamics and content of the adaptive resources of the individual in conditions of crisis life events; systematization of approaches to understanding psychological adaptation, stress tolerance, coping strategies, resilience and post-traumatic growth in the context of psychological science; creation of a basis for further empirical research on the mechanisms of mobilization of adaptive resources in different age, professional and social groups.

Practical significance of the study: the results obtained can be used in the practice of psychological counseling, crisis intervention, psychocorrection and psychoprophylaxis for people experiencing crisis life situations; the developed diagnostic approaches allow to identify the level of development of adaptive resources of the individual and predict the effectiveness of overcoming crises; the research materials can be used in the training of specialists in the psychological, pedagogical and social spheres, as well as in advanced training courses; the results of the study can be used in the activities of psychologists of psychological assistance centers, social services, rehabilitation centers, educational institutions and medical institutions.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ	12
1.1. Адаптація особистості в умовах кризи: теоретичні підходи та концепції.....	12
1.2. Психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості під час життєвих криз.....	31
Висновки до першого розділу.....	49
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ.....	55
2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя.....	55
2.2. Організація та методи дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя.....	64
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя.....	69
Висновки до другого розділу	79
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОДИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: ШЛЯХИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ	83
3.1. Особливості розроблення програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості	83
3.2. Ефективність впровадження програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія»	97
Висновки до третього розділу.....	104
ВИСНОВКИ.....	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	114
ДОДАТКИ	124

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, який характеризується стрімкими соціальними, економічними та політичними змінами, особистість часто стикається з кризовими ситуаціями, що ставлять під загрозу її психологічну рівновагу, життєві орієнтири та здатність до ефективного функціонування. Кризові періоди можуть мати різну природу: вікові, екзистенційні, професійні, міжособистісні чи пов'язані з подіями глобального масштабу, як-от пандемії або військові конфлікти. У таких умовах зростає потреба у глибокому розумінні адаптаційних ресурсів особистості – тих внутрішніх механізмів, що дозволяють людині долати труднощі, зберігати цілісність «Я» та знаходити нові смисли буття [71].

Психологічна адаптація в кризовий період є складним динамічним процесом, який включає когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії. Усвідомлення власних ресурсів – таких як стресостійкість, здатність до рефлексії, підтримка соціального середовища, гнучкість мислення та емоційна саморегуляція – стає ключовим чинником подолання кризових станів та збереження психічного здоров'я. Тому наукове вивчення адаптаційних ресурсів набуває особливого значення, адже воно дозволяє не лише описати механізми виживання у стресових ситуаціях, а й розробити ефективні психопрофілактичні та корекційні програми [79].

Дана тема є актуальною також у контексті зростаючої уваги до індивідуального підходу в психологічній допомозі, коли розуміння унікальних особливостей адаптаційного потенціалу особистості дозволяє підвищити ефективність підтримки у кризові періоди. Таким чином, дослідження цієї проблематики не лише збагачує наукову психологію, а й має важливе практичне значення.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз і визначити напрямки їхньої

психокорекції з метою підвищення стресостійкості та ефективної адаптації.

Об'єкт дослідження: процес психологічної адаптації особистості в кризових ситуаціях.

Предмет дослідження: структура та психологічні механізми адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя, а також чинники, що впливають на їх активізацію або виснаження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти дослідження соціально-психологічних особливостей адаптаційного потенціалу особистості в кризовий період життя, а саме: теоретичні підходи та концепції щодо адаптації особистості в умовах кризи, психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості під час життєвих криз.

2. Здійснити емпіричне дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя та описати його результати.

3. Висвітлити особливості психологічного супроводу особистості у періоди життєвих криз: шляхи розвитку адаптаційних ресурсів.

4. Розробити зміст програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія» та перевірити ефективність її впровадження.

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, зокрема:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблематики адаптаційних ресурсів, психологічної стійкості, кризових станів особистості; моделювання психологічної структури адаптаційних ресурсів у кризовий період;

– емпіричні: спостереження за поведінкою особистості у стресових ситуаціях; психодіагностичні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (адаптація Н. Школіної, І. Шаповала), шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової, П. Фесенко), опитувальник

посттравматичного зростання Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова).

Теоретичне значення дослідження полягає в: уточненні та поглибленні уявлень про структуру, динаміку та зміст адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових життєвих подій; систематизації підходів до розуміння психологічної адаптації, стресостійкості, копінг-стратегій, життєстійкості та посттравматичного зростання в контексті психологічної науки; розширенні теоретичних уявлень про взаємозв'язок індивідуально-психологічних характеристик та ресурсного потенціалу особистості в подоланні кризи; внеску у розвиток психологічної науки шляхом інтеграції наявних теоретичних підходів у галузі стресу, кризи, адаптації та ресурсного забезпечення особистості; створенні основи для подальших емпіричних досліджень щодо механізмів мобілізації адаптаційних ресурсів у різних вікових, професійних та соціальних групах.

Практичне значення дослідження:

- отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного консультування, кризової інтервенції, психокорекції та психопрофілактики для осіб, які переживають кризові життєві ситуації;

- розроблені діагностичні підходи дозволяють виявляти рівень розвитку адаптаційних ресурсів особистості та прогнозувати ефективність подолання криз;

- запропоновані рекомендації можуть стати основою для створення психопросвітницьких та психотерапевтичних програм, спрямованих на розвиток життєстійкості, емоційної регуляції та копінг-стратегій;

- матеріали дослідження можуть бути використані у підготовці фахівців психологічної, педагогічної та соціальної сфери, а також у курсах підвищення кваліфікації;

- результати дослідження можуть застосовуватись у діяльності психологів центрів психологічної допомоги, соціальних служб, центрів реабілітації, навчальних закладів та медичних установ;

– інструменти та методики, апробовані в процесі дослідження, можуть бути адаптовані для подальшого використання у науковій і практичній психології.

Експериментальна база дослідження: Міжрегіональна академія управління персоналом.

Апробація результатів дослідження. Ключові висновки та результати дослідження оприлюднено у форматі тез на IV-ій всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (15.05.2025).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота містить вступ, три основні розділи, висновки до кожного з розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Робота містить 5 рисунків та 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ

1.2. Адаптація особистості в умовах кризи: теоретичні підходи та концепції

Аналіз наукової літератури, присвяченої проблематиці адаптації особистості, свідчить про її яскраво виражений міждисциплінарний характер. Ця тема перебуває у фокусі уваги представників різних галузей знань, зокрема психології, філософії, медицини, біології та соціології. Кожна з цих наук розглядає феномен адаптації крізь призму власних методологічних підходів, що зумовлює багатоманітність трактувань цього поняття. У більшості випадків адаптація розглядається як динамічний процес або акт пристосування індивіда до мінливих умов зовнішнього та внутрішнього середовища. При цьому адаптація може охоплювати як фізіологічні реакції організму, так і психологічні механізми подолання стресу, соціальні стратегії взаємодії з оточенням та навіть екзистенційне переосмислення життєвих цінностей. Таким чином, адаптація постає як багатовимірне явище, що охоплює як індивідуальний, так і суспільний вимір, і потребує інтегративного підходу до її наукового вивчення.

На сьогодні у науковій літературі та дослідницькому дискурсі поняття адаптації особистості представлено з різних позицій, що свідчить про складність і багатогранність цього явища. Різні напрями наукового аналізу адаптації формувалися паралельно, опираючись на історично відмінні дисциплінарні традиції – психологічні, соціологічні, біологічні, медичні тощо. При цьому міжгалузева інтеграція тривалий час залишалася

обмеженою, що спричиняло відносну ізолюваність підходів та обмеження у взаємному обміні знаннями [12].

Аспекти соціальної та соціально-психологічної адаптації активно розроблялися як українськими, так і зарубіжними науковцями. Серед авторів, які здійснили вагомий внесок у вивчення даної проблематики, можна назвати таких дослідників, як Г. Балл, Л. Васерман, Ж. Вірна, Л. Гордон, Н. Завацька, О. Кононенко, М. Кременчуцька, І. Кряжев, Н. Родіна, С. Розум, А. Фурман, Дж. Броун, Л. Калхоун, С. Мадді, М. Селігман, Г. Сельє, С. Хобфол.

Окрема увага приділяється механізмам забезпечення адаптації та подолання дезадаптаційних станів, що є критично важливими в умовах криз. У цьому контексті слід відзначити праці таких науковців, як Г. Абрамова, Г. Бал, Т. Комар, О. Охременко, І. Сабанадзе, В. Скрипник, М. Томчук, Д. Норман, Є. Паултон, М. Поснер та інших.

Таким чином, проблема адаптації особистості посідає важливе місце в науковому полі й охоплює широке коло досліджень, що об'єднують вітчизняні та міжнародні підходи. Вивчення адаптації сприяє зближенню різних наукових дисциплін, відкриваючи можливості для інтегративного розуміння поведінки людини в умовах мінливого соціального середовища. Особливу роль у формуванні теоретичних засад і практичних моделей адаптаційної поведінки відіграє саме психологія як наука про внутрішній світ особистості та її взаємодію з зовнішнім середовищем.

У психологічній науці вивчення феномену адаптації особистості почало активно розвиватися з початку ХХ століття. Одним із перших теоретичних підходів, який сформував підґрунтя для подальших досліджень, стала психоаналітична концепція будови психіки, представлена у працях З. Фрейда. Відповідно до його поглядів, людина наділена потужним несвідомим прагненням адаптуватися до навколишньої реальності, що впливає з фундаментального інстинкту самозбереження. Згідно з З. Фрейдом, у процесі пізнання реальності індивід поступово навчається контролювати власні інстинктивні імпульси, що виходять із «Id» –

підсвідомої частини психіки. Цей контроль над інстинктами забезпечується розвитком механізмів стримування і перенаправлення, що, у свою чергу, сприяє соціальній адаптації особистості [25].

Ідеї З. Фрейда були доповнені іншим представником психоаналітичної школи – Дж. Вайсом, який підкреслював, що прагнення до адаптації є наскрізним мотивом людського розвитку. Він стверджував, що ще з найраніших етапів життя, починаючи від народження, дитина намагається зрозуміти і пристосуватися до реальності, в якій вона опинилася. Першим середовищем адаптації для неї виступає сім'я – саме тут формуються початкові уявлення про світ, систему цінностей і переконань. Ці базові установки, сформовані у дитинстві, мають стійкий вплив на подальшу поведінку дорослої особистості.

Слід зазначити, що адаптація в дитинстві може мати як конструктивні, так і деструктивні форми. У випадку, коли пристосувальні механізми формуються в несприятливому середовищі, це може зумовити розвиток дезадаптивних моделей поведінки, які згодом проявлятимуться у труднощах соціальної взаємодії, порушенні самооцінки та емоційної стабільності в дорослому віці [25].

Таким чином, психоаналітичний підхід розглядає адаптацію як результат глибинної взаємодії між несвідомими імпульсами і пізнанням реальності, що формує підґрунтя для розуміння соціальної поведінки особистості в різні періоди життя.

Одним із ключових представників глибинної психології, чия концепція суттєво вплинула на розуміння адаптаційних механізмів особистості, був К. Юнг. У центрі його теорії – дослідження несвідомих пластів психіки, які, на думку вченого, становлять складну структуру, наповнену потягами, архетипами та глибинними мотиваційними імпульсами. К. Юнг вважав, що ці несвідомі тенденції можуть вступати в конфлікт зі свідомими настановами особистості, створюючи внутрішнє напруження і потребу у психічній компенсації [32].

К. Юнг розглядав людську психіку як багаторівневу, енергетично суперечливу систему, у якій постійно відбувається перерозподіл психічної енергії. Хоча він погоджувався з З. Фрейдом у тому, що лібідо є важливою рушійною силою, К. Юнг трактував його значно ширше – як універсальну життєву енергію, що спрямовується не лише на задоволення сексуальних потягів, а й на реалізацію інших базових потреб та прагнень особистості.

К. Юнг підкреслював, що будь-яка потреба, яка потребує витрат енергії, є значущою в контексті адаптації. Успішне задоволення потреб передбачає наявність достатньої кількості внутрішнього ресурсу – енергії, що забезпечує стійкість особистості у складних життєвих обставинах. Якщо ж психічних ресурсів недостатньо, виникає дисбаланс, що ускладнює процес адаптації до соціального середовища, спричиняючи фрустрацію або дезадаптацію [32].

Важливим аспектом у теорії К. Юнга є розуміння соціальної адаптації як безперервного процесу, який забезпечує можливість задовольняти соціально обумовлені потреби через взаємодію з іншими. У цьому контексті здатність індивіда адаптуватися до вимог соціального середовища визначається не лише зовнішніми обставинами, але й внутрішньою готовністю підтримувати психічну рівновагу та спрямовувати енергію на конструктивну взаємодію.

Таким чином, згідно з К. Юнгом, адаптація постає як результат енергетичного балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами, що формує основу для психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості [32].

У межах когнітивної психології процес адаптації особистості тлумачиться як тісно пов'язаний із функціонуванням інтелектуальних механізмів. Одним із найвпливовіших представників цього підходу був Ж. Піаже, який розглядав адаптацію як динамічну взаємодію між суб'єктом і середовищем, що забезпечується за допомогою двох ключових когнітивних процесів – асиміляції та акомодатії [4].

Асиміляція описується як процес інтеграції нової інформації до вже існуючих когнітивних структур – тобто, коли нові знання включаються у вже знайомі схеми сприймання та мислення без необхідності суттєвих змін. Натомість акомодация передбачає зміну або перебудову когнітивних схем під впливом нових, несподіваних або суперечливих даних з навколишнього середовища. Ці два процеси, що постійно чергуються й взаємодіють, дозволяють особистості зберігати когнітивну рівновагу, яка є основою ефективної адаптації.

Подібні ідеї були підтримані та розвинуті в працях як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників, зокрема Б. Величковського, М. Холодної та інших. Вони наголошували, що інтелектуальна гнучкість, здатність до аналізу, прогнозування та переоцінки ситуацій є визначальними умовами успішної адаптації в умовах постійних змін та невизначеності. Таким чином, інтелектуальний розвиток розглядається як один із головних ресурсів особистості в подоланні життєвих труднощів [17].

Водночас у становленні наукового уявлення про адаптацію значну роль відіграв також біхевіористський підхід, який зосереджувався на зовнішніх проявах поведінки, і трактував адаптацію як процес навчання реагувати на вимоги середовища. У межах цього підходу поняття «адаптація» ототожнюється з терміном «пристосування» і розглядається як механізм, за допомогою якого індивід навчається задовольняти власні потреби в умовах зовнішніх викликів.

З погляду біхевіоризму, всі індивідуальні особливості – від набуття навичок до емоційної регуляції – розглядаються як продукти адаптаційної діяльності, що сформовані під впливом досвіду, підкріплень і соціального навчання. Людина адаптується шляхом спроб, помилок, підкріплення бажаної поведінки та виключення неефективних моделей дій. Такий підхід підкреслює важливість поведінкової гнучкості та здатності до формування нових стратегій, що є необхідними для виживання і соціального функціонування в змінному середовищі [9].

Таким чином, як когнітивний, так і біхевіористський підходи формують ґрунтовну основу для розуміння адаптації особистості, кожен із них висвітлює цей процес з різних ракурсів – як внутрішньо-когнітивний і як зовнішньо-поведінковий відповідно.

У рамках біхевіористичного підходу важливий внесок у розуміння механізмів поведінки зробив Е. Торндайк, сформулювавши закон ефекту. Відповідно до цього закону, поведінка, що супроводжується позитивним наслідком – зокрема, схваленням, винагородою чи іншими формами підкріплення, – має тенденцію до повторення й закріплення. Таким чином, адаптація особистості відбувається через накопичення ефективних моделей поведінки, які забезпечують досягнення бажаного результату або уникнення неприємного впливу [76].

Цю ідею розвинув Б. Скінер, який сформулював концепцію оперантної поведінки, де підкріплення може надходити не лише ззовні, а й зсередини – у вигляді почуття успіху або задоволення від досягнення мети. У своїх працях Б. Скінер звертав особливу увагу на значення модифікації підкріплень у різних соціальних контекстах, зокрема в освіті та трудовій сфері. Він стверджував, що продуктивність працівника або успішність молоді не варто стимулювати лише абстрактними закликами до обов'язку чи честі – ефективнішими є системи зовнішнього підкріплення, які спонукають до повторення бажаної поведінки. Хоча критики закидали Б. Скінеру редукціонізм – тобто зведення особистості до механізму реакцій на підкріплення, – сам він наголошував на прагматичному аспекті: створення таких умов, що сприяють бажаним результатам поведінки, є основою успішної адаптації [62].

У межах необіхевіористичного підходу адаптація отримала подальше розширення. Один із провідних його представників – А. Бандура – запровадив поняття самоефективності, яке він вважав ключовим для адаптивної поведінки. Самоефективність – це суб'єктивне переконання особистості у власній здатності впоратися з конкретною ситуацією. А.

Бандура виділив чотири основні джерела її формування:

1. Особистий досвід успіху, що укріплює віру у власні сили.
2. Моделювання (спостереження за ефективною поведінкою інших).
3. Вербальна підтримка й переконання з боку значущих осіб.
4. Емоційні й фізіологічні стани, які впливають на впевненість у собі [57].

Інші представники необіхевіоризму, зокрема Г. Айзенк і Р. Хенкі, розглядали адаптацію як стан динамічної гармонії між особистістю та соціальним середовищем, а також як процес, що веде до досягнення такої гармонії. Таким чином, адаптація виступає як універсальний механізм поведінкової регуляції, що дозволяє людині ефективно функціонувати в суспільстві [50].

Підсумовуючи, слід зазначити, що як у біхевіоризмі, так і в необіхевіоризмі адаптація відіграє ключову роль, виступаючи фундаментальним пояснювальним принципом. Вона дозволяє зрозуміти, як поведінкові реакції формуються, змінюються та закріплюються під впливом середовища, і як ці процеси забезпечують виживання та соціальну ефективність особистості.

У рамках інтеракціоністського підходу важливим є розуміння адаптації як результату постійної взаємодії між індивідом і соціальним середовищем. Представниця цього напрямку, дослідниця І. Булах, запропонувала концептуальну модель розвитку особистості після пережитої життєвої кризи, що включає три ключові етапи трансформації особистості [5].

Перший етап пов'язаний з активізацією особистої автономії (самості). Після кризи індивід, як правило, виявляє підвищену потребу в саморозвитку, що веде до зростання самооцінки, зміцнення суб'єктивного відчуття свободи та посилення внутрішньої мотивації до особистісного зростання.

Другий етап характеризується тим, що набутий життєвий досвід виконує роль каталізатора креативності. Людина починає формувати нові

погляди, ідеї, перспективи, переосмислює попередні уявлення та знаходить нові шляхи реалізації себе в соціумі. Це своєрідна фаза відновлення внутрішніх ресурсів і пошуку нових смислів.

Третій етап пов'язаний із поглибленим сприйняттям життєвих реалій. Після проходження кризи людина починає чіткіше усвідомлювати як саму себе, так і свою роль у світі. Це сприйняття стає більш реалістичним, правдивим, звільненим від ілюзій, що свідчить про досягнення особистісної зрілості [5].

Крім того, проблема адаптації активно розглядається в контексті теорій стресу та пристосування, де особливе місце посідає концепція загального адаптаційного синдрому Г. Сельє. Його модель описує адаптаційні реакції організму на екстремальні ситуації у вигляді трьох стадій:

1. Стадія тривоги, яка включає мобілізацію фізіологічних і психологічних ресурсів для подолання загрози.

2. Стадія опору, на якій організм демонструє стійкість до дії стресора і підтримує адаптаційний баланс.

3. Стадія виснаження, що настає в разі тривалого впливу стресу без можливості відновлення ресурсів [67].

У межах цієї теорії адаптованість трактується як рівень фактичного пристосування особистості до життєвих умов, що включає не лише фізіологічну стабільність, а й соціальний статус та суб'єктивне самовідчуття.

Таким чином, як інтеракціоністський, так і біологічний підходи демонструють багатогранність процесу адаптації – як динамічного, системного і цілісного явища, що охоплює як поведінкові, так і глибинні психічні механізми.

У когнітивній теорії особистості акцентується на тому, що для успішної адаптації людина повинна активно працювати з інформацією, що її оточує. Це передбачає процеси вивчення, аналізу, оцінки та використання всіх доступних даних. Однак, в реальних умовах життя неможливо здійснити всебічний і ретельний аналіз кожної ситуації. В результаті людина часто робить вибір і діє, не маючи повної картини, що є основною позицією

біхевіористів. Проте когнітивний і емоційний аспекти цього вчинку тривають, оскільки саме дія виступає джерелом нової інформації, яка дозволяє коригувати поведінку та сприяти подальшій адаптації. Це означає, що після того, як людина здійснила певний вчинок, вона проводить внутрішній аналіз того, як він відбувся, оцінює його успішність, що в свою чергу дозволяє коригувати подальші дії та приймати більш адекватні рішення в схожих ситуаціях [5].

А. Бек, один з основних представників когнітивної психології, підкреслює важливість адаптації, яку він розглядає як складний процес, що полягає у задоволенні індивідуальних потреб в межах вимог соціального середовища. Бек вважає адаптацію не лише процесом, але й результатом, тобто станом, до якого людина прагне [75].

Зокрема, А. Бек виокремлює концепцію «автоматичних думок», які виникають у відповідь на постійно надходячу інформацію. Ці думки є мимовільними, швидкоплинними та неусвідомлюваними, і вони безпосередньо впливають на емоції та поведінкові реакції людини. Проблема полягає в тому, що ці автоматичні думки можуть бути неадаптивними, коли їхнє сприйняття зовнішньої ситуації є спотвореним. Це спотворення часто обумовлене дисфункційними базовими уявленнями, які людина носить у собі і які формуються під впливом її життєвого досвіду, особливо досвіду дитинства та сімейних взаємодій [75].

У випадку психічних порушень, особливо у людей з невідповідними або неадекватними уявленнями, ці базові уявлення можуть призвести до спотвореного сприйняття ситуацій, що в свою чергу викликає негативні емоційні реакції та дезадаптивну поведінку. Психотерапевт, працюючи з пацієнтами, повинен допомогти їм сформулювати свої переконання як гіпотези. Разом з пацієнтом потрібно перевірити ці гіпотези, шукаючи альтернативи. Якщо ідеї не підтверджуються або виявляються помилковими, необхідно ідентифікувати та коригувати дисфункційні уявлення. Такий підхід допомагає коригувати поведінку пацієнта, що сприяє як розвитку

адаптації, так і покращенню її загального рівня.

А. Бек підкреслює важливість того, як мислення і когнітивні процеси впливають на поведінку людини та її адаптаційні можливості [75].

Згідно з теорією Дж. Келлі, кожна людина може розглядатися як своєрідний дослідник, який постійно намагається осмислити, інтерпретувати та передбачити розвиток подій. Це означає, що всі люди звертаються до об'єктивної реальності, але сприймають її по-різному, залежно від своїх індивідуальних уявлень і досвіду. Кожна людина формує власні гіпотези щодо реальності, які дозволяють їй контролювати ситуації та передбачати їх розвиток. Ці гіпотези Дж. Келлі називає «особистісними конструктами», які виступають як особливі уявлення або ідеї, що використовуються для осмислення, інтерпретації та пояснення досвіду людини [68].

У контексті соціальної взаємодії важливо розуміти, як інші люди усвідомлюють реальність і як їхні конструктивні системи впливають на сприйняття подій. Для ефективного спілкування необхідно враховувати ці системи та бути здатними інтерпретувати конструктивну систему іншої людини. Адаптація, таким чином, містить у собі процес взаєморозуміння та взаємопізнання конструктивних систем людей, що взаємодіють. Люди, які мають схожі погляди на життя, зазвичай швидше та легше знаходять спільну мову та стають ближчими, ніж ті, хто має суттєво різні погляди на реальність.

Прояв ворожості та агресії може виникнути, коли людина відчуває, що її конструктивна система або її погляди на світ можуть бути змінені внаслідок зовнішніх подій. Таке трапляється, коли очікування людини щодо інших людей виявляються несправдженими, і їй доводиться змінити свої конструкти, щоб уникнути розчарувань та порожніх очікувань. У такому випадку процес адаптації включає в себе гнучкість у зміні своїх уявлень, що дозволяє більш адекватно реагувати на змінювані умови [68].

Американський психолог Ф. Зімбардо виявив, що більшість негативних вчинків можна пояснити здатністю людини аналізувати

ситуаційні та міжособистісні фактори. Навіть ті люди, які вважаються приємними й добрими, можуть здійснювати антисоціальні або деструктивні дії в умовах складних або екстремальних ситуацій. Ф. Зімбардо звертає увагу на те, що характер середовища і обставин, в яких людина знаходиться, можуть значно впливати на її поведінку. Створення або зміна умов середовища може бути потужним інструментом для управління і корекції поведінки людини через коригування характеристик ситуацій, в яких вона опиняється [63].

Ідеї Ф. Зімбардо доповнюються працями А. Елліса, який вважає, що неправильна поведінка виникає через ірраціональні переконання або думки, що виникають у відповідь на певні ситуації. Наприклад, люди можуть дотримуватися "принципової позиції" щодо ситуацій, що часто призводить до хибних рішень і негативних дій. А. Елліс акцентує увагу на важливості психотерапевтичної роботи, спрямованої на виявлення і корекцію цих ірраціональних переконань у пацієнта. Завдання психотерапевта полягає у тому, щоб допомогти людині усвідомити наявність помилкових переконань і ірраціональних моментів у її мисленні, що дозволяє формувати більш реалістичне та об'єктивне сприйняття подій [63].

Результатом такої роботи є здатність пацієнта шукати альтернативні рішення і адаптувати свою поведінку до нових умов, що, в свою чергу, сприяє зміні його поведінкових моделей. А. Елліс підкреслює, що зміна мислення – це ключ до зміни поведінки, оскільки більш об'єктивний підхід до ситуацій допомагає вибудовувати більш ефективні й адаптивні способи реагування на виклики реальності [58].

Процес адаптації є важливою темою в контексті гуманістичної психології, яка спрямована на вивчення здорової та гармонійної особистості, її розвитку та досягнення вершин особистісного потенціалу, включаючи адаптацію та можливості для самоактуалізації. Представники цієї школи психології досліджують, як людина може розвиватися в умовах, що сприяють її самовираженню, та яким чином це взаємодіє з процесом адаптації.

Дослідження в цій галузі мають на меті визначити орієнтири для людей, які прагнуть до саморозвитку, а також для психотерапевтів, які працюють над тим, щоб направити своїх клієнтів до досягнення цих цілей.

Але, як зазначав А. Маслоу, лише 1-4% людей досягають найбільш високих рівнів розвитку, таких як самоактуалізація. Решта перебуває на різних етапах ієрархії потреб. А. Маслоу класифікує потреби індивідів за рівнями: найперші – це фізіологічні та економічні потреби, які є базовими для виживання. Трохи вище знаходяться потреби в підтримці та захисті від інших, але в сучасному суспільстві забезпечення цієї підтримки може бути складним, що ускладнює адаптацію людей до умов життя [8].

Адаптація до складних умов життя може стати важливим фактором розвитку особистості, оскільки вона дозволяє задовольнити ці базові потреби. Далі, підтримка від оточуючих дозволяє людині переходити до більш високих потреб, таких як бажання бути визнаним, відчувати себе безпечно і комфортно в соціумі. Задоволення цих потреб є основою для подальшого розвитку на більш високих рівнях ієрархії потреб.

У результаті, на найвищому щаблі ієрархії потреб, відповідно до А. Маслоу, люди прагнуть до самореалізації – до усвідомлення своїх можливостей і потенціалу. Вони виявляють особливі адаптаційні здібності, спрямовані на досягнення своїх цілей та покращення особистісного розвитку. Це свідчить про готовність таких людей активно працювати над собою та здійснювати свої прагнення [58].

Американський психолог К. Роджерс, один із представників гуманістичної психології, вивчав процес адаптації людини до оточуючого світу, зокрема вплив «Я-концепції» на здатність до адаптації. За його теорією, важливим елементом особистісного розвитку є усвідомлення і прийняття себе, адже людина може зазнавати труднощі в адаптації, коли її уявлення про себе не відповідають реальності. Від цього залежить її здатність гармонійно взаємодіяти з оточенням і адаптуватися до змін [61].

К. Роджерс підкреслював, що в моменти складних життєвих обставин

люди можуть проявляти агресію або інші деструктивні імпульси, що часто зумовлені внутрішніми страхами, почуттям безпорадності або відчуттям загрози. Однак, за його переконанням, навіть у таких ситуаціях людина не втрачає свою сутність, яка полягає в прагненні до доброти, творчості та гармонії з самим собою і оточенням. Зовнішня поведінка може бути реакцією на труднощі адаптації, але в глибині своєї природи людина завжди прагне до позитивного розвитку та соціальної відповідальності [61].

К. Роджерс вважав, що для досягнення високого рівня психологічної адаптації важливе значення має відповідність між реальним «Я» людини та її уявленням про себе – її «Я-концепцією». Якщо «Я-концепція» людини спотворена або невідповідна реальності, це може призвести до низької самооцінки, емоційної нестабільності, тривожності та труднощів у міжособистісних взаємодіях. Тому, згідно з теорією К. Роджерса, ключем до успішної адаптації є корекція уявлень про себе, прийняття себе таким, яким є, та розвиток особистості в гармонії з внутрішнім світом і зовнішніми обставинами [61].

У психологічній літературі адаптація розглядається через різні аспекти, які дозволяють глибше зрозуміти її природу та роль у розвитку особистості. Адаптація є не лише процесом, але й результатом, а також підґрунтям для формування нових характеристик особистості, що визначають її здатність до ефективного функціонування в змінюваних умовах.

1. Процесний аспект адаптації визначається через часові характеристики і охоплює тривалість та стадії адаптаційного процесу. Це дозволяє простежити, як особистість змінюється на різних етапах взаємодії з новим середовищем або обставинами.

2. Результатний аспект адаптації зосереджений на оцінці успішності адаптивних процесів. Залежно від підходу, результат може оцінюватися за простими критеріями (адаптація – дезадаптація) або більш складними теоретичними конструкціями, що відображають багатогранність адаптації.

3. Аспект формування нових характеристик поєднує процесний та результатний підходи і включає зміни в психічних якостях, таких як знання, навички, особистісні характеристики та вміння. Важливим є також розвиток міжособистісних взаємодій з соціальним і професійним оточенням, які є частиною цього процесу.

4. Третій критерій – системний аспект адаптації. Н. Мельникова пропонує розглядати адаптацію не тільки через зміну внутрішніх чи зовнішніх умов, а як процес, що призводить до створення нової, більш складної системи якостей. Цей критерій акцентує на тому, що адаптація веде до появи нових характеристик, які відсутні у вихідних системах, що дозволяє людині ефективніше взаємодіяти з оточенням [5; 63; 68].

З цього погляду, адаптація є не просто пристосуванням до змін, а процесом, який включає етапи взаємодії з навколишнім середовищем, формування нових стратегій поведінки і зміну внутрішніх ресурсів, що дозволяють людині адаптуватися до нових умов. Це дозволяє говорити про адаптацію як про системну відповідь організму на тривалий та багаторазовий вплив зовнішнього середовища.

Теорія адаптації, розроблена У. Бронфенбреннером в рамках теорії екологічних систем, розглядає адаптацію як результат взаємодії людини з її довкіллям, що складається з кількох систем. Згідно з цією теорією, адаптація не є одноразовим процесом, а є динамічним процесом, де зміни на одному рівні можуть впливати на інші рівні системи. Мікросистема (сім'я, школа, друзі) взаємодіє з більш широкими екосистемами (суспільство, культура, інституції), що підкреслює важливість контексту та взаємодії між індивідуальними характеристиками особистості та характеристиками її середовища. Теорія акцентує на тому, що адаптація залежить від того, наскільки середовище відповідає потребам і можливостям особистості [68].

Трансакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана додає ще один важливий аспект до розуміння адаптації. Відповідно до цієї моделі, адаптація розглядається як процес, що відбувається в реакції на стресори

(події, що викликають стрес). Важливими етапами цього процесу є первинна оцінка (оцінка небезпеки ситуації і наявних ресурсів) та вторинна оцінка (аналіз можливих ресурсів для подолання стресора). Стратегії подолання стресу можуть бути проблемно-орієнтованими, якщо вони спрямовані на вирішення проблеми, або емоційно-орієнтованими, якщо вони спрямовані на зменшення емоційного дискомфорту. Вибір стратегії залежить від того, як індивід оцінює свою здатність впоратися з ситуацією [89].

Обидві ці теорії підкреслюють важливість процесу адаптації як активного, динамічного взаємозв'язку між людиною і її середовищем. Адаптація є не лише реакцією на зміни, але й процесом, що включає оцінку ситуації, вибір стратегій подолання, а також постійне оновлення внутрішніх ресурсів для ефективного функціонування в нових умовах.

Теорія життєстійкості С. Мадді пропонує цікаве бачення адаптації, яке відрізняється від класичних підходів, оскільки визначає життєстійкість не як особистісну якість, а як систему установок і переконань, що можуть розвиватися та змінюватися впродовж життя. Вона розглядає адаптацію як процес розвитку особистості, яка здатна ефективно справлятися з труднощами, несприятливими умовами та життєвими викликами [50].

Три основні компоненти життєстійкості, запропоновані С. Мадді, складають чітке бачення того, як людина може справлятися з труднощами:

1. Залученість у процес життя – це переконання в тому, що активна участь у подіях і ситуаціях дає найкращі шанси на отримання корисного досвіду. В основі залученості лежить упевненість у собі (самоефективність), що дозволяє людині бути впевненою в своїй здатності вирішувати проблеми.

2. Упевненість у підконтрольності подій – переконання, що боротьба і активна участь дають можливість контролювати результат. Цей компонент пов'язаний з стилем мислення, тобто з індивідуальним способом пояснення причин подій, що відбуваються. Людина, яка вірить у власний контроль над ситуацією, має більшу здатність адаптуватися до змін.

3. Прийняття виклику життя – це переконання в тому, що будь-які

події, які відбуваються в житті, сприяють розвитку особистості через набуття досвіду. Прийняття виклику відображає позитивне ставлення до змін і ризиків як можливості для розвитку [50].

У рамках цього підходу адаптація вважається не просто реакцією на стрес або зовнішні зміни, а активним і конструктивним процесом, який залучає особистість до постійного розвитку та вдосконалення, що дозволяє зберігати стійкість у складних життєвих ситуаціях.

Теорія життестійкості, зокрема в працях С. Кобейса, підкреслює важливість резильєнтності – здатності особистості успішно протистояти стресу і труднощам. Резильєнтність є важливим аспектом адаптації, оскільки вона дозволяє людині відновлюватися після стресових подій, знаходити сили для подолання перешкод і ефективно функціонувати в умовах криз [48].

У вітчизняних дослідженнях також виділяються різні аспекти людських ресурсів, які є важливими для життестійкості. Зокрема, Л. Куликов наголошує на інформаційних та інструментальних ресурсах, які включають здатність контролювати ситуацію, використання методів для досягнення цілей, здатність адаптуватися, готовність до саморозвитку, а також інтерактивні техніки зміни себе та довкілля. Активність у трансформації ситуацій взаємодії з стресогенними факторами є важливим фактором для ефективного подолання труднощів [38].

Згадуються також матеріальні ресурси, такі як рівень доходу, стабільність оплати праці, умови життя – ці фактори можуть істотно впливати на здатність людини справлятися зі стресом і труднощами, створюючи або обмежуючи умови для адаптації.

Крім того, у ситуаціях життєвих криз, таких як вимушене переселення, міграція або біженство, особливу роль набуває культурна адаптація. Теорія культурної адаптації розглядає адаптацію як комплексний процес, у якому важливими є не лише біологічні та психологічні аспекти, але й вплив культурних чинників, цінностей і традицій на сприйняття та реакції на зміни. В умовах змін культурного середовища люди можуть стикатися з

новими викликами, пов'язаними з адаптацією до нових умов життя, що потребує особливого підходу до їх адаптаційних процесів.

Таким чином, адаптація є багатовимірним процесом, в якому взаємодіють індивідуальні, соціальні, матеріальні і культурні ресурси, визначаючи здатність людини ефективно пристосовуватися до нових умов.

Культурний інтелект є важливим аспектом теорії культурної адаптації, особливо в умовах війни та біженства. Здатність адаптуватися і ефективно взаємодіяти в міжкультурних ситуаціях стає надзвичайно важливою, оскільки культурні норми, цінності та звичаї в новому середовищі можуть значно відрізнятися від тих, з якими люди були знайомі раніше [34].

Культурний інтелект включає кілька важливих компонентів, зокрема:

1. Міжкультурне розуміння – здатність освоювати нові культурні норми, звичаї та навички міжкультурної комунікації. Це включає вивчення мови, адаптацію до соціальних правил і традицій нової культури.

2. Збереження культурної ідентичності. Важливим є пошук шляхів для збереження власних культурних цінностей і традицій, навіть коли людина знаходиться в чужому культурному середовищі. Це допомагає зберегти внутрішню стабільність і самоідентифікацію.

3. Подолання стресу та травм. Війна і біженство можуть викликати серйозні психологічні травми, тому адаптація включає в себе розробку стратегій подолання емоційних і психологічних труднощів, таких як стрес, тривога та депресія.

4. Гнучкість і відкритість до нового. Адаптація вимагає здатності бути відкритим до змін, готовності адаптуватися до нових умов. Це включає розвиток гнучкості в мисленні та поведінці, що дозволяє успішно справлятися зі змінами [31].

Процес адаптації можна розглядати через різні рівні: біологічний, соціальний і психологічний. Біологічний рівень стосується фізичної здатності організму пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, таких як зміни клімату або природні катастрофи. Водночас соціальні та психологічні

аспекти включають адаптацію до соціальних норм, змін у міжособистісних відносинах та психічному стані, що є особливо актуальним під час переживання кризових ситуацій, таких як біженство чи війна.

Культурна адаптація, таким чином, стає багатогранним процесом, в якому важливі не лише біологічні та психологічні механізми, а й здатність особистості ефективно функціонувати в новому культурному середовищі, зберігаючи свою ідентичність і знаходячи способи подолання труднощів.

Людина, як біологічний організм і соціальна сутність, постійно піддається адаптації до змін навколишнього середовища. Цей процес включає фізіологічні, нервово-психологічні та соціальні адаптивні реакції, які спрямовані на забезпечення виживання, підтримку життєздатності та ефективне виконання соціальних ролей.

Адаптація в контексті змін навколишнього середовища розрізняється за типами умов, до яких вона має відбуватися. Серед основних умов, що потребують адаптації, можна виділити три групи:

1. Природні умови – це включає зміни в кліматичних умовах, таких як температурні коливання або зміна часових поясів, які можуть викликати фізіологічні реакції адаптації.

2. Технічні умови – це пов'язано з факторами, такими як фізичне навантаження, температура навколишнього середовища, склад повітря, що вимагає від організму певної адаптації.

3. Соціальні умови – зміни в соціальному середовищі, такі як зміни в режимі праці й відпочинку, високий психічний стрес, сенсорне перенавантаження чи нестача рухової активності, вимагають адаптаційних реакцій на соціальному рівні [68].

З точки зору соціальної адаптації, вона є важливою складовою процесу взаємного пристосування індивіда до швидко змінюваного соціального середовища. У цьому контексті адаптація не обмежується лише індивідуальними реакціями, а й включає пристосування до змін у загальному соціокультурному середовищі та специфічних соціальних системах. Це може охоплювати різні

соціальні ситуації, що потребують гнучких і специфічних адаптаційних стратегій.

Успішна соціальна адаптація характеризується гармонійною рівновагою між індивідуальними потребами та вимогами соціального середовища. Людина, яка успішно адаптується до соціальних змін, здатна знайти баланс між особистісними інтересами та суспільними стандартами, що забезпечує їй самореалізацію і ефективну соціальну інтеграцію [7].

Така адаптивність вимагає здатності до самоконтролю та постійної готовності до змін, оскільки соціум постійно змінюється, а особистість повинна знаходити способи інтеграції в нові умови.

Адаптація людини є складним і багатовимірним процесом, який охоплює не лише фізіологічні, але й психологічні та соціальні аспекти. Низька соціальна адаптація часто проявляється через девіантну поведінку, що є результатом порушення нормального процесу пристосування до умов соціального середовища. Коли цей процес не проходить належним чином, виникають дезадаптивні реакції, серед яких найпоширенішими є тривога, меланхолія, невротичні розлади та залежності, такі як алкогольна чи наркотична.

Ці реакції виникають під впливом різних стресових чинників, наприклад, зміни соціального статусу, звільнення з роботи або інші психосоціальні стреси. Психологічні розлади зазвичай минають після усунення стресогенних чинників або досягнення нового рівня адаптації, що дозволяє людині знову знайти гармонію в навколишньому середовищі [28].

Ефективність соціально-психологічної адаптації безпосередньо залежить від досягнень людини в професійному та соціально-економічному плані, а також від її задоволення від власних досягнень у цих сферах. Важливою складовою адаптації є психологічна адаптація, яка, за визначенням С. Максименка, є складним процесом взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Вона передбачає активний вплив на середовище з метою задоволення власних потреб та досягнення важливих життєвих цілей

[52].

Психологічна адаптація може бути порушена в несприятливих умовах, що призводить до підвищеного психічного напруження, тривожності, внутрішнього дискомфорту та конфліктів з соціальним середовищем. Такі симптоми є індикаторами дезадаптації на психологічному рівні. Порушення на цьому рівні можуть також негативно впливати на інші аспекти адаптації – фізіологічний та соціальний.

Різні підходи до адаптації в психології дозволяють поглиблено розглядати цей процес як безперервну взаємодію між індивідом та середовищем, де людина прагне відновити баланс і гармонію в своїй взаємодії з навколишнім світом. Адаптація розглядається як процес пристосування до змін, що включає збирання інформації про середовище, взаєморозуміння з іншими людьми та дотримання норм і правил, що формують соціальну свідомість індивіда.

1.2. Психологічні детермінанти адаптаційного потенціалу особистості під час життєвих криз

У сучасному соціальному та інформаційному просторі життєдіяльність особистості супроводжується постійними змінами, невизначеністю та численними викликами, що значною мірою впливають на її внутрішній стан і загальне психологічне самопочуття. Світ стрімко трансформується, породжуючи нові соціальні, економічні, екологічні й міжособистісні реалії, які вимагають від людини здатності оперативно адаптуватися до нових обставин, зберігаючи при цьому внутрішню рівновагу та цілісність «Я-концепції» [43].

В умовах життєвих криз, що можуть проявлятися у формі раптових змін у соціальному середовищі, втрат, міжособистісних конфліктів, особистих невдач чи психотравмівних подій, особливо актуальним стає питання мобілізації внутрішніх ресурсів людини, її гнучкості, резилієнтності та адаптаційного потенціалу. Саме адаптація виступає ключовим процесом,

який дозволяє не лише зберегти психічне здоров'я, а й сприяє подальшому розвитку особистості, поглибленню самосвідомості та формуванню нових стратегій поведінки [18].

У зв'язку з цим важливо звернутися до детального аналізу факторів, що впливають на функціонування та розвиток адаптаційного потенціалу особистості в кризових обставинах. Це дозволяє краще зрозуміти механізми психічної регуляції, індивідуальні особливості реагування на стресори, а також умови, за яких адаптаційний процес може бути більш ефективним.

Перш ніж перейти до розгляду цих чинників, слід визначити поняття «криза» та «кризова ситуація» в психологічному контексті. Під кризою зазвичай розуміють гранично напружений стан, що виникає у відповідь на події чи обставини, до яких особистість не має готових моделей поведінки чи звичних способів реагування. У такій ситуації традиційні методи адаптації виявляються неефективними, і людині необхідно шукати нові внутрішні ресурси, щоб відновити психологічну рівновагу та функціональність.

Термін «криза» (від грец. *krisis* – рішення, поворот, результат) у психології трактується як особливо складний, напружений психоемоційний стан, що виникає внаслідок зовнішніх або внутрішніх змін, які радикально змінюють звичний хід життя та порушують особистісну рівновагу. Це можуть бути як соціально зумовлені події, так і глибокі внутрішні трансформації, пов'язані з переосмисленням життєвих цінностей або ролей [40].

У психологічній літературі існує значна варіативність термінів-синонімів, якими різні автори позначають кризові явища: «перехід» (Г. Шихі), «критичний період» (Т. Шибутані), «поворотний етап життя» (С. Рубінштейн), «критична ситуація» (Ф. Василюк), «розрив» (Л. Виготський). Це свідчить про багатогранність і складність феномену кризи, а також про різні підходи до його осмислення в межах психологічної науки.

Варто зазначити, що в науковій спільноті не існує єдиного підходу до класифікації та визначення кризових ситуацій, що підтверджується як у

вітчизняних, так і зарубіжних дослідженнях. Зокрема, в межах напрямку «психологія життєвого шляху» вчені Б. Ананьєв та С. Рубінштейн трактують кризи як «життєві події-повороти», що відіграють ключову роль у формуванні особистісного досвіду, змушуючи людину приймати значущі рішення щодо власного майбутнього.

Інші теоретики вносять у науковий обіг такі поняття, як: «духовна криза» (С. Гроф), «критичний момент» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «критичний стан буття» (І. Маноха), «критична ситуація» (Е. Крупник) тощо.

Отже, кризову ситуацію можна охарактеризувати як глибоко дестабілізуючу обставину, що викликає втрату життєвих орієнтирів, дефіцит смислу, неможливість реалізації внутрішніх мотивацій, цілей і цінностей. Це той стан, коли звичні моделі поведінки виявляються непридатними, а нові ще не сформовані. Людина переживає почуття безсилля, невизначеності та втрати контролю [40].

Умовно кризові ситуації можна поділити на два основних типи:

1. Нормативні (природні) – пов'язані з передбачуваними змінами в життєвому циклі (наприклад, криза підліткового віку, вихід на пенсію, народження дитини).

2. Ненормативні (травматичні) – викликані несподіваними, часто болісними подіями (втрата близької людини, розлучення, війна, хвороба, соціальні катастрофи) [49].

У складних життєвих обставинах, особливо під час переживання кризових моментів, людина неминуче опиняється перед викликом подолання як фізичних, так і психологічних навантажень. Стан психоемоційної напруги, викликаний стресом, може мати різний вплив: у когось він активізує внутрішні ресурси, сприяючи адаптації до нової реальності, в інших же – провокує глибоку дезорганізацію, що проявляється у зниженні життєвої активності та порушенні основних функцій особистості.

Слід визнати, що певні події, як-от серйозні втрати, травматичні переживання або радикальні зміни, можуть бути стресогенними для будь-

якої людини. Проте лише у тих осіб, які мають підвищену психологічну чутливість, нестійкість або особливу внутрішню вразливість, ці ситуації переростають у справжню кризу. У подібні моменти поведінка індивіда виявляє не лише його унікальні риси характеру, але й глибші соціально-психологічні характеристики: систему цінностей, моральні принципи, рівень свідомості та здатність до адаптації в умовах невизначеності.

Згідно з концептуальними підходами Ф. Василюка, існують події, що апріорі не мають вирішення шляхом звичайної рефлексії чи дій – наприклад, смерть близької людини. Такі ситуації набувають екзистенційного характеру, стаючи точкою біфуркації у житті особистості. У цих умовах перед людиною постає глибинний внутрішній вибір: або здатися, занурившись у стан психологічної капітуляції, або мобілізувати сили, пройти крізь біль і знайти нову точку опори для особистісного зростання [59].

Водночас необхідно чітко розрізняти стресові та кризові ситуації. Не кожна нова або складна обставина заслуговує на визначення «критична», навіть якщо вона викликає сильне емоційне напруження. По-справжньому кризовими слід вважати ті ситуації, що супроводжуються станом дистресу – глибоким психологічним стражданням, яке супроводжується виснаженням ресурсів, дезадаптацією та втратою внутрішнього контролю. Саме дистрес заважає особистості реалізовувати свій потенціал, перешкоджає самоздійсненню та підриває цілісність її психологічного функціонування.

У сучасній психологічній науці виокремлюються чотири фундаментальні поняття, які дають змогу охарактеризувати типи критичних життєвих ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Кожне з них відображає певний аспект переживань особистості в умовах інтенсивного психоемоційного напруження та нестабільності, що суттєво впливають на її психічне функціонування та адаптаційні механізми.

Стрес (від англ. stress – «напруга») розглядається як загальна, неспецифічна реакція організму на зовнішній або внутрішній подразник, що вимагає мобілізації ресурсів для подолання або адаптації до нових обставин.

Він може мати як позитивне (еустрес), так і негативне (дистрес) значення залежно від інтенсивності та тривалості впливу. У критичних ситуаціях саме дистрес найчастіше виступає тригером дезорганізації поведінки, що загрожує психічному благополуччю людини [72].

Фрустрація (від лат. *frustratio* – «обман», «розчарування») виникає в ситуаціях, коли суб'єкт має сильну мотивацію досягти певної мети або задовольнити значущу потребу, але стикається з непереборними перешкодами на шляху до її реалізації. Ці перепони можуть бути як зовнішніми (соціальні обмеження, відсутність ресурсів, фізичні бар'єри), так і внутрішніми (особистісні страхи, сумніви, невпевненість), що в сукупності породжують напруження, емоційний дискомфорт, а іноді – поведінкові девіації. Фрустрація часто стає причиною афективних спалахів, втрати контролю та розгубленості, що ускладнює здатність особистості адекватно реагувати на ситуацію [77].

Конфлікт як форма критичної ситуації репрезентує зіткнення протилежних мотивів, цінностей, потреб чи позицій як у міжособистісному, так і у внутрішньоособистісному вимірі. Психологічна суть конфлікту полягає в активізації складної внутрішньої динаміки особистості, яка змушена мобілізувати власні ресурси для пошуку рішення або подолання суперечностей. Конфлікт часто супроводжується емоційним напруженням, втратою внутрішньої рівноваги та когнітивною дезорганізацією. Критичність конфліктної ситуації настає тоді, коли людина переживає глибоку внутрішню безвихідь: їй не вдається знайти ефективний спосіб подолання конфлікту чи прийнятне рішення, що, своєю чергою, може призвести до психологічного надлому або дезадаптації [46].

Таким чином, стрес, фрустрація, конфлікт і криза виступають не лише як окремі психологічні феномени, а й як тісно пов'язані між собою процеси, що відображають багатовимірну природу критичних ситуацій. Їх вивчення дозволяє глибше зрозуміти механізми психічної адаптації особистості, а також розробити ефективні стратегії підтримки в умовах психологічної

напруги.

Поняття «криза» має багатовимірний і глибоко символічний зміст, який тлумачиться по-різному залежно від культурного, філософського та психологічного контексту. Його значення виходить далеко за межі суто негативного сприйняття, охоплюючи як загрозу, так і шанс для внутрішніх змін, переосмислення і зростання.

У давньогрецькій мові термін *crisis* (κρίσις) означав «рішення», «перелом», «судження» або «поворотний пункт» – тобто момент, у якому стає необхідним прийняття важливого рішення, здатного змінити хід подій. Цей погляд вказує на те, що криза є не лише моментом небезпеки, а й шансом на радикальну трансформацію, внутрішній вибір і новий старт [35].

У китайській культурній традиції символіка слова «криза» ще глибша: воно складається з двох ієрогліфів – *wei* (небезпека) та *ji* (можливість), що в перекладі означає «небезпечна можливість» або «шанс, сповнений ризику». Така семантика підкреслює діалектичну природу кризи як явища, що одночасно несе загрозу стабільності й відкриває шлях до потенційного зростання та переоцінки цінностей [35].

Психолог Ф. Василюк у своїх дослідженнях трактує кризу як життєвий перелом, що виникає внаслідок неможливості реалізувати заплановану життєву стратегію. За його словами, «криза – це поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації задуманої життєвої траєкторії». Це визначення підкреслює внутрішній конфлікт між очікуванням і реальним, між прагненнями і фактичними умовами, що породжує потребу у новому способі осмислення себе та ситуації, в якій опинилася особистість [19].

Отже, криза – це не лише переломний момент або випробування, а й потужний каталізатор розвитку, що вимагає переоцінки життєвих орієнтирів, активізації внутрішніх ресурсів і пошуку нових шляхів адаптації. Вона містить у собі одночасно небезпеку й перспективу, виклик і шанс, хаос і можливість відновлення, що робить її універсальним феноменом, глибоко

вкоріненим у людському бутті та міжособистісній динаміці.

Узагальнюючи різні наукові підходи до аналізу критичних життєвих ситуацій, вчені пропонують змістовну класифікацію, яка дозволяє диференціювати такі ситуації за ступенем їхнього впливу на особистість. Зокрема, виокремлюють два основні типи критичних ситуацій.

Перший тип отримав назву «серйозне потрясіння», під яким маються на увазі такі життєві обставини, що, хоч і викликають сильний дистрес, все ж зберігають потенціал для повернення індивіда до звичного рівня функціонування та способу життя. У цьому випадку можливе поступове відновлення внутрішньої рівноваги, адаптація до змін або навіть повне повернення до попередніх життєвих цілей і цінностей.

Другий тип – це «власне криза». До нього належать ті ситуації, які докорінно трансформують життєвий простір особистості, спричиняючи необхідність перегляду або повної перебудови життєвих планів, цілей і навіть самоідентичності. У таких обставинах людина стикається з викликом, що не може бути подоланий стандартними стратегіями – це вимагає глибинної особистісної трансформації, переосмислення сенсу буття і пошуку нових орієнтирів [68].

Виходячи з вищенаведених теоретичних позицій, у межах нашого дослідження поняття «криза» ми трактуємо як психоемоційний стан, зумовлений наявністю внутрішнього чи зовнішнього конфлікту або проблемної ситуації, яка є неунікною і непідвладною вирішенню у короткий проміжок часу за допомогою звичних способів реагування. Такий стан є наслідком тривалого впливу невирішених життєво важливих суперечностей, втрати контролю над значущими подіями, що ускладнює підтримання стабільного функціонування особистості. У кризі відбувається руйнування усталених моделей поведінки, цінностей та уявлень, що змушує індивіда здійснювати глибинну переоцінку попереднього досвіду і шукати нові життєві сенси.

Ґрунтуючись на суб'єктивній моделі переживання кризового стану, запропонованій М. Заїкою, доцільно розглядати кризу як багаторівневий

феномен, що охоплює чотири ключові рівні:

1. Сенситивний рівень – відображає тілесні та сенсорні реакції індивіда, пов'язані з кризовим станом. На цьому рівні актуалізуються відчуття внутрішнього дискомфорту, тривоги, напруження, які сигналізують про початок особистісної дестабілізації.

2. Емоційний рівень – охоплює різні типи емоційного реагування на окремі симптоми кризи, на сам кризовий стан та його потенційні наслідки. Може проявлятися як емоційна лабільність, тривожність, страх, гнів, апатія тощо.

3. Інтелектуальний рівень – характеризується когнітивною інтерпретацією переживаного: людина аналізує свій стан, шукає причинно-наслідкові зв'язки, формує уявлення про подальший розвиток подій, оцінює можливі сценарії виходу з ситуації.

4. Мотиваційний рівень – виявляється у зміні ставлення до свого становища, переосмисленні життєвих орієнтирів і пріоритетів, а також в активізації внутрішніх ресурсів, спрямованих на подолання кризи й трансформацію поведінкових стратегій [26].

Крім структурного аналізу, важливо враховувати також динаміку розвитку кризового стану, яка за даними ряду дослідників (зокрема М. Заїки, Д. Каплана) розгортається у вигляді трьох послідовних фаз:

1. Фаза первинного зростання напруги – на цьому етапі особистість намагається вирішити проблему, спираючись на звичні, раніше ефективні моделі поведінки. Зберігається адаптаційна гнучкість, хоча напруга поступово зростає.

2. Фаза подальшого зростання напруги – характерна посиленням почуттів невпевненості, страху та розгубленості. Індивід починає відчувати недостатність звичних засобів подолання труднощів, внаслідок чого знижується гнучкість, однак з'являється відкритість до зовнішньої допомоги та нових рішень.

3. Фаза підвищеної тривоги та депресії – на цій стадії можливе

порушення емоційного балансу, когнітивна дезорганізація, втрата почуття контролю над ситуацією. Це може призвести до деструктивної поведінки, включно з адиктивними проявами, афективними розладами, девіаціями або навіть суїцидальною поведінкою. Саме в цій фазі психологічне втручання набуває вирішального значення, оскільки допомагає людині активізувати залишкові ресурси, стабілізувати стан і розпочати процес виходу з кризи [26].

Кожен із типів кризових станів, про які йшлося раніше, може природно вписуватися в життєвий шлях людини, стаючи невід'ємною частиною її досвіду. Однак те, як саме людина переживає ту чи іншу кризу, значною мірою визначається низкою індивідуальних та ситуаційних чинників. До них належать особливості особистості, такі як індивідуально-психологічні риси, вікові особливості, попередній життєвий досвід, інтелектуальні й емоційні здібності, структура і якість міжособистісних стосунків, ціннісні орієнтири, рівень адаптаційного потенціалу тощо. Ці характеристики формують унікальну призму, крізь яку особистість сприймає кризу, її інтенсивність, тривалість і наслідки.

Проведений теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми адаптації особистості в умовах життєвих криз дає змогу розглядати адаптацію не просто як реакцію на зміну обставин, а як складний, багатофакторний і динамічний процес, що включає інтенсивну взаємодію внутрішніх ресурсів особистості із зовнішніми умовами. У цьому процесі поступово формується нова, адаптована до змін, позитивна психологічна ідентичність. Така ідентичність є результатом інтеграції пережитого досвіду і переосмислення власного «Я», що сприяє особистісному зростанню, зміцненню самоповаги, відкритості до нових міжособистісних зв'язків і можливостей для самореалізації.

Утім, варто враховувати, що успішна реалізація адаптаційного потенціалу залежить від комплексу обставин, які можуть як полегшувати, так і ускладнювати адаптаційний процес. Позитивні чинники (наявність соціальної підтримки, усвідомлення сенсу переживань, здатність до

саморефлексії, стабільне середовище) здатні значно підвищити ефективність адаптації, сприяючи формуванню життєстійкості, впевненості у власних силах та орієнтації на позитивні зміни. У протигагу цьому, деструктивні фактори (соціальна ізоляція, тривожність, втрата контролю над життєвою ситуацією, відсутність підтримки) можуть гальмувати процес адаптації, формуючи у людини стійке негативне сприйняття себе і світу, що, у свою чергу, поглиблює переживання кризи [14].

У психологічній літературі чинники адаптації трактується як сукупність умов, які безпосередньо впливають на хід, характер, спрямованість і результативність процесу пристосування особистості до нових або змінених життєвих обставин. На основі аналізу наукових праць як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, можна констатувати, що у сучасній психологічній науці усталеною є класифікація чинників адаптації на зовнішні (тобто ті, що пов'язані із зовнішнім середовищем) і внутрішні (власне особистісні характеристики, що визначають індивідуальну здатність до адаптації).

Зовнішні чинники охоплюють умови довкілля, соціальне оточення, культурні та економічні контексти, політичну ситуацію, кліматичні умови тощо. Вони створюють середовище, в якому відбувається адаптація, і можуть як сприяти цьому процесу, так і ускладнювати його.

Внутрішні чинники, у свою чергу, мають складну структуру й функціонально розподіляються на три взаємопов'язані рівні: соціально-психологічний, психологічний та психофізіологічний. Цю трирівневу класифікацію підтримують численні автори, зокрема І. Георгієва, Т. Середа та інші [8].

На соціально-психологічному рівні важливу роль відіграють фактори соціального становлення та життєвого досвіду людини, а саме: умови виховання, набуті соціальні установки, система цінностей і переконань, вік, стать, рівень освіти, професійний і соціальний статус. Ці чинники відображають вплив соціального середовища на особистість і формують її

готовність до взаємодії з соціальним оточенням.

Психологічний рівень охоплює стійкі індивідуально-психологічні характеристики, які відіграють ключову роль у процесі адаптації. Серед них вирізняються: рівень емоційної стабільності, тип темпераменту, самооцінка, наявність або відсутність самоконтролю, ступінь впевненості у власних силах, рівень відповідальності, соціальна зрілість, реалістичність сприйняття життєвих обставин, конформність, активність тощо. Зокрема, О. Коржова акцентує увагу на такому важливому чиннику, як толерантність до фрустрації: особи з низьким порогом стійкості до фруструючих ситуацій демонструють вищий рівень психологічної напруги, що може істотно гальмувати адаптаційні процеси. У цьому контексті релевантною є також концепція фрустраційної напруженості.

На психофізіологічному рівні аналізуються біологічні передумови адаптаційної здатності організму. До ключових факторів належать: загальний стан здоров'я, наявність або відсутність хронічних захворювань, перенесені травми чи операції, індивідуальні типологічні особливості нервової системи, рівень витривалості та працездатності. Важливим аспектом є також вплив шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних речовин), які можуть істотно знижувати здатність до адаптації, погіршуючи функціональні можливості як психіки, так і тіла [2].

Таким чином, процес адаптації особистості до змін є складним, багаторівневим явищем, що формується під впливом широкого спектру чинників як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Усвідомлення та аналіз цих чинників є важливими для розробки ефективних стратегій підтримки адаптації в умовах життєвих викликів.

До зовнішніх чинників, що визначають адаптаційний процес, дослідники відносять передусім характеристики середовища, у якому перебуває особистість під час адаптації. Так, за переконанням О. Кокуна, ключовими серед таких чинників є особливості довкілля, що справляють вплив на рівень пристосованості індивіда в різних сферах життєдіяльності – пізнавальній,

професійній, комунікативній, побутовій тощо. Йдеться не лише про фактичні умови навколишнього середовища, а й про ступінь їхньої новизни, складності, інтенсивності та відмінності порівняно з тими умовами, в яких особистість функціонувала до початку адаптації. Відтак, чим значнішими є зміни у зовнішньому середовищі та чим вищою є їхня інтенсивність, тим більш глибокими можуть виявитися особистісні трансформації на когнітивному, емоційному, поведінковому та інших рівнях [33].

Подібного підходу дотримується й А. Філіпов, який, розглядаючи адаптацію як цілісний процес, що охоплює кілька сфер людського функціонування, виокремлює три основні групи чинників, які безпосередньо впливають на її перебіг:

1. Фактори зовнішнього середовища, до якого відбувається пристосування, – зокрема умови праці, організація робочого простору, зміст професійних завдань, технологічні особливості виробництва, можливості для професійного зростання тощо.

2. Індивідуально-особистісні фактори, які пов'язані з індивідуальними особливостями суб'єкта адаптації: рівень професійної підготовки, сформованість відповідних навичок і знань, тип мотиваційної структури, що визначає ставлення до професійної діяльності, а також особистісні та психологічні характеристики (темперамент, тривожність, когнітивний стиль тощо).

3. Соціально-психологічні чинники, серед яких провідну роль відіграє соціальне мікросередовище (трудовий колектив, соціальні норми, стиль керівництва, міжособистісні взаємини, групова підтримка або її відсутність) [73].

Таким чином, адаптація не розглядається як суто внутрішній процес, зумовлений лише властивостями особистості. Вона є багатофакторним явищем, результатом динамічної взаємодії між особистістю й зовнішнім середовищем, де особлива роль належить як характеру зовнішніх умов, так і індивідуальній здатності до інтеграції в ці умови.

Відповідно до результатів дослідження В. Семиченка, на індивідуальному рівні процес адаптації може ускладнюватися під впливом низки несприятливих чинників, які суттєво гальмують ефективну інтеграцію особистості в нове соціальне середовище та професійну діяльність. До таких чинників належать:

- недостатність навичок самореалізації: зниження здатності особистості до активного самовираження у поведінці та діяльності, небажання або неготовність здійснювати психологічну самореалізацію в нових умовах;

- складнощі в інтеріоризації вимог до професійної діяльності: труднощі в усвідомленні стандартів і очікувань, які висуваються до інтеграції в нову систему міжособистісних і рольових взаємодій, що зумовлює затримки у пристосуванні до колективу;

- схильність до негативного самосприйняття: фокусування на власних недоліках (моральних, інтелектуальних, вольових), що набувають особливої виразності в умовах підвищених соціальних і професійних вимог;

- соціальна дезінтеграція: переживання, пов'язані з розривом із сімейним колом, рідним середовищем, звичним соціальним контекстом, що посилюються матеріальними труднощами та незадовільним фінансовим становищем;

- професійна невизначеність і мотиваційна фрустрація: сумніви у правильності професійного вибору, слабо сформована мотивація до праці, дисонанс між уявленням про ідеальну професійну діяльність та її реальними умовами, а також недостатній рівень психологічної готовності до професійної ролі;

- соціальна ізоляція в колективі: напружені або формальні стосунки з колегами, брак неформального позапрофесійного спілкування, що унеможливорює встановлення підтримуючих соціальних зв'язків і загострює переживання невдач;

- відсутність конструктивної настанови на подолання труднощів:

дефіцит внутрішньої мотивації до пошуку ефективних способів подолання проблем, схильність уникати напружених ситуацій замість активного вирішення [53].

Таким чином, негативний вплив зазначених чинників свідчить про важливість системної підготовки до адаптації та створення сприятливого середовища для особистісної, соціальної й професійної інтеграції.

Оскільки неможливо визначити один єдиний фактор або конкретний набір факторів, що впливають на адаптацію, багато дослідників намагаються систематизувати існуючі чинники, об'єднуючи їх у категорії. Зокрема, вчені пропонують розглядати сім комплексних чинників, які визначають успішність адаптаційного процесу. До таких чинників відносяться: економічний (матеріальний), самозбереження, регулятивний, відтворювальний, комунікативний, когнітивний і самореалізації. Кожен з цих чинників включає в себе низку більш конкретних, приватних елементів [68].

Економічний (матеріальний) чинник охоплює всі аспекти, що стосуються забезпечення матеріальних потреб індивіда. Це включає в себе питання, як-от розмір заробітної плати, додаткові джерела доходу, матеріальні стимули, а також доступ до обмежених товарів або послуг.

Фактор самозбереження містить елементи, які стосуються гарантії фізичної і економічної безпеки. Сюди входять потенційні загрози для здоров'я, ризику втрати джерела доходу або можливість виникнення юридичних труднощів.

Відтворювальний чинник охоплює всі аспекти, що пов'язані з сексуальними потребами та створенням сім'ї, зокрема сексуальні стосунки, партнерство, а також питання народження дітей.

Чинник комунікації відображає потребу у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми. Це включає в себе глибину міжособистісних контактів, соціальне оточення, а також статус і роль індивіда у певній групі.

Когнітивний чинник пов'язаний з прагненням до інтелектуального розвитку, самовдосконалення та здобуття знань. Сюди входить рівень освіти,

професійна підготовка та формування світогляду.

Самореалізація є найскладнішим з усіх чинників, оскільки включає в себе інші чинники, якщо їхнє виконання набуває для особистості значення і цінності. Вона пов'язана з такими поняттями, як творчість, майстерність, досягнення, авторитет і престиж [68].

Ці комплексні чинники можна умовно поділити на два рівні: перші чотири фактори відповідають нижчим потребам, задоволення яких сприяє досягненню певного рівня стабільності й комфорту. Вищі потреби, пов'язані з самореалізацією, комунікацією та когнітивним розвитком, реалізуються через довгострокову задоволеність і несуть у собі стійке відчуття радості та задоволення. Задоволення кожного з цих факторів приносить емоційне задоволення, яке залишається з індивідом протягом усього періоду їхнього задоволення.

Запропонована класифікація чинників, що впливають на успішність адаптації, є комплексною і детально описує багатогранну систему впливів, які взаємодіють між собою, утворюючи складний механізм соціально-психологічної адаптації. Однією з основних переваг цієї класифікації є її прагнення до реалізації системного підходу в дослідженні цього феномена. Такий підхід дозволяє врахувати різні аспекти адаптації та їх взаємозв'язок, а також значення кожного з чинників у контексті соціально-психологічного розвитку особистості.

Аналіз теоретичних і емпіричних досліджень, які стосуються чинників і критеріїв адаптаційного потенціалу особистості, дозволяє зробити висновок про складність цього явища. Адаптація є багатогранним процесом, що взаємодіє з різними характеристиками особистості, і саме в цьому контексті виникає необхідність розглядати численні показники, що її визначають.

Одним із ключових чинників успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я, яке включає здатність особистості реалізовувати свій потенціал, здійснювати особистісний розвиток і підтримувати психологічну стабільність. Психологічне здоров'я охоплює не лише фізичні, а й емоційні

та когнітивні аспекти, такі як потреби, цінності, інтереси, аналітичні здібності, самопізнання та самореалізація. Воно є основою для формування ресурсів і потенціалу, необхідних для адаптації в суспільстві, оскільки здатність до самореалізації та інтелектуального розвитку сприяє кращому впоранню з соціальними викликами [1].

Наукові дослідження підкреслюють важливість самооцінки та саморегуляції в процесі адаптації. Зокрема, завищена самооцінка може призвести до нереальних очікувань і ігнорування необхідної інформації, що негативно впливає на прийняття рішень і на здатність досягати поставлених цілей. Така самооцінка часто призводить до зниження ефективності, оскільки особа може ігнорувати невдачі та виправдання неуспіхів зовні.

Водночас занижена самооцінка може викликати пасивність, страх перед відповідальністю та недостатню віру в власні сили. Це заважає людині долати труднощі і вести активну боротьбу за досягнення мети. В результаті неправильної самооцінки особистість може не досягати максимального потенціалу в професійній діяльності, а в крайніх випадках навіть відмовлятися від своєї кар'єри [39].

Отже, психологічне здоров'я та адекватна самооцінка є важливими факторами, що сприяють не лише ефективній соціальній адаптації, а й повноцінному особистісному розвитку, який включає в себе реалізацію внутрішнього потенціалу та адаптацію до змінюваних умов соціуму.

Згідно з думкою науковців, для підвищення стійкості людини до психотравмуючих чинників важливими є певні психологічні характеристики, які активують механізми внутрішньої адаптації та власні ресурси адаптації на особистісному рівні. Серед таких характеристик виокремлюють локус контролю (віру людини в здатність контролювати події свого життя), рівень психологічної зрілості, плани на майбутнє, здатність переоцінювати минуле з позитивної перспективи, а також суб'єктивне ймовірнісне прогнозування і розуміння поточних процесів. Ці риси особистості сприяють ефективному подоланню складних життєвих ситуацій, адже дозволяють краще

адаптуватися до змін і стресових факторів.

Однак, надмірний контроль над поведінкою та неадекватна емоційна реакція можуть призвести до формування потреб, що зумовлені соціальними нормами та очікуваннями. Водночас здатність до самоконтролю та вміння зберігати спокій допомагають людям, наприклад лікарям, ефективно взаємодіяти з пацієнтами, хоча такий підхід може мати й негативні наслідки для емоційного та фізичного здоров'я.

О. Михайленко, аналізуючи адаптацію особистості до нових ситуацій, виділяє емоційно-вольові характеристики особистості як ключові ресурси, що активно використовуються на різних етапах адаптації та реадаптації. Вона зазначає, що кожен етап адаптаційного процесу вимагає мобілізації додаткових ресурсів, серед яких важливими є реалістичне ставлення до життя (довірливість, практичність, релаксація, незалежність) на активних етапах, а також конструктивне спілкування (товариськість, кмітливість, довіра, правдивість, уникнення конфліктів) на латентних етапах адаптації. Водночас стабільність у цінностях, таких як здоров'я, щасливе сімейне життя, упевненість у собі та охайність, залишається на всіх етапах адаптації, що підвищує значущість цих цінностей у складних і стресових ситуаціях [22].

Збільшення суб'єктивної значущості зазначених цінностей, зокрема здоров'я та підтримки від сім'ї, є наслідком того, що в умовах стресу та життєвих труднощів особистість ставить акцент на базових людських потребах і відчутті підтримки з боку близьких, що допомагає зберегти внутрішню стабільність і сприяє успішній адаптації.

Згідно з системно-діяльнісним підходом, ресурсність особистісних характеристик проявляється не як стабільні та універсальні властивості, а як здатність індивіда мобілізувати та використовувати доступні ресурси в конкретних ситуаціях для досягнення поставлених цілей. Важливо, що ці ресурси дозволяють формувати інтегровану поведінку, що зберігає стійкість і допомагає адекватно враховувати потреби людини та вимоги навколишнього середовища. Це також дозволяє аналізувати результати власних дій та

враховувати наслідки для майбутнього. Коли поведінкові аспекти особистості інтегруються на високому рівні, це сприяє успішному подоланню стресових ситуацій [6].

Емпіричні дослідження підтверджують, що особистісні ресурси мають суттєвий вплив на адаптацію до стресових і кризових ситуацій. Вони забезпечують ефективність цієї адаптації, підтримують сімейне задоволення, покращують якість життя навіть при обмежених можливостях через здоров'я, сприяють посттравматичному зростанню та забезпечують здатність до саморегуляції і самовизначення. Це підкреслює важливість внутрішніх ресурсів для успішного подолання труднощів.

Криза, як ситуація, що вимагає значних ресурсних витрат, може виснажити ресурси організму. Проте кризи – це також природні «експерименти», що дозволяють досліджувати, як активуються та управляються ці ресурси, а також як розвивається динаміка їх використання. У таких кризових обставинах, як економічна нестабільність, зміни в соціальних нормах або стихійні лиха, дослідники отримують можливість вивчати психічний стрес і адаптаційні процеси [44].

Гуманістичні та екзистенційні підходи підкреслюють позитивний аспект кризових ситуацій, що сприяє особистісному зростанню через труднощі та зміцнення внутрішніх ресурсів для подолання складних життєвих обставин.

Особистісні ресурси відіграють ключову роль у зміні сприйняття стресових ситуацій та в подоланні складних життєвих труднощів, таких як хвороби, економічні труднощі, стихійні лиха або військові конфлікти. Ці ресурси допомагають зберегти психологічне благополуччя та ефективно справлятися зі стресом. Емпіричні дослідження показують, що особистісні ресурси, такі як впевненість у собі та готовність до дій, а також соціальні ресурси, зокрема підтримка родини, мають суттєвий вплив на здатність справлятися з стресом.

Залежність між цими ресурсами та психологічним станом змінюється в залежності від рівня стресу. При низькому рівні стресу зв'язок є прямим, тобто

чим вищий рівень особистісних та соціальних ресурсів, тим краще людина може справлятися зі стресом. Однак при високому рівні стресу ці ресурси стають посередниками, які зменшують негативний вплив стресу на психічний стан.

Такі фактори, як оптимізм і соціальна підтримка, можуть запобігати розвитку депресивних симптомів в умовах підвищених соціальних вимог, що також підтверджує важливість внутрішніх і зовнішніх ресурсів у стресових ситуаціях [36].

Крім того, кількість та оцінка доступних ресурсів суттєво впливають на вибір стратегій справляння зі стресом. Люди, групи чи організації, що мають обмежені ресурси, частіше схильні обирати пасивні стратегії впорання, коли стикаються зі стресовими обставинами. Це показує, як доступність ресурсів визначає здатність ефективно долати труднощі та адаптуватися до змін.

Дослідження підтверджують, що високий рівень особистісних ресурсів, зокрема резилієнтність, є важливим предиктором посттравматичного зростання. Посттравматичне зростання відображає досвід людей, які не тільки успішно впоралися зі стресовими ситуаціями, але й досягли значних позитивних змін, що перевищують їхній попередній рівень функціонування. Це може включати нові погляди на життя, покращення міжособистісних відносин, а також посилення почуття особистої ефективності.

Резилієнтність, або здатність відновлюватися після труднощів, має ключову роль серед особистісних ресурсів, що сприяють не лише подоланню кризи, але й досягненню високого рівня функціонування після пережитих стресів. Дослідження, що стосуються арабо-ізраїльського воєнного конфлікту, продемонстрували важливість високих показників особистісних ресурсів серед групи «резильєнтних» респондентів. Ці люди не тільки пережили наслідки конфлікту, але й змогли повернути рівень свого суб'єктивного благополуччя, а також досягти посттравматичного зростання

[47].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми розвитку та функціонування адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій дозволяє зробити кілька важливих висновків.

По-перше, вивчення адаптації в кризових умовах є багатоаспектною та міждисциплінарною темою, яка охоплює психологічні, філософські, медичні, біологічні та соціальні підходи. Це дозволяє детально розглядати адаптацію як процес не лише психологічного, а й фізіологічного, соціального та культурного характеру. Підходи до аналізу адаптації значно різняться в залежності від наукової дисципліни, що підтверджує її складність та багатогранність.

По-друге, вивчення адаптації демонструє розмаїття трактувань цього поняття, яке в різних наукових школах набуває різних значень. Це призводить до паралельного розвитку досліджень у різних наукових напрямках, таких як біхевіоризм, когнітивна теорія, дослідження стресу та інші. Кожен із цих підходів робить свій внесок у розуміння того, як особистість реагує на зовнішні виклики, що підтверджує багатоплановість та гнучкість адаптаційних процесів.

По-третє, адаптація не зводиться до простого процесу пристосування до зовнішніх умов. Вона включає в себе глибші аспекти, такі як прагнення до самореалізації, гармонії з оточенням та зміни внутрішніх уявлень про себе. Це підкреслює важливість адаптації як процесу не лише зовнішнього, а й внутрішнього розвитку особистості, її еволюції та самопізнання. Тому адаптація є складним і динамічним процесом, що сприяє розвитку нових особистісних якостей та характеристик.

По-четверте, значну увагу заслуговує культурна адаптація, особливо в умовах життєвих криз, таких як вимушене переселення або біженство. Теорія культурної адаптації акцентує увагу на тому, як культурні чинники впливають на процес адаптації. В умовах кризових ситуацій, коли люди

змушені пристосовуватися до нових соціокультурних умов, важливу роль відіграє культурний інтелект. Це концепція, що допомагає особистостям ефективно взаємодіяти в міжкультурних ситуаціях і справлятися з труднощами, пов'язаними з міжкультурними бар'єрами.

Загалом, адаптація в умовах криз є важливим аспектом розвитку особистості, який не лише дозволяє їй адаптуватися до нових умов, але й сприяє її еволюції, самореалізації та гармонійному розвитку.

Ретельний аналіз наукової літератури дозволяє зробити кілька ключових висновків щодо адаптаційних ресурсів особистості. По-перше, на сьогодні в психології не існує єдиного та загальноприйнятого визначення поняття «адаптаційні ресурси особистості». Це поняття є предметом досліджень різних наукових дисциплін, включаючи гуманітарні та медико-біологічні науки, що пояснює відсутність єдиного визначення. Різноманіття трактувань терміну можна пояснити багатогранністю самого феномена адаптації, здатністю ресурсів компенсувати одне одного (взаємозамінюваність) та специфікою дослідницьких завдань, в межах яких ці ресурси вивчаються.

По-друге, в контексті загальної психології ресурси зазвичай розглядаються як внутрішній та зовнішній потенціал особистості, що може бути використаний для її особистісного зростання, самореалізації та формування позитивних життєвих стратегій. Ресурси, в цьому контексті, вказують на здатність особистості перетворювати інформацію та визначати рівень обмеженості і розподілу своїх можливостей для функціонування в різних умовах.

По-третє, згідно з системним та динамічним підходами до розуміння адаптаційних ресурсів, які є сучасними уявленнями про функціонування людини, ресурси особистості формують динамічну систему взаємопов'язаних елементів. Вони можуть бути як внутрішніми якостями (психологічна стійкість, саморегуляція), так і соціальними зв'язками або матеріальними можливостями. Ця система дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі.

По-четверте, у контексті психології стресу адаптаційні ресурси визначаються як внутрішні психологічні чинники, які сприяють успішній адаптації особистості до зовнішніх викликів. Вони включають такі характеристики, як оптимізм, психологічна стійкість, саморегуляція та соціальна підтримка, які можуть діяти як захисні фактори, допомагаючи людині долати стресові ситуації та адаптуватися до нових умов.

Нарешті, в наукових дослідженнях також використовуються поняття «особистісний адаптаційний потенціал», яке є більш широким за визначенням, оскільки включає не тільки внутрішні характеристики особистості, але й зовнішні фактори, такі як соціальні зв'язки і ресурси, доступні людині у зовнішньому середовищі. Це поняття дозволяє більш повно охопити різні аспекти адаптаційних ресурсів, що підкреслює їх важливість для досягнення успішної адаптації у складних умовах.

Таким чином, адаптаційні ресурси особистості є багатогранним і динамічним конструкцією, що включає внутрішні психологічні якості та зовнішні соціальні і матеріальні можливості, що разом забезпечують ефективну адаптацію та особистісний розвиток у відповідь на життєві виклики та кризи.

Висновки, що впливають із проведеного аналізу адаптаційного потенціалу та ресурсів особистості, дозволяють зробити кілька важливих зауважень:

1. Складність і структура адаптаційного потенціалу. Адаптаційний потенціал особистості є інтегральною змінною, що складається з сукупності індивідуально-психологічних властивостей і якостей, які визначають ефективність психічної адаптації. Це поняття охоплює не лише матеріальні прояви ресурсів, а й латентні властивості та якості, що можуть проявлятися у відповідь на зміни у зовнішніх умовах і впливах.

2. Формування адаптаційного потенціалу. Адаптаційний потенціал особистості є результатом взаємодії суб'єктивних (внутрішніх) і об'єктивних (зовнішніх) умов, що впливають на людину. Його формування залежить від особистісних характеристик, таких як психологічна стійкість, емоційна

регуляція, соціальні зв'язки та інші фактори, що визначають здатність адаптуватися до змінюваних умов.

3. Адаптаційний потенціал як загальна здатність до адаптації. Адаптаційний потенціал відображає загальну здатність людини адаптуватися до різних ситуацій, зберігаючи свою психічну та фізичну цілісність. Це інтегральна характеристика, що охоплює різні аспекти психологічного, фізіологічного та соціального функціонування особистості.

4. Адаптаційні ресурси як конкретні чинники. Адаптаційні ресурси є специфічними внутрішніми та зовнішніми чинниками, які можуть бути використані для успішної адаптації. Це можуть бути якості особистості (оптимізм, резилієнтність, соціальні навички), так і зовнішні фактори, такі як соціальна підтримка та доступ до ресурсів. Адаптаційні ресурси забезпечують інструменти для подолання стресу та складних ситуацій, допомагаючи людині справлятися з викликами і мінімізувати негативні наслідки труднощів.

5. Значення адаптаційних ресурсів у кризових ситуаціях. Адаптаційні ресурси та потенціал мають вирішальне значення в умовах життєвих криз, де ефективність адаптації може визначити не тільки психологічну стійкість, а й фізичне здоров'я та благополуччя індивіда. Тому розвиток і підтримка цих ресурсів є важливими для забезпечення успішної адаптації в умовах змін та стресових ситуацій.

Отже, адаптаційний потенціал особистості є важливим фактором, що визначає успішність адаптації до різноманітних ситуацій, а адаптаційні ресурси є конкретними інструментами, які людина може використовувати для збереження стабільності і ефективного подолання труднощів.

Для дослідження адаптаційних ресурсів особистості в кризових життєвих ситуаціях важливо враховувати основні елементи його змістового потенціалу, які складаються з різних внутрішніх і зовнішніх факторів. Змістовні складові адаптаційного ресурсу особистості визначаються в межах конкретних ситуаційних і соціокультурних чинників, що зумовлюють

індивідуальні відмінності у способах реагування на кризові ситуації. Соціальний контекст, культурні норми та загальний соціальний клімат можуть значно впливати на ефективність кожного з цих ресурсів, їх взаємодію та здатність особистості адаптуватися до труднощів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ

2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення адаптаційних ресурсів особистості, представлений у попередньому розділі, засвідчив складність і багаторівневність зазначеної проблематики. Зокрема, варто підкреслити, що питання, пов'язані з визначенням специфіки адаптивності та її структурних компонентів, залишаються у фокусі міждисциплінарних дискусій і на сьогодні не мають однозначного вирішення.

У сучасній психологічній науці відсутній універсальний підхід до побудови надійних діагностичних інструментів, які б дозволяли цілісно й ефективно вивчати структуру адаптаційного потенціалу особистості. Особливо актуальним є завдання дослідити механізми подолання кризових життєвих ситуацій, ураховуючи як зовнішні соціальні, так і внутрішньоособистісні фактори.

З огляду на зазначене, метою нашого дослідження стало – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз. Методологічною основою дослідження стали ключові положення загальної, соціальної, кризової та позитивної психології, що розкривають взаємозв'язки між індивідом та його соціальним середовищем, а також визначають психологічні чинники ефективної саморегуляції в умовах стресових і психотравматичних впливів.

Особливе значення ми надали системному та інтегративному

підходам до розуміння розвитку особистості, який враховує вплив життєвого досвіду, соціальних контекстів і суб'єктивної оцінки ситуацій. У процесі розробки концептуальної бази нашого дослідження ми спиралися на напрацювання українських і зарубіжних вчених у таких напрямках:

- концепції психологічної адаптованості до професійної діяльності (Ж. Вірна, Д. Завалішина, О. Фурман, Л. Шпак та ін.);
- ресурсний підхід у психології, що розкриває внутрішні резерви особистості (Є. Галажинський та інші);
- теорія життєстійкості (hardiness) С. Мадді;
- теорія збереження ресурсів (conservation of resources) С. Хобфолла;
- функціонально-описова модель посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калгун, Р. Янофф-Бульман);
- підходи до вивчення адаптації в межах психології особистості (Г. Балл, Л. Божович, Н. Завацька, Т. Щербак та ін.);
- концепції активізації особистісного потенціалу та розвитку копінг-стратегій (Л. Грень, І. Мурашко, Х. Вебер, Є. Варбана, Т. Ткачук та ін.);
- концепція культурного інтелекту (К. Ерлі, С. Анг, Л. Ван Дайн);
- дослідження адаптації до нових соціокультурних контекстів (А. Борисюк, Н. Завацька, О. Кононенко та ін.) [2; 5; 32; 44; 56; 72].

Таким чином, наше дослідження реалізується в руслі сучасних наукових підходів, що спрямовані на розкриття адаптаційного потенціалу особистості як важливого ресурсу життєстійкості, зростання та психологічного благополуччя в умовах кризи.

У межах сучасної психологічної науки дослідження адаптаційного потенціалу особистості з позицій структурного підходу сприяли формуванню декількох взаємодоповнюючих теоретичних поглядів. Один із них передбачає, що адаптивність особистості не є сталою або фіксованою структурою, а радше динамічним і мінливим утворенням, яке відображає лише загальні статистичні закономірності, зокрема вікові та гендерні відмінності. У цьому контексті адаптивність розглядається як багаторівнева система, до складу якої входять

індивідуальні, особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики. Особливості взаємодії між цими рівнями можна вважати системно значущими й стійкими у часі.

Згідно з поглядами вітчизняних дослідників, адаптивність особистості як інтегральна здатність проявляється в результаті взаємодії всіх рівнів її психічної організації. У кожній конкретній ситуації адаптації, залежно від соціального контексту та характеру виклику, можуть активізовуватись різні риси, властивості та якості, що забезпечують цілісну і відповідну реакцію на умови середовища. Така динамічна здатність до гнучкої мобілізації внутрішніх ресурсів забезпечує досягнення позитивного пристосувального результату – так званого «адаптивного ефекту» [51].

З позиції функціонально-структурного підходу адаптивність особистості розглядається як частина ширшої системи адаптивності – фундаментальної характеристики всіх живих, саморегульованих систем. Саме у цьому контексті стає очевидним взаємозв'язок між психологічними властивостями особистості та її здатністю до ефективного реагування на зміни у зовнішньому і внутрішньому середовищі [65].

У межах побудови концептуальної моделі нашого емпіричного дослідження ми розглядаємо адаптаційні ресурси як цілісне інтегративне утворення, що включає специфічні ресурси різного рівня – індивідуального (біологічного й конституційного), особистісного (ціннісного, мотиваційного, емоційного) та суб'єктно-діяльнісного (когнітивного, вольового, рефлексивного), які разом визначають ефективність адаптації до життєвих труднощів.

Кожен із трьох рівнів функціонування адаптаційних ресурсів особистості – індивідний (біологічний), особистісний (психологічний) та суб'єктно-діяльнісний (соціальний) – є відносно автономним утворенням. Кожен рівень характеризується специфічним змістом та функціями, які у взаємодії забезпечують цілісне виявлення адаптивності у реальному життєвому контексті. Змістовне наповнення цих рівнів розкривається у структурі компонентів, що відображають два ключові типи адаптаційних

ресурсів: особистісні (психологічні) та соціальні (середовищні) [68].

Особистісні адаптаційні ресурси охоплюють індивідуальні характеристики, якості та здібності, які суттєво впливають на здатність особистості долати життєві труднощі, справлятися зі стресом та адаптуватися до змін. Ці ресурси пов'язані з індивідним та особистісним рівнями організації особистості. Прикладами таких ресурсів є: стресостійкість, резилієнтність, інтелектуальні здібності, а також риси характеру, що сприяють адаптації.

Соціальні адаптаційні ресурси, у свою чергу, стосуються зовнішніх умов життя особистості та її соціальних зв'язків. Вони пов'язані із суб'єктно-діяльнісним та соціальним рівнями організації особистості й впливають на ефективність взаємодії з оточенням. Серед прикладів соціальних ресурсів виокремлюють: наявність соціальної підтримки, рівень освіти, доступ до спільнотних ресурсів, структура сім'ї тощо.

Ключова відмінність між цими типами ресурсів полягає у джерелі їх походження: особистісні ресурси мають внутрішній, індивідуальний характер, тоді як соціальні ресурси зумовлені зовнішніми факторами та соціальною взаємодією. Водночас обидва типи ресурсів є взаємопов'язаними і взаємодоповнюючими: компоненти різних рівнів організації особистості виконують специфічні функції, які у комплексі формують інтегральну системну властивість – адаптивність особистості. Наприклад, висока стресостійкість (особистісний ресурс) може сприяти ефективнішому використанню соціальної підтримки (соціальний ресурс) у кризових ситуаціях [68].

Аналіз наукових джерел дозволяє виокремити низку провідних адаптаційних ресурсів, що становлять інтерес для нашого дослідження. Серед них:

- психологічне благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман);
- резилієнтність (Дж. Бонанно, М. Вестфал, Г. Річардсон);
- копінг-стратегії (Ч. Карвер, Дж. Паркер, Н. Ендлер);
- посттравматичне зростання (Р. Тедескі, Л. Кенгул);

- життєстійкість (С. Кобаса, Р. Бартоне);
- стресостійкість (С. Коббл-Слаттері);
- культурний інтелект;
- соціальна підтримка;
- показники психічного здоров'я [2; 18; 37; 48; 59; 86; 89].

Стресостійкість – один із ключових особистісних ресурсів, що забезпечує здатність до подолання стресових ситуацій, збереження емоційної стабільності та ефективного функціонування. Більшість психологічних досліджень підтверджують, що стресостійкість є невід'ємною складовою адаптаційного потенціалу особистості, оскільки вона виступає механізмом внутрішньої стабілізації в умовах змін та напруження [41].

Стресостійкість вважається ефективним психологічним механізмом, який захищає особистість від деструктивного впливу стресу, сприяє збереженню фізичного та психологічного здоров'я. Згідно з дослідженнями С. Коббл-Слаттері, особи з високою стресостійкістю рідше зазнають психосоматичних розладів. Це дозволяє їм: підтримувати психологічну рівновагу; знаходити ефективні способи вирішення проблем; залишатися продуктивними в умовах підвищеного навантаження [41].

Теорія стресу та адаптації Р. Лазаруса підкреслює важливість когнітивної оцінки стресорів: як саме особистість інтерпретує ситуацію, впливає на її емоційний стан та здатність адаптуватися. Це підкреслює зв'язок між перцептивною гнучкістю і стресостійкістю [70].

Посттравматичне зростання – це здатність особистості зазнавати позитивних психологічних змін у результаті подолання глибоких життєвих криз. Вперше термін було введено у 1995 році Р. Тедескі та Л. Келгуном, хоча подібні концепції існували раніше під назвами «стрес-індуковане зростання» чи «зростання через боротьбу» [42].

Основні характеристики ПТЗ:

- зростання особистісного потенціалу після пережитої травми;
- відновлення психологічного функціонування на рівні, вищому за

дотравматичний;

- усвідомлення нових цінностей, переосмислення життєвих пріоритетів;

- розвиток психологічної гнучкості, здатності адаптуватися до змін [42].

Таким чином, ПТЗ є не лише ресурсом, а показником глибокої адаптації, що трансформує кризу у рушійну силу особистісного розвитку.

І стресостійкість, і посттравматичне зростання є ключовими елементами адаптаційної системи особистості. Вони тісно пов'язані з психологічними ресурсами, які забезпечують стійкість до впливу стресу та сприяють відновленню, зростанню й самореалізації у посткризовий період.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) – це унікальний психологічний процес, що охоплює глибокі якісні зміни в особистості, які можуть виникнути внаслідок подолання серйозних життєвих труднощів або травматичних подій. Цей феномен виходить за межі простої адаптації до стресу і передбачає розвиток нових цінностей, поглядів і переконань, які раніше не були характерними для людини. ПТЗ не зводиться лише до повернення до стану до травми, а, навпаки, означає перехід на новий рівень саморозуміння, життєвої філософії й усвідомлення власного потенціалу [42].

Однією з головних ознак посттравматичного зростання є перегляд життєвих пріоритетів: люди починають більше цінувати стосунки, здоров'я, прості радощі життя, а також відкривають для себе нові смисли та цілі. У багатьох випадках формується глибше усвідомлення особистої сили та стійкості, виникає відчуття внутрішньої трансформації, яка сприяє глибшому розумінню себе та інших. Зростає рівень духовності та екзистенційного осмислення життя, посилюється здатність до емпатії, турботи, соціальної відповідальності [37].

З огляду на складну природу ПТЗ, варто підкреслити, що це одночасно і процес, і результат. Процесом є поступове усвідомлення цінності пережитого досвіду, здобуття нових навичок подолання, розширення

емоційного спектра, тоді як результатом є стійке відчуття позитивних змін – таких, що дозволяють краще функціонувати, взаємодіяти та самореалізовуватись. Зокрема, позитивна переоцінка травматичної події є динамічною складовою процесу зростання, тоді як усвідомлення користі або нових можливостей, які виникли внаслідок пережитого, є результатом цього процесу.

Починаючи з кінця 1980-х років, концепція посттравматичного зростання набула вагомого місця в психологічних дослідженнях. Було зібрано чимало емпіричних доказів того, що люди, які пережили важкі життєві випробування, включаючи серйозні хвороби, втрату близьких, аварії чи насильство, демонстрували значні позитивні зміни в різних аспектах свого життя. Наприклад, австралійська дослідниця Дж. Шекспір-Фінч провела масштабні дослідження серед працівників служб екстреної допомоги, виявивши зв'язок між окремими особистісними якостями та здатністю до посттравматичного зростання [37].

Подібні висновки підтверджуються також дослідженнями ізраїльських науковців Д. Лейкіна та М. Лахада, які аналізували досвід пожежників, що працювали в умовах екстремального ризику під час масштабних лісових пожеж. Вони виявили тісний зв'язок між симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і розвитком глибоких позитивних зрушень в особистісному функціонуванні. Це свідчить про складну, але потенційно збагачувальну природу психологічної адаптації після кризи [88].

Окрему увагу в дослідженнях приділяється представникам професій з підвищеним рівнем психологічного навантаження – правоохоронцям, рятувальникам, медикам та, зокрема, військовослужбовцям. Американські дослідники, серед яких С. Магуен, Л. Кінг, Д. Кінг, М. Мітчелл та інші, вивчали досвід ветеранів, що брали участь у конфліктах у Перській затоці та Іраку, і виявили значний зв'язок між рівнем психологічної стресостійкості, соціальної підтримки та проявами посттравматичного зростання. Данські дослідники також досліджували досвід ветеранів міжнародних миротворчих

місій, акцентуючи увагу на ролі когнітивної переоцінки та підтримки з боку громади в процесі зростання [87].

В Україні проблема посттравматичного зростання особливо актуалізувалась у зв'язку з бойовими діями на Сході країни. У вітчизняному науковому середовищі ПТЗ розглядається як важливий чинник адаптації учасників бойових дій до мирного життя. Українські вчені О. Мельник і Д. Зубовський вказують на тісний взаємозв'язок між виразністю симптомів ПТСР, рівнем резильєнтності (психологічної стійкості), життєстійкістю та психологічним благополуччям ветеранів. Їхні дослідження демонструють, що саме внутрішні ресурси особистості, зокрема віра в себе, гнучкість мислення, здатність бачити сенс навіть у болючому досвіді, є тими чинниками, що сприяють процесу особистісного зростання [15].

Загалом, посттравматичне зростання є глибоко індивідуальним феноменом, який залежить від багатьох змінних – особистісних, соціальних, культурних. Воно не є обов'язковим наслідком травми, проте створює унікальну можливість трансформації болю на шлях до глибшого пізнання себе, переосмислення цінностей та досягнення вищого рівня психологічної зрілості. Поглиблене дослідження цього явища має важливе значення для розвитку психологічної допомоги, психотерапії та соціальної реабілітації осіб, які пережили важкі травматичні досвіди.

Результатом резильєнтності є позитивна адаптація до травматичних подій, що передбачає усвідомлення нових можливостей, які виникають у людини завдяки пережитому досвіду. Введення цього поняття в наукову психологію пов'язують з іменами американських дослідників Е. Вернер та Р. Сміт, які у 1955 році започаткували масштабне лонгітюдне дослідження на одному з островів Гавайського архіпелагу. Протягом понад 30 років спостережень за дітьми, які виростили в умовах соціальної вразливості (бідність, сімейні проблеми, хронічний стрес), науковці виявили, що 28,0% учасників продемонстрували високу здатність до адаптації та зуміли досягти успіху в житті, попри несприятливі обставини [13].

Подібний підхід демонстрував і А. Антонівський, автор салютогенної моделі здоров'я, який наголошував на здатності людини підтримувати внутрішній баланс, зростати та розвиватися, незважаючи на присутність стресу в житті. Одним із ключових елементів цього процесу він вважав здатність надавати сенс власним труднощам, сприймати життя як передбачуване, осмислене та кероване явище [45].

Резильєнтність можна розглядати як динамічну характеристику особистості, що формується під впливом різноманітних чинників. Згідно з концепцією американського дослідника Д. Геллерстайна, біологічна складова резильєнтності охоплює вроджені риси нервової системи, здатність до збереження самоконтролю та стресостійкості. Водночас, психологічна складова включає соціальний капітал (якість міжособистісних зв'язків, доступ до підтримки), екзистенційні пошуки сенсу у складних ситуаціях, а також обізнаність про ефективні методи психологічного відновлення.

Теоретична модель Г. Лазоса підкреслює, що зіткнення з «фактором ризику» активізує в людині як захисні механізми, так і елементи вразливості. Їхня взаємодія визначає, чи зможе особистість набути стану резильєнтності, чи схилиться до дезадаптації [11].

Як динамічний процес, розвиток резильєнтності супроводжується формуванням нових навичок, інтеграцією набутих знань і посиленням почуття особистої ефективності. Це, у свою чергу, зміцнює здатність до подальшої адаптації та виступає чинником захисту перед майбутніми викликами.

Таким чином, резильєнтність – це здатність ефективно долати труднощі, швидко відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати функціонування у ключових сферах життя. Саме ця властивість викликає значний інтерес у фахівців з охорони психічного здоров'я, адже її глибоке дослідження сприяє створенню більш ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя як окремих осіб, так і суспільства загалом.

У вітчизняному науковому просторі термін «резильєнтність» часто

ототожнюється або порівнюється з такими поняттями, як «стресостійкість», «життєстійкість» чи «психологічна пружність», що свідчить про прагнення дослідників до його точнішого концептуального осмислення [55].

Наступним важливим критерієм адаптаційного ресурсу особистості є культурний інтелект, що охоплює як інтелектуальні, так і психологічні характеристики, які визначають здатність особистості адаптуватися до нових умов. Сучасний світ характеризується зростанням складності та різноманіття, що спричиняє посилення міжкультурної взаємодії у всіх сферах життя – від повсякденного спілкування та участі в мультикультурних колективах до міжнародної мобільності населення. Унаслідок цього культурна гетерогенність набуває дедалі більшої виразності, що зумовлює потребу у формуванні стратегій ефективної взаємодії в умовах культурного різноманіття. У цьому контексті культурний інтелект постає як один із провідних адаптаційних ресурсів XXI століття.

Поняття культурного інтелекту, що відображає здатність людини ефективно функціонувати у культурно відмінному середовищі, отримало наукове обґрунтування у працях американських дослідників П. Ерлі та С. Енга. Їхній підхід розглядає культурний інтелект як багатовимірну конструкцію, що включає метакогнітивний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти. Це дає змогу комплексно описати здатність особистості орієнтуватися в різних культурних контекстах, приймати ефективні рішення та адаптувати власну поведінку залежно від соціокультурної ситуації [45].

Метакогнітивний компонент пов'язаний із вищими когнітивними процесами, які забезпечують усвідомлене сприйняття та інтерпретацію нових культурних реалій, а також дозволяють модифікувати власні ментальні моделі на основі досвіду взаємодії з іншими культурами. Люди з розвиненим метакогнітивним CQ здатні аналізувати власну поведінку у міжкультурній комунікації, критично осмислювати свої припущення щодо іншої культури та коригувати стратегії взаємодії в реальному часі.

Когнітивний компонент CQ включає обсяг знань про специфіку інших культур, їхні системи цінностей, мови, традиції та норми соціальної поведінки. Це також передбачає обізнаність людини щодо власної культурної ідентичності, що сприяє кращому розумінню як себе, так і представників інших культур. Саме когнітивна складова дає змогу здійснювати адекватну інтерпретацію поведінки партнерів у комунікації та уникати культурних непорозумінь [70].

Мотиваційний компонент культурного інтелекту вказує на внутрішню готовність особистості до міжкультурної взаємодії, її інтерес і відкритість до нових досвідів, а поведінковий – на здатність адаптувати вербальну і невербальну поведінку відповідно до вимог іншого культурного контексту [70].

Дослідники, такі як Н. Кентор, Дж. Кілстром, Г. Гарднер, Дж. Маєр, П. Саловей та Р. Стернберг, розглядають культурний інтелект як важливу складову сучасного розуміння інтелекту, що тісно пов'язаний із гнучкістю мислення, емоційною компетентністю та здатністю до соціальної адаптації.

Культурний інтелект, у поєднанні з емоційним і соціальним інтелектами, відіграє ключову роль у встановленні ефективних міжособистісних взаємин у глобалізованому світі, де взаємозалежність між культурами зростає з кожним роком. Таким чином, розвиток культурного інтелекту є важливою умовою не лише професійного успіху, а й загального психологічного благополуччя людини в умовах культурного різноманіття.

Мотиваційний компонент акцентує увагу на здатності особистості спрямовувати свою увагу та енергію на вивчення культурних відмінностей і адаптацію до нових культурних умов. За словами Р. Канфера та І. Хеггестеда, мотиваційні здібності забезпечують контроль над мисленням і поведінкою для досягнення конкретної мети. Згідно з теорією мотивації, діяльність орієнтована на виконання завдання і містить два ключові елементи: очікування успіху та здатність передбачити результат. Людина з високим рівнем мотиваційного CQ зосереджена на вирішенні завдань міжкультурної взаємодії, що дозволяє їй ефективно адаптуватися до нових умов.

Мотиваційний CQ є важливою складовою загального CQ, оскільки визначає здатність індивіда функціонувати в різних культурних контекстах [45].

Поведінковий компонент виявляється через здатність особистості здійснювати відповідні вербальні та невербальні дії в процесі взаємодії. На відміну від когнітивних або мотиваційних компонентів, що базуються на психічних процесах, поведінковий інтелект включає реальні дії, що здійснюються в безпосередньому соціальному контексті. Поведінковий CQ є важливим елементом, оскільки під час взаємодії з іншими людьми ми орієнтуємось на зовнішні прояви їхньої поведінки. Вербальні та невербальні дії є основними засобами соціальної взаємодії, і для ефективного культурного сприйняття ці дії повинні бути усвідомлені і відповідати культурним цінностям. Люди з високим рівнем поведінкового CQ здатні адаптувати свою поведінку відповідно до вимог конкретної культури [45].

Дослідження, зокрема Г. Пуццо, М. Сбаа і С. Заппала, показали, що культурний інтелект знижує емоційне вигорання, особливо серед медичних працівників, що працюють з мігрантами. Культурний інтелект, поряд із резилієнтністю і стратегіями подолання стресу, відіграє важливу роль у адаптації до міжкультурного стресу. П. Лу також підкреслює важливість культурного інтелекту для поліпшення здатності розуміти та пристосовуватись до культурних відмінностей. В низці досліджень доведено, що культурний інтелект має більшу передиктивну силу, ніж особистісні риси, при прогнозуванні успіху в прийнятті рішень і адаптації в міжкультурному середовищі [70].

Таким чином, культурний інтелект має значний вплив на успішну адаптацію до іншокультурного середовища, і його мотиваційний компонент є ключовим для розуміння та прийняття нових культурних контекстів. Згідно з дослідженнями, культурний інтелект сприяє підвищенню психологічного благополуччя та є самостійним психологічним феноменом, що відрізняється від IQ, EQ та соціального інтелекту.

Згідно з результатами теоретичного огляду, мета емпіричного

дослідження полягає в аналізі особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових життєвих ситуацій.

2.2. Організація та методи дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було здійснено поетапний процес збирання та аналізу емпіричних даних. Кожен етап дослідження був ретельно спланований і реалізований з урахуванням специфіки об'єкта вивчення, що дозволило отримати достовірні результати та забезпечити високий рівень точності в інтерпретації отриманих даних.

Вибірка дослідження. У межах дослідження було залучено 126 здобувачів вищої освіти, які навчаються за різними освітніми програмами на базі Міжрегіональної академії управління персоналом. Участь у дослідженні взяли студенти різних курсів, що забезпечило достатній рівень різноманітності вибірки та репрезентативність результатів.

Віковий діапазон респондентів становив від 18 до 30 років, що охоплює як молодших студентів, так і тих, хто вже має певний життєвий та професійний досвід. Серед опитаних було 84 жінки (66,7%) та 42 чоловіки (33,3%).

Загальна структура вибірки була сформована таким чином, щоб забезпечити достатній рівень варіативності у поглядах, досвіді та соціальних установках, що значно підвищує валідність отриманих емпіричних даних та дозволяє узагальнювати результати на ширший контингент здобувачів професійної освіти.

Для вирішення завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

– теоретичні методи: загальнонаукові методи та оглядово-аналітичний

метод, що дозволили узагальнити та систематизувати погляди вітчизняних і зарубіжних вчених щодо предмета дослідження, а також проаналізувати дані, отримані іншими науковцями;

– емпіричні методи: тестування, опитування, анкетування. На етапі збору емпіричного матеріалу було проведено опитування потенційних учасників через мережу Інтернет із використанням попередньо розробленої батареї психологічних методик. Для участі в опитуванні учасники за власною ініціативою або за запрошенням заходили на «web»-сторінку, де містився опитувальник, підготовлений у «гугл»-формі, і відповідали на питання. Інформацію про опитування було розміщено через оголошення в соціальних мережах, тематичних інтернет-групах. Цей метод збору даних відрізняється візуальною привабливістю оформлення опитувальника, простотою заповнення, оперативністю контролю заповнення та подальшої обробки даних.

Для кількісного оцінювання особливостей прояву адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій були застосовані наступні діагностичні методики (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Психодіагностичні методики для дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

Назва методики	Автори та адаптація	Мета дослідження	Показники
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації [80]	К. Роджерс, Р. Даймонд	Діагностика адаптаційних можливостей та успішності адаптації особистості в умовах життєвих криз	рівень адаптації, прийняття інших, внутрішня орієнтованість, самоприйняття, емоційний комфорт, бажання до лідерства
Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 [27]	Адаптація Н. Школіної, І. Шаповала, І. Орлової	Вимірювання стресостійкості та адаптації до стресових ситуацій	загальний рівень стресостійкості
Шкала психологічного благополуччя [20]	К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової, П. Фесенко)	Оцінка поточного психологічного благополуччя	позитивні стосунки, автономія, взаємодія з навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття
Опитувальник посттравматичного	Р. Тадеші, Л. Калхаун	Вивчення показників посттравматичного	ставлення до інших, відкриття нових можливостей, зміцнення

зростання [83]	(адаптація М. Магомед- Емінова)	зростання	особистої сили, духовна зміна, підвищення цінності життя, загальний індекс посттравматичного зростання
----------------	---------------------------------------	-----------	---

Психометричні характеристики цих методик, отримані під час їх застосування на групі досліджених, свідчать про їхню придатність для проведення психодіагностики та оцінювання адаптаційних ресурсів особистості.

Розглянемо психодіагностичні методики, які були застосовані в нашому дослідженні:

1. Для діагностики адаптаційних можливостей та успішності адаптації особистості в умовах життєвих криз використовувалася «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації», розроблена К. Роджерсом і Р. Даймондом у 1954 році. Ця методика дозволяє отримати кількісні показники різних аспектів психологічної адаптації, включаючи здатність до пристосування до нового середовища, розуміння норм і правил поведінки, а також виявлення змін, що відбуваються в процесі адаптації. Опитувальник, як інструмент вимірювання, демонструє високу здатність до диференціації в процесі тестування, що дозволяє діагностувати не лише рівень адаптації та дезадаптації, а й особливості самопочуття та їх зміни в критичні періоди розвитку або в ситуаціях, що змушують особистість переглядати власні уявлення про себе та свої здібності.

Цей психодіагностичний інструмент охоплює шість основних показників, серед яких: «Рівень адаптації», «Прийняття інших», «Внутрішня орієнтованість», «Самоприйняття», «Емоційний комфорт» та «Бажання до лідерства».

2. 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 «Шкали стресостійкості Коннора – Девідсона-10». 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. Психологічне благополуччя учасників дослідження було оцінено за допомогою «Шкали психологічного благополуччя (К. Ріфф, адаптованої Т. Шевельонковою та П. Фесенко. Цей інструмент вимірює поточне психологічне благополуччя, на відміну від потенційного благополуччя, яке ґрунтується на гуманістичній парадигмі, але не може бути виміряне жодним опитувальником.

Опитувальник «Шкала 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.

4. Для вивчення показників посттравматичного зростання було використано «Опитувальник посттравматичного зростання», розроблений Р. Тадеші і Л. Калхаун, адаптований М. Магомед-Еміновим у 1996 році. Цей опитувальник складається з 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.

Опис вибірки дослідження. Збір емпіричних даних був здійснений

через «web»-опитування, в результаті якого було сформовано вибірку сукупність із 325 осіб. До складу вибірки увійшли 133 чоловіки (41,0%) і 192 жінки (59,0%).

Віковий діапазон учасників становив від 20 до 60 років. Більшість респондентів перебувають у шлюбі – 169 осіб (52,0%), 109 осіб (33,5%) не перебувають у шлюбі, 12,6% (41 особа) є розлученими, а 1,8% (6 осіб) втратили подружжя. Щодо рівня освіти, більша частина учасників має диплом магістра – 127 осіб (39,1%). 78 осіб (24,0%) завершили бакалаврат, 18,8% (61 особа) здобули диплом з професійно-технічної освіти, 12,6% (41 учасник) є студентами 3 та 4 курсів університету, а 5,5% (18 осіб) завершили аспірантуру та здобули докторський ступінь.

Що стосується міграції, то 28,0% учасників змінили місце проживання в межах України, а 36,6% мають досвід переїзду в інші країни.

Крім того, всі учасники дослідження пережили кризову або травмуючу подію в своєму житті. 44,6% респондентів вказали, що подія трапилася з ними раптово, 34,8% зазначили, що травмуюча подія сталася з їхнім родичем чи близьким другом, 7,7% були свідками такої події, а 6,8% відзначили, що стресові події є частиною їхньої роботи і трапляються часто.

2.3. Аналіз та інтерпретація результаті дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

У 2025 році було проведено дослідження адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризового періоду (психоемоційна нестабільність, соціальні потрясіння, економічні труднощі).

Для збору даних застосовувалася методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Методика дозволила комплексно оцінити різні аспекти адаптації – від самоприйняття до емоційного стану і соціальних зв'язків. Загалом було виявлено, що більшість респонденті (понад 40,0%) мають достатньо високий

рівень адаптаційних ресурсів: вони здатні пристосовуватися до нових умов, справлятися з викликами та підтримувати емоційний баланс. Разом з тим, приблизно третина опитаних продемонстрували середній рівень адаптації. Це означає, що в умовах кризи їм іноді складно зберігати внутрішню рівновагу – вони можуть переживати тривогу, зниження мотивації, втому. Найбільш вразливою групою виявилися 20,0% учасників, які показали низький рівень адаптації. Вони часто відчувають дискомфорт, тривожність, мають труднощі в налагодженні міжособистісних контактів, схильні до самоізоляції (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні соціально-психологічної адаптації студентів у кризовий період (за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда)
(у % від загальної кількості опитуваних)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Загальний рівень адаптації	42,0	38,0	20,0
Самоприйняття	50,0	30,0	20,0
Емоційний комфорт	40,0	37,0	23,0
Адаптивна поведінка	44,0	33,0	23,0
Статеві відмінності			
Задоволення життям (чоловіки / жінки)	45,0 / 35,0	28,0 / 32,0	15,0 / 25,0
Самоприйняття (жінки / чоловіки)	55,0 / 45,0	—	—
Психологічна стійкість (чол. / жінки)	38,0 / 30,0	38,0 / 42,0	—

Цікаво, що самоприйняття виявилось досить добре розвиненим у більшості респондентів: половина учасників оцінювали себе позитивно, мали довіру до власних рішень, були задоволені зовнішністю та особистісними якостями. Водночас частина опитаних висловлювала сумніви в собі або критично оцінювала свою поведінку, що могло впливати на їхню загальну адаптивність.

Емоційний комфорт як ключовий індикатор благополуччя також варіювався: близько 40,0% респондентів вказали, що почуваються стабільно, інші ж виявили ознаки емоційної напруги та схильності до стресу. Щодо поведінкових особливостей, значна частина респондентів демонструвала

здатність до конструктивної соціальної взаємодії, хоча були і ті, хто тяжіє до уникання або конфліктності.

Статеві відмінності також простежувалися: жінки частіше виявляли емоційну чутливість і потребу в підтримці, тоді як чоловіки схильні були до раціонального підходу та самостійного вирішення проблем. Водночас жінки частіше демонстрували глибше самосприйняття, а чоловіки – вищу психологічну витривалість.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість розвитку адаптаційних стратегій серед молоді, особливо в умовах нестабільності.

У ході дослідження, проведеного серед студентів, було використано українську адаптацію «Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10). Метою дослідження було виявлення рівня психологічної витривалості респондентів в умовах постійного стресу, зумовленого соціальними та економічними змінами.

Результати дослідження виявили певну диференціацію рівнів стресостійкості. Близько третини опитаних (36,0%) показали високі результати, що свідчить про їхню впевненість у собі, емоційну стабільність і здатність зберігати самоконтроль у складних життєвих обставинах. Найбільша частка респондентів (42,0%) мала середній рівень, демонструючи базову здатність до подолання труднощів, проте зі схильністю до втрати рівноваги за умов сильного або тривалого стресу. Водночас 22,0% опитаних виявили низький рівень стресостійкості, що проявлялось у нестачі енергії, емоційному виснаженні, підвищеній тривожності та униканні відповідальності.

Когнітивні й поведінкові особливості значно відрізнялися між цими групами. Опитувані з високою стресостійкістю проявляли активність, оптимізм і рішучість, тоді як учасники з низькою витривалістю частіше стикалися з почуттям безпорадності, апатією й потребою в зовнішній підтримці.

Статеві відмінності також були виявлені. Чоловіки частіше демонстрували високий рівень стресостійкості (39,0% проти 33,0% у жінок),

однак жінки мали кращі навички довготривалої емоційної саморегуляції. Водночас саме жінки частіше зазначали підвищене емоційне навантаження в кризові моменти (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Рівень стресостійкості респондентів за шкалою CD-RISC-10

(у % від загальної кількості опитуваних)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Загальний рівень стресостійкості	36,0	42,0	22,0
Чоловіки	39,0	30,0	31,0
Жінки	33,0	32,0	35,0

Дослідження також виявило важливу роль зовнішніх факторів. Респонденти, які мали регулярну фізичну активність, дружнє оточення та підтримку з боку родини, демонстрували значно вищий рівень стресостійкості. Ті ж, хто повідомив про соціальну ізоляцію, відсутність підтримки або значне навчальне навантаження, частіше мали середні або низькі показники.

Результати показали, що хоча значна частина опитаних має добре сформовані адаптаційні механізми, близько п'ятої частини респондентів відчуває серйозні труднощі в подоланні стресу. Це вказує на потребу у впровадженні психопросвітницьких програм, тренінгів зі стрес-менеджменту та підтримки ментального здоров'я.

На основі використання методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової та П. Фесенко) було отримано наступні результати (таблиця 2.3, рис. 2.1):

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової та П. Фесенко)

(у % від загальної кількості опитуваних)

Показник	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Загальний рівень психологічного благополуччя	60,0%	30,0%	10,0%

Самореалізація	70,0%	20,0%	10,0%
Особистісна автономія	55,0%	35,0%	10,0%
Позитивні стосунки з іншими	65,0%	25,0%	10,0%
Емоційна стабільність	50,0%	30,0%	20,0%
Життєвий оптимізм	75,0%	20,0%	5,0%

60,0% учасників продемонстрували високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про здатність адаптуватися до життєвих викликів, гармонійно поєднуючи особистісний розвиток і соціальні взаємодії. Вони відчують внутрішню рівновагу і задоволеність своїм життям. 30,0% мають середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на деякі труднощі у підтриманні емоційної рівноваги та усвідомлення життєвих цілей. Ці учасники можуть відчувати незадоволення певними аспектами свого життя. 10,0% мають низький рівень благополуччя, що свідчить про наявність проблем у сфері емоційного сприйняття, міжособистісних стосунків або життєвих ситуацій, що створюють стрес і тривогу.

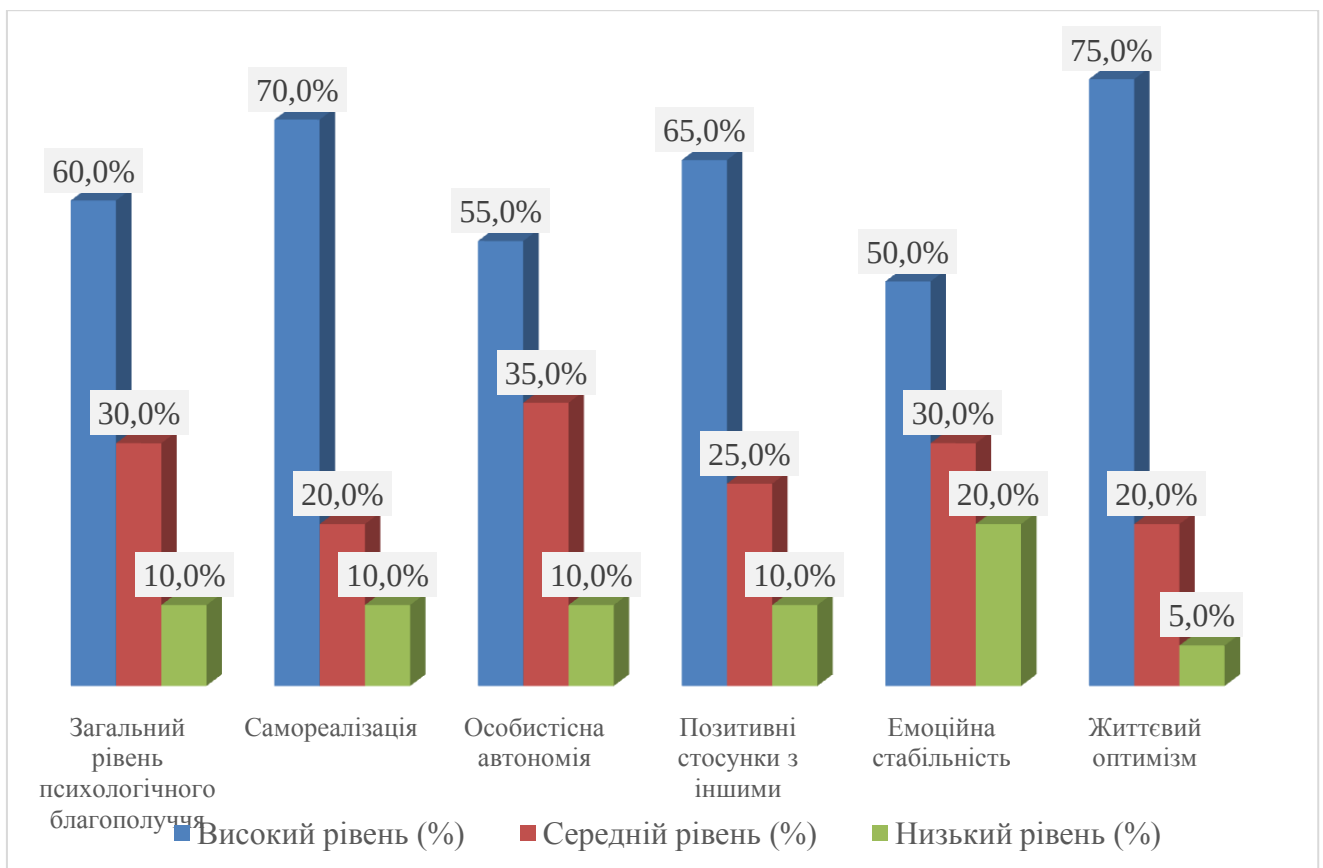


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного

благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової та П. Фесенко)
(у % від загальної кількості опитуваних)

70,0% учасників мають високий рівень самореалізації. Вони активно працюють над досягненням своїх життєвих та професійних цілей, відчуючи, що їхнє життя має сенс і напрямок. Вони реалізують свій потенціал і отримують задоволення від виконання важливих завдань. 20,0% знаходяться на середньому рівні самореалізації. Вони можуть мати амбіції, але не завжди вдається реалізувати їх через обмеження у можливостях або відсутність необхідної підтримки. 10,0% учасників мають низький рівень самореалізації, що може вказувати на відчуття невизначеності щодо своїх цілей або невдоволення досягнутими результатами.

55,0% учасників мають високий рівень автономії. Вони здатні самостійно приймати рішення, не залежати від зовнішніх обставин і мають добре розвинене почуття власної ідентичності. 35,0% мають середній рівень автономії, що може означати наявність певної залежності від оточення або труднощі у прийнятті рішень без зовнішньої підтримки. 10,0% мають низький рівень автономії, що вказує на можливі проблеми з впевненістю у своїх силах і схильність до підпорядкування впливу інших людей.

65,0% учасників мають високий рівень позитивних стосунків з іншими. Вони відчують підтримку, взаєморозуміння та довіру в соціальних зв'язках, що позитивно впливає на їхнє емоційне самопочуття. 25,0% мають середній рівень позитивних стосунків, що може вказувати на труднощі у налагодженні глибоких і стабільних зв'язків з іншими людьми. 10,0% мають низький рівень таких стосунків, що може вказувати на соціальну ізоляцію або проблеми в міжособистісних взаємодіях.

50,0% учасників мають високу емоційну стабільність. Вони здатні зберігати спокій у стресових ситуаціях, ефективно управляти своїми емоціями та не дозволяють емоціям негативно впливати на важливі життєві рішення. 30,0% мають середній рівень емоційної стабільності, що може

вказувати на періодичні труднощі у керуванні емоціями або схильність до стресу в певних ситуаціях. 20,0% мають низький рівень емоційної стабільності, що може свідчити про схильність до частих емоційних коливань і проблеми з адаптацією до стресових умов.

75,0% учасників мають високий рівень життєвого оптимізму. Вони сприймають майбутнє з позитивним налаштуванням, вірять у можливість змін на краще та готові долати труднощі. 20,0% мають середній рівень оптимізму, що вказує на певну невпевненість у майбутньому або періодичні сумніви щодо досягнення бажаних результатів. 5,0% мають низький рівень життєвого оптимізму, що може відображати песимістичний погляд на майбутнє та схильність до депресивних настроїв.

Ці результати вказують на загальну тенденцію до високого рівня психологічного благополуччя серед учасників дослідження, хоча і вказують на наявність певних труднощів у окремих аспектах особистісного розвитку.

Використовуючи методику «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова) у 62,0% було зафіксовано високий рівень особистісної сили. Це свідчить про те, що після пережитих труднощів люди відчують себе стійкішими, рішучішими та більш здатними долати майбутні життєві випробування. Їхня самооцінка зміцнилася, зросла впевненість у власних можливостях. У 28,0% визначено середній рівень розвитку особистісної сили, що проявляється у частковому усвідомленні власних ресурсів та вмінні адаптуватися до змін, однак часом виникають сумніви у власній спроможності впоратися з труднощами. У 10,0% виявлено низький рівень особистісної сили, що може бути пов'язано з тривалим емоційним виснаженням або ще не завершеним процесом інтеграції пережитого досвіду (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова)

Шкали посттравматичного зростання	Високий	Середній	Низький
-----------------------------------	---------	----------	---------

	рівень (%)	рівень (%)	рівень (%)
Особистісна сила	62,0%	28,0%	10,0%
Оцінка життя та нові можливості	58,0%	32,0%	10,0%
Поглиблення міжособистісних стосунків	67,0%	25,0%	8,0%
Духовний розвиток / зміни світогляду	45,0%	38,0%	17,0%
Оцінка цінності життя	59,0%	30,0%	11,0%

У 58,0% учасників сформовано високий рівень усвідомлення нових життєвих можливостей. Ці особи зазначають, що після травматичних подій почали переосмислювати свої пріоритети, відкрили нові цілі, отримали додаткову мотивацію для особистого розвитку. 32,0% мають середній рівень, що свідчить про поступове усвідомлення нових шляхів і перспектив, проте потребують більше часу чи підтримки для реалізації змін. У 10,0% фіксується низький рівень змін у сфері життєвих можливостей, що може бути пов'язано з труднощами у переосмисленні подій або недостатнім рівнем внутрішньої готовності до трансформацій.

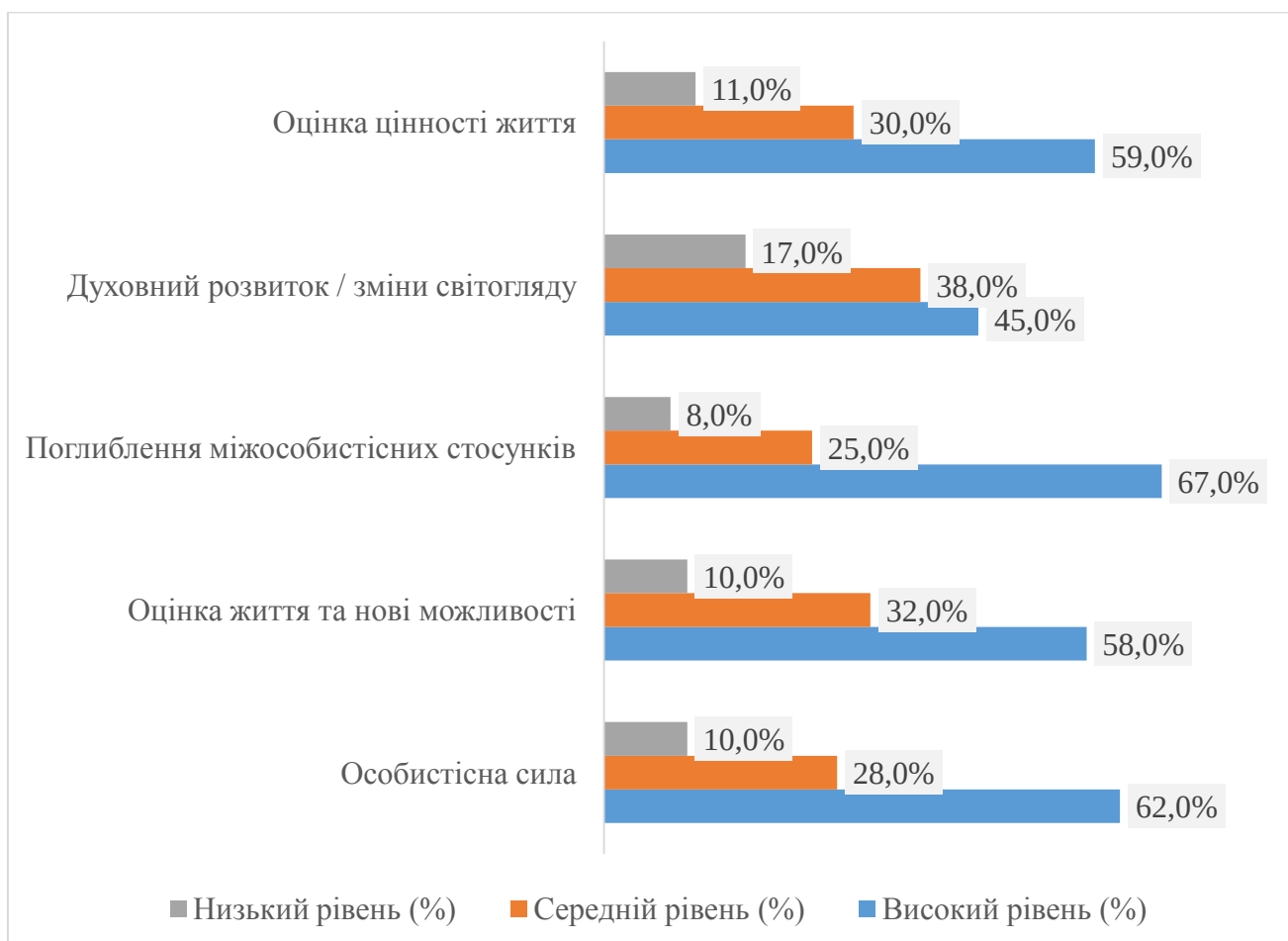


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою «Опитувальник

посттравматичного зростання» Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова) (у % від загальної кількості опитуваних)

У 67,0% спостерігається високий рівень розвитку міжособистісних зв'язків після травматичного досвіду. Учасники відзначають зростання емпатії, вдячності, потреби у щирих і глибших стосунках із близькими людьми. У 25,0% рівень міжособистісної близькості помірний – існує певне прагнення до поліпшення стосунків, але воно не завжди супроводжується активними змінами в поведінці. У 8,0% виявлено низький рівень, що може свідчити про замкненість, уникання емоційної близькості або відсутність значних змін у сфері соціальної взаємодії.

У 45,0% було зафіксовано високий рівень трансформації у сфері цінностей, переконань або духовного осмислення подій. Вони відзначають переосмислення сенсу життя, зміну життєвої філософії або заглиблення у духовні практики. У 38,0% учасників спостерігається середній рівень змін, коли вже відбулося певне внутрішнє переосмислення, але ще не сформувалась чітка нова система світогляду. 17,0% демонструють низький рівень змін у цій сфері, що може вказувати на збереження попередніх переконань або слабкий вплив травматичних подій на особистісну філософію.

У 59,0% зафіксовано високий рівень зміцнення ціннісного ставлення до життя. Такі особи глибше усвідомлюють значення простих речей, частіше відчують вдячність і намагаються жити повноцінно. 30,0% мають середній рівень, що свідчить про часткове переосмислення ставлення до життя, однак воно ще не набуло системного характеру. 11,0% мають низький рівень, що може вказувати на втрату сенсу, байдужість або ще не завершений процес внутрішньої адаптації.

Ці результати вказують на переважання позитивних трансформацій у досвіді осіб, що пережили кризові або травматичні події. Найвищі показники виявлені в таких сферах, як міжособистісні стосунки, особистісна сила та

нові можливості. Це свідчить про те, що навіть у складних життєвих ситуаціях відбувається активізація внутрішніх ресурсів, формування нового погляду на життя та глибша оцінка його цінності.

Висновки до другого розділу

У 2025 році було проведено комплексне дослідження адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризового періоду, що характеризувався психоемоційною нестабільністю, соціальними потрясіннями та економічними труднощами. Для збору даних застосовувалися науково обґрунтовані психодіагностичні методики, зокрема опитувальники соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда, шкала стресостійкості CD-RISC-10, а також шкала психологічного благополуччя К. Ріфф у відповідних адаптаціях.

Результати дослідження засвідчили, що більшість респондентів демонструють достатній рівень адаптаційних ресурсів. Зокрема, 42,0% респондентів мали високий рівень загальної адаптації, що виявлялося в умінні ефективно реагувати на зовнішні виклики, зберігати емоційний баланс та підтримувати соціальні зв'язки. Середній рівень адаптації був притаманний 38,0% опитаних і характеризувався коливанням емоційного стану, втому, епізодичною тривожністю та зниженням мотивації. Водночас 20,0% респондентів показали низький рівень адаптації, що свідчить про наявність труднощів у подоланні стресу, схильність до самоізоляції та недостатній рівень емоційної стабільності.

Варто звернути увагу на значущі статеві відмінності. Жінки, як правило, виявляли вищий рівень самоприйняття, що свідчить про глибше усвідомлення себе, власних почуттів і потреб. У той же час чоловіки продемонстрували дещо вищий рівень психологічної витривалості та раціонального реагування на стресові ситуації. Це може свідчити про відмінності у механізмах адаптації та потребу в диференційованих підходах до підтримки студентів залежно від статі.

Додатково, за результатами шкали стресостійкості CD-RISC-10, було встановлено, що 36,0% опитаних мають високий рівень стресостійкості, ще 42,0% – середній, а 22,0% – низький. Респонденти з високими показниками демонстрували емоційну стабільність, рішучість і здатність до самоконтролю навіть у складних обставинах. Натомість ті, хто мав низьку стресостійкість, частіше переживали виснаження, тривожність і безпорадність. При цьому на рівень стресостійкості значно впливали зовнішні фактори: підтримка родини, фізична активність, наявність дружнього оточення сприяли вищим показникам, тоді як соціальна ізоляція та перевантаження – навпаки, знижували адаптивні можливості.

Результати за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф показали, що 60,0% опитаних мають високий рівень особистісної гармонії та задоволення життям, 30,0% – середній, і лише 10,0% – низький. Найвищі показники були зафіксовані за шкалами самореалізації та життєвого оптимізму, що свідчить про потенціал опитуваних до подальшого розвитку, навіть в умовах невизначеності. Проте вразливими аспектами залишаються емоційна стабільність та підтримка позитивних стосунків, де частина учасників мала помірні або низькі значення.

Отже, адаптаційні ресурси більшості респондентів є задовільними, однак суттєва частина все ще потребує психологічної підтримки, особливо в умовах нестабільного середовища.

Рівень самоприйняття, стресостійкості та емоційного комфорту є ключовими чинниками успішної адаптації, а їх розвиток має стати пріоритетом у роботі з респондентами.

Психологічне благополуччя учасників опитування перебуває на достатньо високому рівні, однак потребує постійної підтримки, особливо для осіб із низькими адаптаційними показниками.

Статеві відмінності у способах реагування на стрес і адаптацію слід враховувати при розробці програм підтримки, забезпечуючи гендерно чутливий підхід.

Необхідно впроваджувати психопросвітницькі та тренінгові програми,

спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії, що сприятиме зміцненню ментального здоров'я учасників опитування.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ У ПЕРІОДИ ЖИТТЄВИХ КРИЗ: ШЛЯХИ РОЗВИТКУ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ

3.1. Особливості розроблення програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості

Поглиблений аналіз наукової літератури, а також ретельне опрацювання результатів емпіричного дослідження стали надійним підґрунтям для створення методологічної бази авторської програми психологічної підтримки, метою якої є розвиток і зміцнення адаптаційного потенціалу особистості у періоди життєвих криз. Процес формування теоретичної моделі програми спирався на інтеграцію ключових ідей із різних галузей психологічного знання – загальної, соціальної, кризової, позитивної психології та психотерапії.

Особливої значущості в процесі конструювання програми набули положення системного підходу до психологічного розвитку й формування особистості, представлені в працях Г. Костюка, Б. Ломова, С. Максименка та інших, які дозволяють цілісно охопити динаміку особистісних змін у складних життєвих умовах. Теоретичне обґрунтування програми також включає транзакційну модель стресу й копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка пояснює механізми суб'єктивного сприйняття стресових подій і вибору ефективних стратегій подолання [29].

Суттєвий внесок у методологічну основу становить концепція життєстійкості С. Мадді, яка окреслює базові компоненти психологічної резилієнтності: контроль, залученість і виклик. Додатково враховано теорії консервації та активізації особистісних ресурсів, представлені у працях Л. Греня, І. Мурашко та С. Хобфолла, що акцентують на важливості мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів як основи подолання кризових станів [50].

Також у розробці програми було враховано положення психосоціального розвитку за Е. Еріксоном, які дозволяють осмислити вікові та особистісні завдання у контексті кризових подій, а також функціонально-описову модель посттравматичного зростання, запропоновану Р. Тедескі, Л. Калхоуном і Р. Янофф-Бульман. Ця модель дозволила інтегрувати в програму ідеї про можливість позитивної трансформації особистості після травматичних подій, сприяючи її внутрішньому зростанню, переосмисленню цінностей і підвищенню особистісної стійкості [55].

Узагальнення зазначених підходів дозволило створити концептуально узгоджену програму, спрямовану не лише на подолання наслідків життєвих криз, а й на формування довготривалих адаптаційних механізмів і розвиток внутрішніх ресурсів особистості.

На основі транзакційної теорії стресу і копінгу, розробленої Р. Лазарусом і С. Фолкман, програма психологічної підтримки орієнтується на розвиток у особистості адаптивних стратегій подолання життєвих труднощів. Ця теорія акцентує на динамічній природі стресу як процесу взаємодії між індивідом і середовищем, де значну роль відіграє когнітивна оцінка ситуації та доступні ресурси. Основна ідея полягає в тому, що ефективність подолання залежить від того, наскільки людина усвідомлює загрозу, які ресурси вона має для реагування, та які стратегії обирає. Вивчення механізмів копінгу – зокрема орієнтованих на вирішення проблем, емоційне реагування, пошук соціальної підтримки – стало методологічною основою для розроблення програми психологічного втручання, що допомагає людині не лише справлятися з труднощами, але й зростати завдяки ним [87].

У сучасній психології виокремлюють три провідні теоретичні моделі подолання стресу: его-психологічну, модель характерних рис (або схильностей) та контекстуальну (ситуаційну) модель.

Его-психологічна модель зосереджується на несвідомих захисних механізмах особистості. Н. Хаан і Дж. Вайлант розглядали їх як адаптивні системи різного рівня складності та зрілості. Вищий рівень включає

конструктивні механізми, такі як сублімація, альтруїзм, придушення та гумор – вони сприяють збереженню психічної рівноваги та розвитку особистості. Натомість нижчі рівні захисту, як-от заперечення реальності, викривлення сприйняття та проекція, є менш ефективними і можуть спричиняти дезадаптацію [74].

Модель особистісних рис виходить з припущення, що подолання стресу є відображенням стійких індивідуальних особливостей – таких як емоційна стабільність, оптимізм, рівень тривожності. Таким чином, прогностичну цінність має знання про базові риси особистості, що дозволяє передбачити, як саме індивід буде реагувати на ті чи інші стресові обставини.

Контекстуальна модель розглядає подолання стресу як залежне від конкретної ситуації – її особливостей, рівня загрози, доступності ресурсів і соціального оточення. У межах цієї моделі, зокрема у варіації С. Фолкман, копінг трактується як процес постійного переоцінювання ситуації та адаптації намірів і дій особистості відповідно до змінного середовища. Таким чином, людина активно залучається до когнітивного процесу інтерпретації стресу та самостійно обирає стратегії, які найбільшою мірою відповідають її потребам у даній ситуації.

Врахування цих трьох моделей подолання стресу дало змогу сформуванню в межах програми комплексний підхід до розвитку адаптаційних здібностей, який враховує як особистісні риси, так і ситуативні чинники, а також рівень зрілості захисних механізмів. У такий спосіб програма спрямована не лише на подолання кризи як такої, але й на формування довготривалої стресостійкості та здатності до психологічного зростання [74].

Одним із сучасних підходів у розвитку теорії психологічного стресу є ресурсний підхід (resource-based view), який акцентує увагу на здатності індивіда мобілізувати та ефективно використовувати наявні внутрішні й зовнішні ресурси – особистісні якості, соціальну підтримку, потенціал громади – з метою подолання стресогенних і кризових життєвих ситуацій. У межах цього підходу дослідники Дж. Браун і Е. Поултон розробили

концепцію вивчення психічної активності з урахуванням ресурсного потенціалу людини. Згодом вона була суттєво доповнена та уточнена у працях М. Познер, Д. Норман, Д. Бобров та інших науковців. Ресурсна модель стресу виходить із припущення, що психоемоційне напруження виникає як наслідок реальної або уявної втрати життєвих ресурсів, до яких належать поведінкова активність, соматичні та психічні можливості, особистісні характеристики, професійний потенціал, а також функціональні аспекти організму – вегетативні та обмінні процеси [64].

У цьому контексті особливу значущість набуває теорія життєстійкості (hardiness), яка постала як результат досліджень С. Мадді, спрямованих на осмислення взаємозв'язку між творчим потенціалом особистості та її здатністю до регуляції стресу. Згідно з концепцією «hardiness», стресостійкість є результатом розвитку специфічних атитюдів – залученості (commitment), контролю (control) і прийняття виклику (challenge), які забезпечують більш конструктивне реагування на життєві труднощі. Окрім того, до структури життєстійкості включаються базові цінності, такі як кооперація (cooperation), довіра (credibility) і креативність (creativity), що сприяють зміцненню особистісного ресурсу людини [50].

Важливо підкреслити, що життєстійкість, на відміну від вроджених рис характеру, розглядається С. Мадді як набута якість, яка може формуватися та розвиватися через участь у спеціально розроблених тренінгових програмах. Такі програми містять вправи, спрямовані на формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток ефективних міжособистісних стосунків, укріплення соціальної підтримки та довіри, що в сукупності сприяє зміцненню психологічного благополуччя та підвищенню стресостійкості особистості [50].

У сучасному науковому дискурсі поряд із поняттям життєстійкості все частіше використовується термін психологічна стійкість, який у деяких джерелах також трактується як психологічний фітнес. Цей концепт особливо

актуалізується в межах теорії збереження ресурсів, розробленої С. Хобфоллом, яка підкреслює значущість ресурсного підходу до розуміння реакцій особистості на стресові ситуації та адаптаційні виклики [82].

Формування психологічної стійкості розглядається як динамічний процес, у якому центральними елементами виступають: вимоги середовища, наявні ресурси, рівень резильєнтності (здатність до відновлення після труднощів) та ефективність виконання діяльності. Згідно з цим підходом, ресурси умовно поділяються на внутрішні (особистісні) та зовнішні (екологічні або соціальні).

Внутрішні ресурси включають особисті характеристики, такі як мотивація до саморозвитку, здатність до саморегуляції, емоційна компетентність, стійкість до фрустрації, усвідомлення власних потреб і цілей. Зовнішні ресурси, своєю чергою, охоплюють соціально значущі фактори: підтримку з боку родини, друзів, колег, залученість у громадські та освітні ініціативи, доступ до якісного навчання і професійних програм, розвиток лідерського потенціалу та підтримку з боку соціального середовища загалом.

Як зазначають дослідники М. Бейтс, С. Боулз і Дж. Гаммермайстер, результатом ефективного залучення цих ресурсів є психологічна стійкість як короткотермінова адаптація до стресових подій, а також резильєнтність – як довготривала здатність до зростання й особистісного зміцнення в умовах постійних життєвих викликів [69].

У процесі розробки програми психокорекційної підтримки особистості нами було взято за основу теорію психосоціального розвитку Е. Еріксона, яка є фундаментальною в розумінні динаміки особистісного зростання впродовж усього життя. Ця теорія передбачає поетапне проходження особистістю восьми стадій розвитку, кожна з яких супроводжується специфічною психосоціальною кризою – завданням, що потребує вирішення задля гармонійного формування «Я». Успішне подолання кожної з криз формує базові психологічні ресурси, що

забезпечують здатність до адаптації, самореалізації та життєвої ефективності [69].

Врахування вікових особливостей та завдань розвитку особистості, що визначені Еріксоном, дозволяє точніше адаптувати психокорекційні заходи до потреб конкретної вікової групи. Це, у свою чергу, сприяє вчасному формуванню необхідних адаптаційних навичок і особистісних ресурсів, що забезпечують ефективне подолання життєвих труднощів і стресових ситуацій [69].

У сучасній психологічній науці значний внесок у розвиток методології формування адаптаційних ресурсів зробили численні дослідники та практики, які розробили різноманітні підходи до психологічної підтримки особистості. Особливо вагомими для нас є положення когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що знайшли відображення в роботах А. Бека, М. Селігмана, Д. Мічела, А. Бандури та Д. Барлоу.

Когнітивно-поведінковий підхід акцентує увагу на ролі усвідомленого ставлення до власних думок та емоцій у процесі психологічного саморегулювання. Центральним положенням цієї концепції є ідея про те, що емоційний стан людини та її поведінка значною мірою залежать від характеру її внутрішнього діалогу, тобто від мисленнєвих процесів і переконань, які часто функціонують автоматично і залишаються непоміченими. Свідоме усвідомлення дозволяє людині ідентифікувати негативні автоматичні думки, когнітивні спотворення та деструктивні установки, які можуть провокувати розвиток тривожності, депресії або підвищеного стресу [60].

Завдяки технікам когнітивної реконструкції, що є невід'ємною частиною КПТ, особистість може поступово навчитися змінювати негативні патерни мислення на більш конструктивні, адаптивні та ресурсні. Цей процес сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню стресостійкості, розвитку впевненості у власних силах і зміцненню внутрішнього контролю.

В межах програми психологічної підтримки особливо доцільним є

впровадження практик майндфулнес (усвідомленості), медитативних технік, а також тренінгів емоційного саморегулювання, що допомагають людині навчитись уважно спостерігати за своїми емоційними станами, керувати внутрішнім напруженням і будувати більш гнучкі реакції на життєві виклики.

В рамках когнітивно-поведінкового підходу активно застосовується принцип «Коригування поведінкових реакцій», який полягає в зміні деструктивних чи негативних моделей поведінки через детальний аналіз і перегляд пов'язаних з ними думок і переконань. Використання методів, таких як систематична десенсибілізація та експозиційні техніки, є ефективним інструментом у зниженні рівня страхів і тривожності [60].

Об'єднуючи ці теоретичні концепції, ми розробили психологічну програму, яка базується на комплексному та індивідуалізованому підході до покращення адаптаційних можливостей осіб, що стикаються з життєвими кризами, а також надаємо ефективну підтримку для подолання складних ситуацій.

Результати нашого дослідження допомогли визначити основні адаптаційні ресурси особистості, що знаходяться на різних рівнях соціально-психологічної адаптації. Ресурси, які сприяють успішному подоланню психотравмуючих і кризових ситуацій, включають такі фактори, як життєстійкість, резилієнтність, стресостійкість, особистісні характеристики та соціальна підтримка. Окремо слід зазначити важливість сприйняття соціальної підтримки особистістю, оскільки вона є ключовим фактором адаптації, допомагаючи ефективно справлятися зі стресами і зберігати психологічне благополуччя. Вплив соціальної підтримки на переживання кризових ситуацій, успішну адаптацію, а також на психічне і фізичне здоров'я отримав визнання серед численних психологів і дослідників, таких як У. Лоуренс, Б. Фредріксен, Дж. Фрідман, Ш. Тейлор, К. Райтс та М. Селігман.

Отже, важливою складовою нашої програми психологічної підтримки

є навчання навичкам ефективного комунікування та розвитку підтримуючих взаємин з іншими людьми, що сприяє створенню здорових соціальних зв'язків і забезпечує необхідну підтримку в моменти криз.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження свідчать, що адаптаційний потенціал особистості має системний характер і є важливим чинником, який визначає її здатність до ефективного функціонування в кризових ситуаціях. Цей потенціал проявляється на трьох рівнях: індивідуальному (біологічному), особистісному (психологічному) та соціальному.

Структура адаптаційного потенціалу особистості з високим та низьким рівнем адаптації суттєво різняться за виразністю компонентів, що її складають. Для зниження рівня тривожності, депресії та симптомів ПТСР, а також для підвищення адаптивності особистості в період кризових життєвих подій, вирішальну роль відіграють такі адаптаційні ресурси:

1. Індивідуальний (біологічний) рівень. На цьому рівні важливими компонентами є стресостійкість, резилієнтність та життєстійкість. Ці характеристики дозволяють організму ефективно реагувати на стресові ситуації, що є основою для швидкої адаптації.

2. Психологічний рівень. Компоненти психологічного благополуччя, такі як позитивні відносини з іншими людьми, здатність взаємодіяти з навколишнім середовищем, особистісне зростання, чітке усвідомлення життєвих цілей і самоприйняття, відіграють важливу роль у збереженні психологічної рівноваги. Важливими також є особистісні риси, такі як екстраверсія, відкритість до нових досвідів, дружелюбність, свідомість та емоційна стабільність, які забезпечують стійкість особистості в умовах стресових ситуацій.

3. Культурний інтелект – цей відносно новий феномен у психології, що охоплює метакогнітивний, когнітивний, мотиваційний та поведінковий компоненти, сприяє посттравматичному зростанню та вибору активних копінг-стратегій. Культурний інтелект допомагає особистості адаптуватися

до нових умов, розвивати стійкість до стресу та формувати психологічне благополуччя та високу життєстійкість.

4. Активні копінг-стратегії. Серед таких стратегій важливими є пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування вирішення проблем і позитивна переоцінка ситуації. Ці стратегії формують конструктивний адаптаційний потенціал, що сприяє успішному подоланню кризових ситуацій і збереженню психологічної стійкості [64].

Таким чином, адаптаційний потенціал особистості є багатовимірним і включає як внутрішні, так і зовнішні ресурси, що сприяють ефективному подоланню стресу та адаптації до кризових ситуацій.

На суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівні важливими компонентами адаптаційного потенціалу є наявність соціальної підтримки від найближчого оточення – сім'ї, друзів та значимих інших осіб. Така підтримка є важливим чинником, який забезпечує емоційну стійкість і допомагає справлятися з кризовими ситуаціями.

Окрім того, важливими факторами є позитивне ставлення до інших людей, здатність помічати нові можливості навіть у складних умовах, а також сила особистості, яка виявляється у здатності адаптуватися та активно долати труднощі. Духовні зміни, що відбуваються в особистості в результаті переживання кризових подій, сприяють підвищенню цінності життя і розвитку нових життєвих орієнтирів.

Також важливим є інтернальний (внутрішній) локус контролю – це переконання особистості у своїй здатності контролювати події свого життя, а не бути повністю під впливом зовнішніх факторів. Внутрішній локус контролю дозволяє людині відчувати більшу відповідальність за власні дії та вибір, що сприяє покращенню психологічної адаптації в умовах стресу [64].

Результати теоретико-методологічного аналізу, а також дані емпіричного дослідження, дозволили визначити основну мету психологічної програми, яка полягає в підвищенні адаптаційних можливостей особистості та психологічній корекції гострих стресових і посттравматичних стресових

реакцій, тривожних розладів і дезадаптивних психічних станів.

Засновані на результатах досліджень завдання та засоби досягнення цієї мети включають:

1. Формування усвідомленості думок і емоцій. Використання технік когнітивної реконструкції для усвідомлення та зміни негативних або деструктивних думок у кризових ситуаціях. Проведення тренінгів з медитації та усвідомленості, які сприяють розвитку навичок управління емоціями та стресом.

2. Формування навичок постановки цілей та планування дій. Допомога в визначенні реалістичних цілей та розробці плану дій для досягнення цих цілей. Навчання навичкам управління часом і пріоритизації завдань для більш ефективного подолання кризових ситуацій.

3. Зміна поведінкових реакцій. Робота з особистістю над ідентифікацією деструктивних поведінкових реакцій та розвиток альтернативних стратегій у кризових ситуаціях. Застосування методів систематичної десенсибілізації та експозиції для зниження рівня страхів і тривожності.

4. Розвиток навичок соціальної підтримки. Навчання ефективним навичкам спілкування та встановлення підтримуючих відносин з іншими людьми. Організація групової терапії або тренінгів, що створюють атмосферу взаємної підтримки та емпатії.

5. Розвиток позитивної самооцінки та ставлення до себе. Допомога в розвитку позитивного ставлення до себе, особливо в кризових ситуаціях. Застосування технік саморефлексії та самоспівчуття, що дозволяють зміцнити внутрішній баланс і самоприйняття.

6. Розвиток і посилення індивідуальних сильних сторін і вмінь. Заохочення до самоосвіти та розвитку нових навичок, які можуть сприяти більш ефективному подоланню кризових обставин. Проведення семінарів і майстер-класів для розвитку особистих і професійних навичок.

7. Розвиток внутрішнього контролю (інтернальності). Сприяння

розвитку уособленого відчуття контролю та передбачуваності у власному житті. Використання технік тренування навичок планування та управління подіями для зміцнення внутрішньої стабільності та впевненості.

Ця програма спрямована на створення умов для розкриття потенціалу особистості, підвищення її психологічної стійкості та здатності ефективно долати труднощі, що виникають у кризових ситуаціях.

Успішність програми психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів значною мірою залежить від правильного підбору методів роботи. Побудова такої програми вимагає комплексного підходу до вибору методів, які дозволяють досягти максимально ефективних результатів у вирішенні багатогранних завдань психологічного супроводу. Підібрані нами методи роботи, що використовуються в програмі, об'єднуються в такі структурні блоки психокорекційного впливу:

1. Психокорекційні заходи на біологічному рівні орієнтовані на розвиток адаптаційних ресурсів, таких як стресостійкість, життєстійкість, резилієнтність. Це включає застосування технік релаксації, дихальних практик, медитацій та фізичних вправ для зміцнення фізичного і психічного здоров'я, що дозволяє знизити рівень стресу і підвищити загальну стійкість організму до стресових факторів.

2. Відновлення психологічного здоров'я та благополуччя. Цей блок зосереджений на відновленні порушеного психологічного здоров'я через використання когнітивно-поведінкових методів, психотерапевтичних технік, таких як психоаналіз, арт-терапія, техніки саморефлексії і роботи з емоціями, а також терапевтичні бесіди, що сприяють поліпшенню психічного благополуччя та емоційної стабільності.

3. Формування міжкультурних навичок. Для розвитку здатності адаптуватися до різноманітних соціокультурних ситуацій включає в себе навчання культури взаємодії в різних соціальних контекстах. Це включає розвиток емпатії, адаптацію до нових культурних середовищ, формування відкритості до різних культур та розвиток міжкультурної комунікації.

4. Навчання ефективних копінг-стратегій та розвитку соціальних відносин. Важливим аспектом є формування навичок ефективного подолання стресу, таких як активні копінг-стратегії: пошук підтримки, позитивна переоцінка ситуації, планування вирішення проблем та прийняття відповідальності. Крім того, важливо навчати навичок ефективного спілкування та взаємодії, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків і створенню підтримуючої соціальної мережі.

Завдяки інтеграції цих структурних блоків програма сприяє комплексному розвитку адаптаційних ресурсів особистості та підвищенню її здатності ефективно функціонувати в умовах кризових ситуацій.

Використання різноманітних методів у програмі психологічної підтримки є важливим аспектом, оскільки це дозволяє адаптувати підхід до індивідуальних особливостей кожного учасника. Програма має забезпечити різні формати підтримки, що дає змогу враховувати як потреби групи, так і особисті запити кожного учасника. Включення таких заходів, як лекції, інформаційні семінари, групи підтримки, психологічні тренінги та індивідуальні консультації, сприяє всебічному розвитку адаптаційних ресурсів.

Програма, орієнтована на розвиток адаптаційних ресурсів, створена для того, щоб допомогти учасникам краще справлятися з тривожністю, депресією та симптомами ПТСР. Основними напрямками цієї програми є робота з внутрішніми психологічними чинниками та зовнішніми соціальними чинниками, що дозволяє розвивати стійкість особистості та ефективно адаптуватися до післякризових умов.

Навчальний аспект програми психологічної підтримки зосереджений на розвитку ключових навичок, які допомагають учасникам ефективно справлятися з кризовими ситуаціями та адаптуватися до нових умов. Ключові компоненти програми включають тренінги з управління емоціями, стресом, часом, а також навички ефективного спілкування та планування.

Результати тренінгової програми. Після проходження програми

учасники повинні набути навичок саморегуляції, ефективного спілкування, управління часом і стресом, що допоможе їм впевнено і ефективно адаптуватися до нових умов, зміцнивши внутрішні ресурси та покращивши загальний психологічний добробут.

Соціальна складова психологічної програми, орієнтована на вдосконалення соціальних і побутових навичок, є важливою частиною процесу адаптації до нових посткризових умов. Вона має за мету допомогти учасникам ефективно взаємодіяти з іншими людьми, адаптуватися до соціальних змін та справлятися з побутовими труднощами в новому контексті. Для цього в програмі застосовуються різноманітні психологічні підходи та принципи, що сприяють розвитку особистості.

Принципи, що покладені в основу тренінгової програми:

1. Принцип гуманістичного підходу. Цей підхід фокусується на самореалізації особистості, яка є вродженою мотиваційною тенденцією до зростання, саморозвитку та вдосконалення. Гуманістичний підхід передбачає, що кожна людина має потенціал для розвитку і може досягати високих результатів у процесі самопізнання і самореалізації.

2. Принципи позитивної психології та позитивного функціонування особистості. Застосування принципів позитивної психології допомагає перенести акцент на сильні сторони особистості, її ресурси та можливості для подолання складних ситуацій. Позитивна психотерапія, розроблена Н. Пезешкіаном, допомагає людям зосередитися на їхніх можливостях і здатності реалізувати власний потенціал, зберігаючи оптимістичний погляд на життя. Вона також передбачає холістичний підхід, який охоплює всі аспекти людської природи, дозволяючи особистості усвідомлювати свою автономію та здатність до самоорганізації.

3. Принципи теорії самодетермінації. Теорія самодетермінації акцентує увагу на здатності людини вибирати напрямок свого розвитку, а також на важливості автономії та внутрішньої мотивації. За цією теорією, кожна людина має внутрішні можливості для здорового і повноцінного

життя, і програма повинна допомогти учасникам виявити та реалізувати ці можливості.

4. Принципи соціальної когнітивної теорії особистості та контролю поведінки. Ця теорія описує психологічне функціонування людини як результат взаємодії між поведінковими, когнітивними та екологічними факторами. Вона підкреслює важливість самоконтролю та саморегуляції в процесі адаптації до соціальних і побутових змін.

У розробці та проведенні психологічних тренінгів важливим аспектом є чітке дотримання методологічних принципів, які забезпечують ефективність і результативність тренінгу. Ці принципи не тільки визначають загальну стратегію проведення заняття, але й створюють умови для сприятливого психологічного клімату, який стимулює активну участь і розвиток учасників.

Основні методологічні принципи, які були застосовані при розробці тренінгової програми:

1. Принцип дослідницької та творчої позиції учасників. Важливо, щоб учасники мали можливість не лише отримувати знання, а й активно аналізувати власний стан, емоційно реагувати на взаємодію з іншими учасниками та вивчати психологічні закономірності. Це дає можливість кожному сформулювати власні висновки щодо процесів, які відбуваються під час тренінгу, що є важливим елементом особистісного розвитку.

2. Принцип активності. Учасники повинні бути активно залучені до тренінгу. Всі вправи та завдання повинні сприяти інтеграції учасників у групову діяльність, де кожен здобуває досвід самостійно. Це дозволяє краще засвоїти матеріал і розвивати необхідні навички.

3. Принцип конфіденційності. Забезпечення конфіденційності – це гарантія безпеки для учасників. Всі особисті дані та інформація, обговорена під час тренінгу, повинні залишатися в межах групи. Це сприяє довірчій атмосфері та дозволяє учасникам відкрито ділитися своїм досвідом і переживаннями.

4. Принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки. Під час тренінгу учасники повинні навчитися переходити від імпульсивної до усвідомленої поведінки. Використовуються спеціальні методи та техніки, які дозволяють учасникам отримати інформацію про вплив їхньої поведінки на інших, що сприяє розвитку саморефлексії та самоконтролю.

5. Принцип тут і тепер. Важливо, щоб учасники тренінгу зосереджувалися на поточному моменті: своїх думках, почуттях та переживаннях. Цей принцип допомагає учасникам краще усвідомлювати свої емоції та стани, що є важливим для розвитку навичок самоаналізу та підвищення емоційної свідомості.

6. Принцип партнерського (суб'єкт-суб'єктного) спілкування. У тренінгу важливо створити атмосферу психологічної рівності, де учасники та тренер взаємодіють як рівні партнери. Це дозволяє створити середовище для узгодження інтересів, дотримання правил взаємоповаги та забезпечення ефективної комунікації в групі.

7. Принцип вільного вибору та безоціночних суджень. Учасникам повинна надаватись свобода вибору у виконанні завдань та можливість проявити свій творчий підхід. Це дозволяє кожному відчувати себе вільно та без страху бути оціненим, що сприяє розвитку індивідуальності та творчих здібностей.

Ці принципи забезпечують створення ефективної, безпечної та продуктивної навчальної атмосфери, в якій учасники можуть не лише розвивати свої навички та компетенції, але й переживати значні особистісні зміни, що є ключовими для успішного проходження тренінгу.

Застосування психологічних тренінгів дійсно сприяє важливим аспектам особистісного розвитку, таким як самосвідомість, соціокультурні уміння, толерантність, емпатія та здатність управляти власними емоціями. Вони є важливими інструментами для формування компетенцій, необхідних для ефективної взаємодії з іншими людьми та самовдосконалення. Однак, як зазначено, тренінги найбільш ефективні на стадії адаптації або резиліентної

інтеграції, а під час гострої адаптації та кризових ситуацій важливо застосовувати індивідуальні методи роботи.

У випадку кризових ситуацій, принципи надання кризової психологічної допомоги мають особливе значення для ефективності реабілітації:

Основні принципи кризової психологічної допомоги:

1. Емпатичний контакт. Емпатія дозволяє психологу краще розуміти внутрішній світ клієнта, переживати його емоції та бачити ситуацію його очима, що значно покращує процес допомоги.

2. Слухання та розуміння. Важливо не лише слухати, а й розуміти потреби людини, оцінюючи її потенціал, що дозволяє вибрати найбільш відповідну методику для кожного конкретного випадку.

3. Об'єктивність та реалістичність. Психолог повинен точно оцінити ситуацію, щоб надати адекватну допомогу, визначивши ключові потреби людини в кризовій ситуації.

4. Високий рівень активності психолога. Психолог має проявляти активність у встановленні контакту з людиною, враховуючи її стан і рівень готовності до взаємодії.

5. Обмеження цілей. Основною метою є запобігання негативним наслідкам, що виникають під час кризи. Психолог має допомогти людині відновити психологічну рівновагу.

6. Екологічність. Важливо дотримуватись принципу «не нашкодь», вибираючи методики, які не погіршують стан людини і взаємодіють з іншими фахівцями для комплексної допомоги.

7. Орієнтація на особистісне зростання. Криза не повинна сприйматися як захворювання, а як нормальна реакція на ненормальні обставини, яка може стати поштовхом до особистісного розвитку.

8. Повага. Людина, яка переживає кризу, має бути сприйнята як компетентна особистість, яка здатна самостійно робити вибір і відновлювати впевненість у собі.

9. Підтримка. Важливо відновити систему підтримки людини, щоб допомогти їй не лише пережити кризу, але й перейти до нового етапу розвитку [5; 13; 28; 44; 64].

Усі ці принципи сприяють тому, щоб кризова психологічна допомога була не лише корисною, але й екологічною, безпечним і ефективним шляхом допомоги людині пройти через складний період її життя. Тренінги, зокрема, є важливим інструментом не лише для адаптації, але й для розвитку життєстійкості та здатності справлятися з життєвими труднощами.

Розробка програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особи повинна враховувати важливі аспекти, які сприяють відновленню психологічної рівноваги та особистісному розвитку. Основною метою таких програм є зменшення негативних симптомів, таких як тривожність, депресія та симптоми ПТСР, і одночасно сприяння розвитку позитивних стратегій адаптації та особистісного зростання.

Розроблена програма психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія» охоплює ключові психокорекційні блоки: біологічний, психологічний, соціокультурний та поведінковий рівні, а також відповідає принципам гуманістичної, позитивної та самодетермінованої психології (таблиця 3.1).

Програма розроблена на основі опрацювання науково-методичної літератури з проблеми дослідження [3; 10; 16; 21; 23; 24; 29; 30; 56; 60; 64; 66; 74; 82].

Таблиця 3.1

Структура програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія»

Назва заняття	Цілі заняття	Основні методи та техніки	Очікувані результати
Ресурси тіла: тілесна стабілізація та релаксація	Розвиток стресостійкості, життєстійкості, резилієнтності через роботу з тілом	Дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, медитація, вправи на усвідомлення тіла	Зниження напруги, покращення самопочуття, активізація тілесних ресурсів
Психологічне	Відновлення	Арт-терапія, техніки	Усвідомлення

відновлення та емоційна стабільність	психічного благополуччя, робота з емоціями	саморефлексії, вправи на розпізнавання і вираження емоцій, терапевтична бесіда	емоцій, покращення емоційної регуляції, зменшення проявів тривожності
Культура взаємодії: міжкультурна чутливість та толерантність	Формування відкритості до нових соціокультурних умов та розвиток емпатії	Групові вправи на культурну самосвідомість, рольові ігри, обговорення сценаріїв міжкультурної взаємодії	Підвищення толерантності, розвиток навичок міжкультурної комунікації
Ефективне подолання труднощів: копінг-стратегії	Навчити учасників активним копінг-стратегіям для подолання стресових ситуацій	Робота в малих групах, кейс-аналіз, вправи на планування дій, рефлексивні техніки	Формування ефективних стратегій вирішення проблем, розвиток відповідальності
Соціальні зв'язки: розвиток взаємодії та підтримки	Зміцнення навичок ефективного спілкування та створення соціальної підтримки	Тренінг асертивності, вправи на активне слухання, побудова мережі підтримки	Покращення комунікативних навичок, зростання відчуття включеності у спільноту
Сила всередині: саморегуляція, мотивація, адаптація	Інтеграція отриманих знань, розвиток внутрішньої мотивації, підготовка до подальшого функціонування	Вправи на саморефлексію, візуалізації, написання листа собі в майбутнє, SMART-планування	Посилення внутрішніх ресурсів, готовність до самостійного подолання труднощів

Детальний зміст тренінгової програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія» представлено у додатку Б.

3.2. Ефективність впровадження програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості

У результаті реалізації програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів студентів «ПсихоГармонія» було зафіксовано позитивну динаміку в усіх досліджуваних сферах, що свідчить про її ефективність у покращенні психоемоційного стану, зміцненні адаптаційних механізмів та розвитку психологічного благополуччя студентської молоді.

На основі порівняння отриманих даних, на основі використання методики «Адаптація та соціальна гнучкість» (методика К. Роджерса і Р. Даймонда) білу встановлено, що після участі у програмі спостерігається помітне підвищення рівня загальної соціально-психологічної адаптації. Якщо до впровадження понад третина респондентів (38,0%) мали лише середній рівень адаптаційних ресурсів, а 20,0% – низький, то після впровадження програми частка студентів з низьким рівнем зменшилася, а з високим – зросла. Особливо позитивна динаміка спостерігалася в самоприйнятті: понад половина учасників стали більш задоволеними собою, виявили зростання самооцінки та впевненості у власних силах.

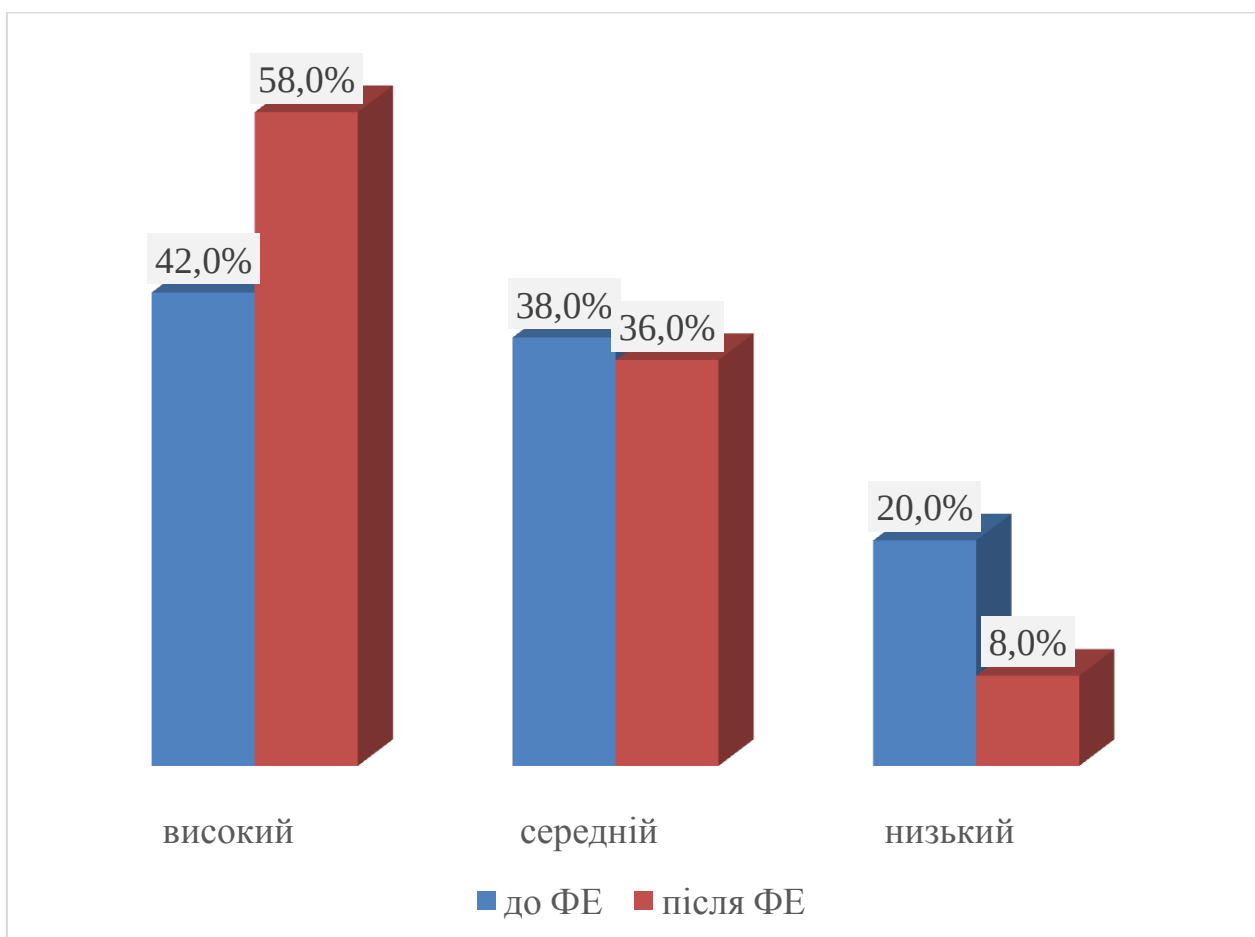


Рис. 3.1. Рівні соціально-психологічної адаптації студентів у кризовий період до та після проведення формувального експерименту (за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда) (у % від загальної кількості опитуваних)

За методикою «Психологічна стійкість до стресу» (шкала CD-RISC-

10) вплив програми «ПсихоГармонія» на стресостійкість студентів також виявився результативним. Частка учасників із високим рівнем стійкості зросла до 48,0%, що свідчить про кращу здатність справлятися з напругою, зберігати контроль і мобілізувати ресурси у складних ситуаціях. Зменшилася й кількість респондентів із низьким рівнем (до 12,0%). Цей прогрес підтверджує, що програма сприяла формуванню навичок емоційної саморегуляції, зменшенню тривожності та підвищенню психологічної витривалості.

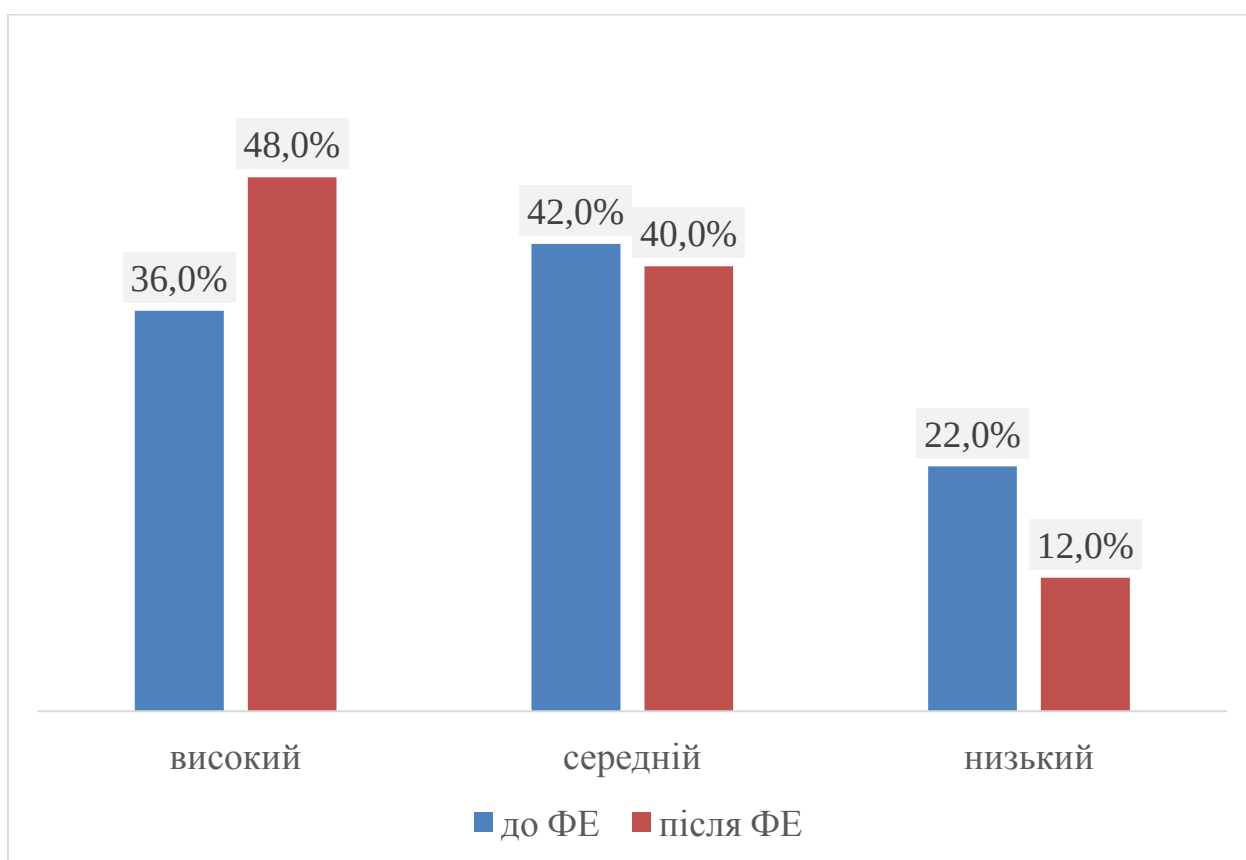


Рис. 3.2. Рівень стресостійкості респондентів за шкалою CD-RISC-10 до та після проведення формувального експерименту (у % від загальної кількості опитуваних)

Отримані дані за методикою «Психологічне благополуччя» (шкала К. Ріфф) засвідчив, що загальний рівень психологічного благополуччя після програми становить 88,0% (до програми 60,0% за високим рівнем), що є свідченням гармонійного поєднання внутрішньої стабільності, задоволеності життям і емоційного балансу. Це демонструє, що учасники програми не лише краще адаптувалися до зовнішніх змін, а й здобули внутрішню впевненість і

мотивацію до саморозвитку.

Таким чином, програма «ПсихоГармонія» продемонструвала високу ефективність у розвитку психологічної адаптованості студентів, зниженні рівня тривожності, посиленні емоційної стабільності та формуванні глибших міжособистісних зв'язків. Спостерігається виражена позитивна динаміка в усіх оцінених напрямках, а також – переважання високих показників у критично важливих сферах благополуччя. Це підтверджує доцільність подальшого застосування подібних програм в системі підтримки студентської молоді.

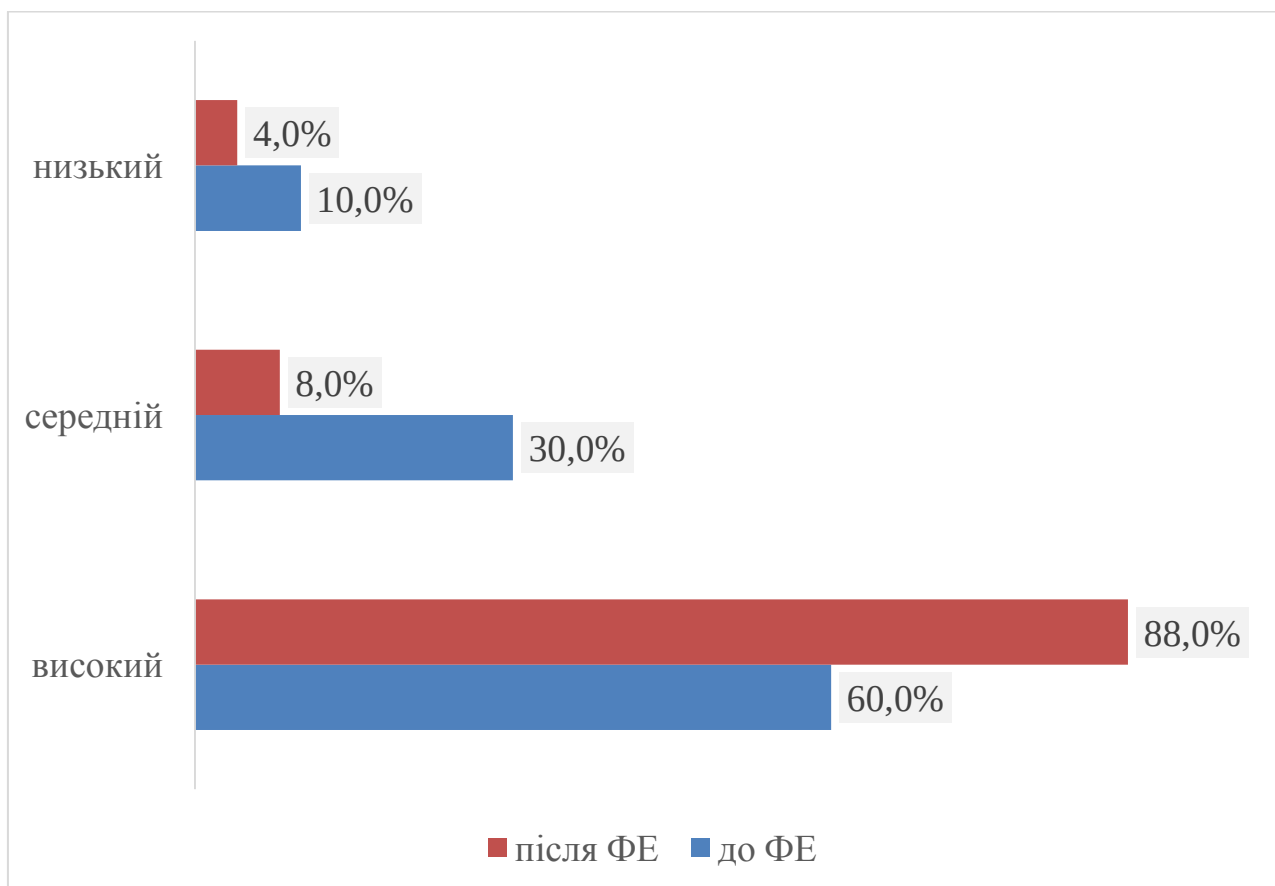


Рис. 3.3. Результати дослідження до та після проведення формувального експерименту за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Шевельонкової та П. Фесенко) (у % від загальної кількості опитуваних)

Таблиця 3.2

Результати дослідження до та після проведення формувального експерименту за методикою «Опитувальник посттравматичного зростання» Р. Тадеші, Л.

Калхаун (адаптація М. Магомед-Емінова)

Шкали посттравматичного	до ФЕ	після ФЕ	до ФЕ	після ФЕ	до ФЕ	після ФЕ
	Високий рівень (%)		Середній рівень (%)		Низький рівень (%)	

зростання						
Особистісна сила	62,0%	70,0%	28,0%	22,0%	10,0%	8,0%
Оцінка життя та нові можливості	58,0%	64,0%	32,0%	26,0%	10,0%	10,0%
Поглиблення міжособистісних стосунків	67,0%	82,0%	25,0%	10,0%	8,0%	8,0%
Духовний розвиток / зміни світогляду	45,0%	47,0%	38,0%	33,0%	17,0%	20,0%
Оцінка цінності життя	59,0%	60,0%	30,0%	32,0%	11,0%	8,0%

Висновки до третього розділу

На основі проведеного аналізу можна зробити комплексні висновки щодо теоретико-методологічних засад розроблення програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз.

По-перше, опрацювання сучасної наукової літератури та результатів емпіричного дослідження підтвердило актуальність інтегративного підходу до формування змісту програми. Створена модель психологічної підтримки ґрунтується на синтезі ідей загальної, соціальної, позитивної, кризової психології та психотерапії, що забезпечує багатовимірне охоплення проблеми адаптації особистості в стресогенних ситуаціях.

По-друге, системний підхід, закладений у теоретичну основу програми, дозволяє розглядати особистість як динамічну, відкриту систему, здатну до змін, внутрішнього розвитку та саморегуляції навіть у складних умовах. Це особливо важливо в контексті психологічної підтримки під час криз, коли необхідна мобілізація як внутрішніх, так і зовнішніх ресурсів.

По-третє, ключове місце в програмі посідає транзакційна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка обґрунтовує важливість когнітивної оцінки ситуації, індивідуального вибору копінг-стратегій та наявності доступних ресурсів. Це дозволяє сконструювати інтервенції, адаптовані до реальних потреб особистості та її суб'єктивного переживання кризи.

По-четверте, вагомим чинником у проєктуванні програми стала концепція життєстійкості (hardiness) С. Мадді, що розглядає стресостійкість як набутий феномен, що формується через розвиток атитюдів контролю, залученості й прийняття викликів. Такий підхід надає програмі конструктивного та профілактичного спрямування, орієнтованого на розвиток внутрішньої сили особистості.

По-п'яте, врахування трьох провідних моделей подолання стресу – егопсихологічної, теорії особистісних рис і контекстуальної – забезпечило створення комплексного підходу, який з урахуванням ситуативних, особистісних та несвідомих аспектів сприяє формуванню довготривалих адаптаційних стратегій.

По-шосте, вагомий внесок у побудову програми забезпечив ресурсний підхід до розуміння стресу, який акцентує на збереженні, накопиченні й ефективному використанні особистісних, соціальних та когнітивних ресурсів. Такий підхід уможливорює цілісну психопрофілактику дезадаптації та формування позитивних змін у структурі особистості.

По-сьоме, включення до програми елементів теорії посттравматичного зростання дозволяє не лише зосередитись на подоланні наслідків психотравмувальних подій, а й підтримати потенціал особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та відкриття нових смислів життя.

Таким чином, запропонована програма психологічної підтримки має комплексний, науково обґрунтований характер і спрямована не тільки на подолання кризових явищ, але й на формування стійких адаптаційних механізмів, розвиток життєстійкості та підвищення психологічної готовності до конструктивного реагування на труднощі. Її практична цінність полягає в можливості гнучкого застосування у роботі з різними категоріями клієнтів, а набута в процесі реалізації програми психологічна компетентність сприяє не лише виживанню, а й зростанню особистості в умовах складних життєвих змін.

У результаті проведеної роботи нами була розроблена цілісна та ефективна програма психологічної підтримки, спрямована на формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових і посткризових

ситуацій. Програма базується на комплексному підході до психокорекції та психотерапії, що охоплює біологічний, психологічний, соціальний і культурний рівні функціонування особистості.

У процесі розробки програми було враховано індивідуальні потреби учасників, а також забезпечено гнучкість застосування методів відповідно до конкретних запитів. Структурна побудова програми включає психокорекційні заходи для зміцнення фізичного і психічного здоров'я, відновлення психологічного благополуччя, розвиток міжкультурних і соціальних навичок, а також навчання ефективним копінг-стратегіям.

Значну увагу в програмі приділено навчальному компоненту, який дозволяє учасникам набути важливих життєвих навичок, зокрема в сфері управління емоціями, стресом, часом, а також у сфері комунікації та прийняття рішень. Такий підхід сприяє не лише зниженню рівня тривожності, депресії чи симптомів ПТСР, але й забезпечує загальне підвищення якості психологічного функціонування.

Програма побудована з урахуванням гуманістичного підходу, принципів позитивної психології, теорії самодетермінації, соціальної когнітивної теорії, а також методологічних принципів, що забезпечують активність, безпеку та саморозвиток учасників. Це дозволяє створити сприятливе середовище для особистісного зростання, усвідомлення власних ресурсів і зміцнення внутрішньої стійкості.

Таким чином, запропонована програма є ефективним інструментом для психологічної підтримки осіб, які перебувають у стані адаптації до складних життєвих обставин, і може бути використана в роботі психологів, психотерапевтів, тренерів та фахівців з кризового супроводу в освітніх, соціальних та реабілітаційних установах.

Програма психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія» є цілісною психокорекційною системою, що охоплює різні рівні функціонування особистості – тілесний, емоційний, соціокультурний та поведінковий. Її зміст спрямований на розвиток

стресостійкості, емоційної стабільності, міжособистісної чутливості, конструктивних копінг-стратегій і внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективної адаптації до змін середовища. В основі програми лежать принципи гуманістичного підходу, саморозвитку та позитивної психології, що забезпечує орієнтацію на підтримку психічного благополуччя, усвідомлення власних потреб і можливостей, а також формування навичок саморегуляції та самодопомоги. Реалізація програми дозволяє учасникам не лише подолати тимчасові труднощі, а й сформувати стійку основу для подальшого особистісного зростання та гармонійного функціонування в соціумі.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз, а також проведено емпіричне дослідження, що дозволило глибше осмислити особливості функціонування адаптаційного потенціалу в складних життєвих обставинах.

1. За результатами теоретичного аналізу визначено, що адаптація в умовах криз є складним і багатовимірним процесом, який охоплює не тільки психологічні, а й фізіологічні, соціальні та культурні аспекти. Адаптація не зводиться до простої реакції на зовнішні зміни, а являє собою процес внутрішнього перетворення, переосмислення життєвих обставин, особистісного розвитку та самореалізації. Вона охоплює як здатність реагувати на зміни, так і здатність знаходити нові способи пристосування та розвиватися в умовах невизначеності.

Проаналізовано різноманіття підходів до дослідження адаптації в межах різних наукових шкіл (біхевіористської, когнітивної, гуманістичної, біологічної тощо), що підтверджує багатогранність цього феномена. Різні школи зосереджуються на різних аспектах адаптації, що вказує на гнучкість і різноманітність трактувань цього процесу залежно від наукової парадигми.

Досліджено, що адаптаційні ресурси особистості є основним фактором ефективного функціонування індивіда в умовах змін, стресу та криз. Вони включають як внутрішні (емоційну стабільність, психологічну стійкість, саморегуляцію, оптимізм), так і зовнішні ресурси (соціальну підтримку, доступ до матеріальних ресурсів, культурну інтегрованість). Встановлено, що саме ці ресурси забезпечують індивіду здатність не тільки адаптуватися до змін, а й підвищувати рівень самореалізації в умовах кризи.

Аналіз адаптаційного потенціалу особистості показав, що він є більш широким поняттям, ніж адаптаційні ресурси. Потенціал охоплює не тільки наявні ресурси для подолання криз, а й приховані резерви, які можуть

активізуватися в складних обставинах. Системний та динамічний підходи до вивчення адаптаційного потенціалу дозволяють розглядати його як цілісну структуру, що змінюється під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, формуючи комплексний підхід до вивчення процесу адаптації.

Окремо досліджено значущість культурного контексту в умовах глобальних криз, таких як еміграція чи вимушене переселення. Показано, що культурна інтегрованість, здатність до міжкультурної взаємодії і культурний інтелект є важливими умовами для успішної адаптації в нових соціокультурних умовах, а також для подолання міжособистісних і культурних бар'єрів.

Практичне значення адаптаційних ресурсів полягає в їх здатності виступати буфером між стресом і негативними наслідками життєвих змін. Високий рівень адаптаційного потенціалу дозволяє індивіду більш ефективно долати кризові ситуації, зберігати психологічне благополуччя та стимулювати процеси зростання і розвитку, що має важливе значення для психологічної підтримки осіб, які переживають значні життєві трансформації.

Таким чином, адаптаційні ресурси особистості є складним і динамічним утворенням, яке дозволяє індивіду зберігати психічну цілісність і досягати нових рівнів розвитку в умовах змін і невизначеності. Усвідомлення та активізація цих ресурсів є важливою умовою для ефективного подолання кризових ситуацій і забезпечення стійкої життєдіяльності.

2. На основі здійснення емпіричного дослідження було визначено ключові аспекти адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових періодів. Виявлено, що адаптація є багатовимірним процесом, який включає психоемоційну стабільність, стресостійкість, соціальні зв'язки та культурну інтеграцію. Адаптація не є лише реакцією на зовнішні зміни, а передбачає глибоке внутрішнє перетворення особистості, включаючи переосмислення життєвих обставин і активний розвиток.

Результати емпіричного дослідження доводять, що адаптаційні ресурси особистості складаються з внутрішніх (емоційна стабільність, психологічна стійкість, саморегуляція) і зовнішніх (соціальна підтримка, доступ до

матеріальних ресурсів, культурна інтегрованість) складових, які взаємодіють у складних умовах криз. Було проаналізовано, що висока стресостійкість і здатність до самоконтролю відіграють вирішальну роль у процесі адаптації, а соціальна підтримка і наявність фізичної активності сприяють збереженню емоційного балансу.

Дослідження показало, що більшість респондентів мають достатній рівень адаптаційних ресурсів, проте значна частина потребує додаткової психологічної підтримки, зокрема в умовах соціальної і економічної нестабільності. У результаті аналізу було виявлено, що рівень самоприйняття, стресостійкості та емоційного благополуччя є важливими факторами успішної адаптації до змін.

З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що високий рівень адаптаційного потенціалу є основою для успішного подолання кризових ситуацій, підтримки психічної рівноваги та розвитку в умовах змін. Тому важливим є впровадження програм психологічної підтримки, орієнтованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та міжособистісних навичок, з урахуванням індивідуальних особливостей респондентів.

3. На основі проведеного дослідження можна зробити кілька ключових висновків щодо розроблення програми психологічної підтримки для розвитку адаптаційних ресурсів особистості в умовах кризових ситуацій.

По-перше, важливим аспектом є інтегративний підхід до формування змісту програми. Аналіз сучасної наукової літератури та результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність комбінування різних підходів психології, таких як загальна, соціальна, позитивна, кризова психологія та психотерапія. Це дозволяє забезпечити багатовимірний підхід до проблеми адаптації особистості під час стресогенних ситуацій, зокрема в умовах криз.

По-друге, застосування системного підходу до проєктування програми дозволяє трактувати особистість як динамічну та відкриту систему, здатну до змін і розвитку навіть у складних обставинах. Такий підхід є особливо важливим під час криз, коли необхідна мобілізація як внутрішніх, так і

зовнішніх ресурсів для подолання стресових факторів.

По-третє, велике значення в розробці програми має транзакційна модель стресу і копінгу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, яка підкреслює важливість когнітивної оцінки ситуації та індивідуального вибору копінг-стратегій. Це дозволяє ефективно адаптувати інтервенції до реальних потреб особистості, що допомагає більш точно реагувати на кризові ситуації.

По-четверте, концепція життєстійкості (hardiness) С. Мадді, що розглядає стресостійкість як набутий феномен, сприяє конструктивному і профілактичному підходу до розвитку внутрішньої сили особистості. Цей компонент програми орієнтований на покращення здатності особистості справлятися з труднощами і викликами.

По-п'яте, важливою складовою програми є використання трьох провідних моделей подолання стресу, що включають його психоаналітичний, особистісний та контекстуальний підходи. Це дозволяє забезпечити комплексний аналіз і підтримку адаптаційних механізмів в умовах кризи.

По-шосте, важливий вклад у побудову програми вносить ресурсний підхід, акцентуючи увагу на збереженні і ефективному використанні особистісних, соціальних і когнітивних ресурсів. Це сприяє формуванню цілісної системи психопрофілактики дезадаптації та розвитку особистості.

По-сьоме, включення елементів теорії посттравматичного зростання в програму дозволяє фокусуватися не лише на подоланні наслідків психотравмувальних подій, а й на підтримці особистісного розвитку та пошуку нових життєвих сенсів.

Таким чином, розроблена програма психологічної підтримки має науково обґрунтований комплексний характер і спрямована не тільки на подолання кризових явищ, але й на формування стійких адаптаційних стратегій, розвиток життєстійкості та підвищення психологічної готовності до змін. Її практична цінність полягає в можливості застосування в роботі з різними категоріями клієнтів, сприяючи особистісному зростанню в умовах складних життєвих змін.

В результаті роботи була створена цілісна програма психологічної підтримки, орієнтована на розвиток стійких адаптаційних ресурсів особистості. Вона враховує індивідуальні потреби учасників і забезпечує гнучкість методів під час реалізації. Програма включає психокорекційні заходи для зміцнення фізичного і психічного здоров'я, відновлення благополуччя, розвиток соціальних навичок і навчання ефективним копінг-стратегіям.

Програма базується на гуманістичних принципах і принципах позитивної психології, що створює сприятливе середовище для розвитку, усвідомлення власних можливостей та зміцнення внутрішньої стійкості. Таким чином, вона є потужним інструментом для підтримки осіб в умовах адаптації до складних життєвих обставин.

4. На основі результатів повторного діагностичного зрізу після впровадження програми психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів студентів «ПсихоГармонія», можна зробити наступні висновки.

По-перше, програма показала позитивну динаміку у всіх досліджених сферах, що свідчить про її високу ефективність у покращенні психоемоційного стану, зміцненні адаптаційних механізмів та розвитку психологічного благополуччя студентської молоді. Згідно з результатами, після участі в програмі спостерігалася значна позитивна зміна рівнів соціально-психологічної адаптації. Відзначалося зростання числа студентів з високим рівнем адаптаційних ресурсів та зниження частки студентів з низьким рівнем адаптації.

По-друге, вплив програми на самоприйняття був особливо вираженим: більшість учасників програми відзначили зростання самооцінки, більш високу задоволеність собою та більшу впевненість у власних силах.

По-третє, за шкалою «Психологічна стійкість до стресу» (CD-RISC-10) програма «ПсихоГармонія» сприяла суттєвому підвищенню стресостійкості студентів. Кількість учасників з високим рівнем стійкості до стресу зросла до 48%, що свідчить про значне поліпшення здатності студентів справлятися з напругою та зберігати контроль у складних ситуаціях.

По-четверте, результати за методикою «Психологічне благополуччя»

підтвердили, що після проходження програми рівень психологічного благополуччя учасників значно зріс, що демонструє гармонійне поєднання внутрішньої стабільності, задоволеності життям і емоційного балансу.

Отже, програма «ПсихоГармонія» продемонструвала свою ефективність у розвитку психологічної адаптованості студентів, зниженні рівня тривожності, підвищенні емоційної стабільності та зміцненні міжособистісних зв'язків. Спостерігається виражена позитивна динаміка у всіх основних сферах благополуччя, що підтверджує доцільність подальшого застосування подібних програм у системі підтримки студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. Житомир: Видавництво Державного податкового університету, 2024. 350 с.
2. Білоножко О.В. Дослідження структурних компонентів та особистісних детермінант психологічного здоров'я // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). 2019. С. 23-30.
3. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. 2020. Т. 27. № 2. С. 113–122.
4. Бохонкова Ю.О. Психологічні особливості прояву адаптаційних ресурсів особистості під впливом самооцінки // Актуальні проблеми психології. Том 5. Випуск 14. 2021. С. 11-18.
5. Булах І.С. Життєва криза як імпульс до самоціннісної траєкторії особистісного зростання людини // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. Випуск 33. 2022. С. 58-68 211
6. Василькова О.І., Васильков В.М. Кризи на життєвому шляху молоді: сучасний соціально-психологічний вимір: навчально-метод. посібник / Донецьк. обл. ін-т післядипломної. пед. освіти. Д.: Каштан, 2021. 362 с.
7. Ващенко І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. № 46. 2019. С. 59-87.
8. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. №40. 2023. С. 33-49.
9. Венгер О. П. Посттравматичний стресовий розлад: навчальний

посібник для студентів вищ. мед. навч. закл. МОЗ України / ДВНЗ «Тернопільський держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль: ТДМУ, 2022. 260 с.

10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2020. 410 с.

11. Візнюк І., Пугач С., Міщук С. Професійна життєстійкість особистості: аналіз волонтерської діяльності в умовах сучасності // Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2023. С. 164–185.

12. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри : монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 320 с.

13. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». Вип. 5. 2023. С. 433–442.

14. Геллер І.І. Переживання як категорія загальної психології: дис. ...канд. психол. наук. Одеський ун-т ім. І.І. Мечникова. Одеса, 2003. 178 с.

15. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

16. Гергель Є. Л. Використання наративних практик для подолання наслідків психотравмуючих ситуацій : збірник. Київ: НАПН України, 2024. 110 с.

17. Гірченко О.Л., Глушков А.В., Смокова Л.С., Шеленкова Н. Л., Вдовіченко О.В. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприймання психотравмуючих ситуацій. // Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія») № 11(29) 2023. С. 464-474.

18. Головаха Є.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді : посібник. Київ : Наукова думка, 2000. 144 с.

19. Грінберг М. В. Психологія стресу та адаптації : посібник. Київ:

Либідь, 2022. 180 с.

20. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія». 2021. № 64. С. 62–81.

21. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навчально-методичний посібник / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2022. 92 с.

22. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 45 (48). 2021. С. 79-87.

23. Діти в кризових ситуаціях: профілактика негативних явищ та соціально-психологічна допомога / Ред.: І. Д. Зверєва. К. : Наук. світ, 2021. 63 с.

24. Журавльова А. В. Особливості психологічної корекції кризових станів дорослих : посібник. Київ: Національний авіаційний університет, 2020. 120 с.

25. Завацька Н. Є. Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації осіб зрілого віку // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2024. Т. IX. Ч. 7 С. 77–86.

26. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості // Соціальна психологія. 2019. № 1. С. 69-76.

27. Злівков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2019. С.4-8.

28. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали VI міжвід. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2020 р.). Київ : НУОУ, 2020. С. 135–157.

29. Іванова Н. В. Психологічна допомога в умовах криз : посібник. Чернівці: Букрек, 2022. 140 с.
30. Ігумнова О. Б., Курило О.В. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах // Молодий вчений. 2019. № 11. С. 798-801.
31. Калашникова С.А. Особистісні ресурси як інтегральна характеристика особистості. // Молодий вчений. 2021. № 8 (31). Т. 2. С. 84-87.
32. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник. Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2020. 192 с.
33. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. Вісник Національного університету оборони України, 66 (2), 2022. С. 43–49.
34. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2020. 426 с.
35. Кологривова Н. М. Особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз : посібник. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2023. 248 с.
36. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я // Наукові перспективи: журнал. № 9(39). 2023. С. 565-575.
37. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни // Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія, № 11(25), 2023. С.677-689.
38. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження.

Актуальні 216 проблеми соціології, психології, педагогіки. 2019. № 4. С. 76-82.

39. Котух О.В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки, № 1, 2023. С.56-61

40. Кравченко О. В. Психологічна реабілітація в умовах криз : посібник. Одеса: ОНУ імені І. І. Мечникова, 2020. 180 с.

41. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2020. 432 с.

42. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід) : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021. 320 с.

43. Кременчуцька М.К., Петрасюк Л.О. Фактори позитивного впливу на стан психологічного благополуччя соціального працівника. // Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві: Збірник матеріалів міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. Одеса: ОНУ, 2020. С.197-210.

44. Кузнєцова О. Спрямованість адаптивності як ресурс подолання життєвої кризи. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 22-23 лютого 2019 р. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С.61-63

45. Культурний інтелект: монографія / за наук. ред. А. К. Солодкої. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2020. 244 с.

46. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень // Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2019. №14. С. 26–64.

47. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як

основа побудови психотехнології її розвитку // Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. С. 12–28.

48. Лапіна М.Д. Психологічні ресурси особистості в професійній діяльності соціального працівника // Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1. Т. 1. С. 18–32

49. Ларін Д. І. Вплив відкритої психологічної кризи на перебіг життєвих ситуацій особистості // Матеріали IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції [Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи]. 2020. №27. С. 211-214.

50. Мадді С.Р. Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. // Психологічний журнал. 2021. Т. 26. №6. С.87–101.

51. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2021. Т. 22. № 1. С. 16–24.

52. Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості: колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2023. 592 с.

53. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2022. Вип. 44(1). С. 143–150.

54. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К. : Поліграфкнига, 2021. 448 с.

55. Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2021. С.233-242.

56. Музичко Л.Т. Психокорекційна допомога молоді із посттравматичними порушеннями емоційно-вольового розвитку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 32. С. 246-251.

57. Нестеренко М. О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя // Науковий журнал «Гуманітарні студії: історія та педагогіка». 2021. № 1(01). С.200-214.

58. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. // Світогляд – Філософія – Релігія : збірник наукових праць. Суми: УАБС НБУ, 2022. Вип. 2. С. 68-77.

59. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. 408 с.

60. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зликова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. 430 с.

61. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глух. держ. пед. ун-т. Глухів, 2022. 398 с.

62. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 220 с.

63. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П. та ін.. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 221 с.

64. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. С.Д. Максименко, С.Б. Кузікової, В.Л. Зликова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 540 с.

65. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. Габітус. 2021. № 24. С. 90-96.

66. Росс Л., Нісбетт Р. Людина і ситуація. Уроки соціальної психології / Пер. з англ. М. : Аспект Пресс, 2000. 109 с.

67. Саннікова О. П. Психологічний портрет кризової особистості // Вісник Харківського університету. Серія «Психологія». № 498. 2020. С. 115- 121.

68. Саннікова О. П., Кузнєцова О. В. Системний аналіз адаптивності

особистості : Монографія. Одеса: Вид. ВМВ, 2020. 392 с.

69. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики і відповіді // Вісник НАПН України. 2022. № 4(1). С. 1-11.

70. Солодка А.К. Стратегії розвитку культурного інтелекту: монографія. Миколаїв: ФОП Швець В.М., 2020. 269 с.

71. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді // Вісник Національного університету оборони України 1 (65) 2022. С. 111-118.

72. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник. Кременчук: Видавництво «НОВАБУК», 2023. 180 с.

73. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2023. 376 с.

74. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ: Міленіум, 2019. 204 с.

75. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2020. 420 с.

76. Ткачишина О.Р. Кризові ситуації: адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. // Теорія і практика сучасної психології. Т.3. Вип.1. 2020. С. 116-120

77. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського, 32(71) (3). 2021. С. 93-98.

78. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ, 2021. 548 с.

79. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для

студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2019. 160 с.

80. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості : наукове видання. Тернопіль : «Економічна думка», 2021. 197 с. 225

81. Харченко В. Є. , Шугай М. А. Психологічна діагностика та корекція посттравматичного стресового розладу особистості: метод. посіб. / Острог: Острозька академія, 2023. 160 с.

82. Чиханцова О. А., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19: практичний посібник. Київ, Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. 2022. 128 с.

83. Школіна Н.В., Шаповал І.І., Орлова І.В., Кедик І.О., Станіславчук М.А. Адаптація та валідизація україномовної версії шкали стресостійкості коннора – девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт // український ревматологічний журнал. № 2 (80), 2020. С. 66-72.

84. Ann J., Bae S. Moderating Effect of Personal and Community Resilience on the Relationship Between Disaster Trauma, Disaster Conflict, Economic Loss, and Post-traumatic Stress Disorder. Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 2023. 17, E212. DOI:10.1017/dmp.2022.170

85. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD- RISC) // Depression and anxiety. 2023. Vol. 18(2). P. 76-82.

86. Eshel Y., Kimhi S., Marciano H., Adini B. Predictors of PTSD and Psychological Distress Symptoms of Ukraine Civilians During war. Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 2023. Vol.17, E429. doi:10.1017/dmp.2023.

87. Groves K.S., Feyerherm A., Gu M. Examining Cultural Intelligence and Cross Cultural Negotiation Effectiveness // Journal of Management Education, 2019. Vol. 39.P. 209–243.

88. Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // The Oxford handbook of stress, health, and coping ; [ed. S.

Folkman]. New York, 2021. P. 127–147.

89. Lazarus R.S., Folkman S. The concept of coping // Monat A. And Richard S. Lazarus. Stress and Coping. New York, 2021. P. 189–206.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні методики для дослідження особливостей адаптаційних ресурсів особистості в кризовий період життя

Назва методики	Автори та адаптація	Показники	Посилання на літературу
Методика діагностики соціально-психологічної адаптації	К. Роджерс, Р. Даймонд	рівень адаптації, прийняття інших, внутрішня орієнтованість, самоприйняття, емоційний комфорт, бажання до лідерства	Роджерс К., Даймонд Р. (2001). Психологія адаптації. Київ: Центр учбової літератури.
Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)	Адаптація: Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова	загальний рівень стресостійкості	Школіна Н. та ін. (2018). Адаптація шкали CD-RISC-10. Практична психологія, 4, 21–29.
Шкала психологічного благополуччя	К. Ріфф (адаптація: Т. Шевельонкова, П. Фесенко)	позитивні стосунки, автономія, взаємодія з навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі в житті, самоприйняття	Ріфф К. (2000). Психологія благополуччя. Адаптація за: Шевельонкова Т., Фесенко П. (2012).
Опитувальник посттравматичного зростання	Р. Тадеші, Л. Калхаун (адаптація: М. Магомед-Емінов)	ставлення до інших, відкриття нових можливостей, зміцнення особистої сили, духовна зміна, підвищення цінності життя, загальний індекс ПТЗ	Тадеші Р., Калхаун Л. (2004). Posttraumatic Growth Inventory. Адаптація: Магомед-Емінов М. (2010).

Програма психологічної підтримки та формування адаптаційних ресурсів особистості «ПсихоГармонія»

Заняття 1. Усвідомлення емоційної сфери особистості

Мета заняття: формування усвідомлення учасниками власних емоцій, їх значення в житті та професійній діяльності, розвиток навичок емоційного самоспостереження.

Вправа «Емоційний барометр»

Мета: визначення власного емоційного стану на початку заняття; розвиток навички ідентифікації емоцій.

Обладнання: плакати з «емоційним барометром» (зображення емоцій: радість, гнів, страх, здивування, сум тощо), наліпки або маркери.

Хід виконання: учасники підходять до плакату з емоціями. Обирають емоцію, яка найкраще відповідає їхньому стану зараз. Відзначають її наліпкою чи маркером. За бажанням, діляться з групою, чому саме цю емоцію обрали. Тренер підкреслює, що всі емоції є нормальними і мають право на існування.

Вправа «Що таке емоційний інтелект?» (мозковий штурм)

Мета: актуалізувати уявлення учасників про емоційний інтелект, визначити його складові.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід виконання: тренер запитує: «Що для вас означає емоційний інтелект?». Учасники висловлюють свої думки, тренер записує на фліпчарт. Обговорюються запропоновані варіанти. Тренер коротко подає наукове визначення емоційного інтелекту (наприклад, за Д. Гоулманом). Робиться висновок про важливість розвитку емоційної сфери для лідера.

Вправа «Моє емоційне дзеркало»

Мета: усвідомлення типових емоцій, які переживає учасник у повсякденному житті та професійній діяльності.

Обладнання: роздаткові аркуші із зображенням людського обличчя чи

«дзеркала», ручки.

Хід виконання: учасникам пропонується пригадати події останнього тижня. Визначити, які емоції вони відчували (мінімум 3–5). Записати їх або «намалювати» на «дзеркалі». За бажанням, поділитися з групою. Тренер запитує: які з емоцій були домінуючими, які – найчастішими, які – найсильнішими.

Вправа «Професійні емоції» (робота в малих групах)

Мета: розуміння ролі емоцій у професійній діяльності керівника.

Обладнання: аркуші для роботи в групах, маркери.

Хід виконання: учасники об'єднуються в малі групи (3–4 особи). Кожна група обговорює питання: Які емоції найчастіше виникають у вас як у керівника? Які з них допомагають, а які заважають у роботі? Результати оформлюють у вигляді таблиці чи списку. Представляють результати іншим групам. Тренер узагальнює: які емоції домінують у професійному житті, як ними можна керувати.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Яку нову думку я відкрив сьогодні про себе?»

Домашнє завдання: вести «емоційний щоденник» упродовж тижня – щодня коротко фіксувати свої емоції та ситуації, які їх викликали.

Заняття 2. Емоційне управління в умовах стресу

Мета заняття: навчити учасників розпізнавати емоції в стресових ситуаціях і надавати ефективні стратегії їх управління.

Вправа «Коло стресу»

Мета: визначення факторів стресу, які найбільше впливають на емоційний стан.

Обладнання: фліпчарт, маркери, картки з написами (стресори).

Хід виконання: учасники працюють індивідуально, записують на картках стресові ситуації, з якими стикаються в роботі. Кожен учасник вивішує свої картки на стіні або на дошці, створюючи «коло стресу». Тренер

запитує: які ситуації спричиняють найбільше стресу, і як емоції змінюються під їх впливом. Колективне обговорення методів боротьби зі стресом.

Вправа «Дихальна техніка для зниження стресу»

Мета: навчити учасників застосовувати техніку глибокого дихання для регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Обладнання: без спеціального обладнання.

Хід виконання: тренер пояснює принцип глибокого дихання та його роль у зниженні стресу. Учасники разом з тренером виконують кілька вправ: вдих через ніс на рахунок 4, затримка на рахунок 4, видих через рот на рахунок 6. Повторити кілька разів. Кожен учасник практикує дихальні вправи і обговорює відчуття.

Вправа «Емоційний щит»

Мета: розвиток стратегій захисту від емоційного перенавантаження.

Обладнання: листи паперу, кольорові маркери, наклейки.

Хід виконання: учасники малюють «емоційний щит» – зображення, яке символізує спосіб захисту від стресу. Написати на ньому все, що допомагає зберігати спокій у стресових ситуаціях (методи релаксації, підтримка колег, вдих-видих і т.д.). Поділитись результатами в малих групах. Тренер підкреслює, що такі стратегії допомагають керівникам зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях.

Вправа «Моделювання стресової ситуації»

Мета: навчити практично управляти емоціями в умовах стресу.

Обладнання: сценарії стресових ситуацій, записки.

Хід виконання: тренер пропонує декілька сценаріїв стресових ситуацій (наприклад, конфлікт з колегою або підлеглим, терміновий проект). Учасники по черзі виконують рольові ігри, де кожен зображує різні емоційні реакції на ситуацію. Після кожної сцени група аналізує, що було правильним і що можна покращити в управлінні емоціями.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Як змінюються мої емоції в стресових ситуаціях і як я з

ними справляюся?»

Домашнє завдання: протягом тижня застосовувати техніку глибокого дихання щодня, фіксуючи відчуття.

Заняття 3. Розуміння та вираження емоцій у команді

Мета заняття: розвиток навичок емоційного вираження і розуміння емоцій інших людей у контексті командної роботи.

Вправа «Емоційний фон»

Мета: розпізнавання емоцій оточуючих за невербальними сигналами.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: тренер демонструє різні емоційні стани без слів (наприклад, радість, сум, гнів). Учасники повинні вгадати емоцію, спостерігаючи за виразами обличчя, мовою тіла. Обговорення важливості невербальної комунікації в роботі з колегами та підлеглими.

Вправа «Емоційний ланцюг»

Мета: розвиток навичок вираження емоцій через комунікацію.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: учасники стоять у колі. Тренер пропонує виразити одну емоцію через слово чи фразу (наприклад, радість – «Сьогодні чудовий день!»). Наступний учасник має продовжити ланцюг, додаючи свою емоцію, і так далі. Завдання: кожен учасник має пройти по колу і додати свою емоцію, підтримуючи ланцюг.

Вправа «Розмова без слів»

Мета: зрозуміти емоції партнера через невербальну комунікацію.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: учасники по парах виконують задачу: один партнер задає емоційне питання (наприклад, «Як ти себе почуваєш сьогодні?»), але відповісти треба лише мовою тіла (без слів). Другий учасник намагається зрозуміти, яке емоційне повідомлення він отримує. Обговорення важливості невербальної комунікації в управлінні командою.

Вправа «Емоційний портрет команди»

Мета: усвідомити, як колективна емоційна атмосфера впливає на продуктивність роботи.

Обладнання: аркуші паперу, кольорові маркери.

Хід виконання: кожен учасник малює портрет команди через призму емоцій (які емоції панують в колективі, як вони змінюються в залежності від ситуацій). Поділись результатами з групою та обговорення. Тренер підкреслює важливість управління емоціями для підтримки продуктивної атмосфери.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Як емоції інших людей впливають на мою поведінку в команді?»

Домашнє завдання: спостерігати за емоціями в своєму колективі і спробувати визначити, які емоції переважають.

Заняття 4. «Стійкість до емоційних викликів»

Мета заняття: навчити керівників як зберігати емоційну стійкість і приймати ефективні рішення в умовах емоційних викликів.

Вправа «Емоційне дзеркало»

Мета: визначити, як емоції керівника можуть впливати на інших членів команди.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: учасники по черзі демонструють емоційні реакції на умовні стресові ситуації. Інші учасники спостерігають і повинні повторити емоційний вираз, що спостерігали, використовуючи мову тіла і вирази обличчя. Тренер обговорює, як емоційні реакції керівника можуть формувати атмосферу в команді.

Вправа «Прийняття рішень у стресових умовах»

Мета: розвивати навички прийняття рішень під впливом емоцій.
Обладнання: сценарії стресових ситуацій, картки з рішеннями.

Хід виконання: учасникам пропонуються сценарії складних ситуацій

(наприклад, термінові зміни в проєкті, конфлікти в команді). Кожен учасник має написати своє рішення, враховуючи як емоції, так і логічний підхід. Після обговорення тренер проводить аналіз, як емоції вплинули на вибір рішення і чому.

Вправа «Стійкість під час труднощів»

Мета: розвиток внутрішньої стійкості та психологічної гнучкості у важких ситуаціях.

Обладнання: листи паперу, маркери.

Хід виконання: учасники малюють на папері схему своїх найбільших емоційних викликів. Кожен учасник записує стратегії, які допомагають йому залишатись стійким в таких ситуаціях. Обговорення результатів у групах і обмін ефективними техніками підтримки стійкості.

Вправа «Метод позитивного самовідновлення»

Мета: навчити керівників методам самовідновлення після емоційного навантаження.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: тренер пояснює концепцію позитивного самовідновлення (відпочинок, фізична активність, підтримка від оточення). Кожен учасник розповідає, які методи допомагають йому відновлювати емоційну рівновагу після важких ситуацій. Завдання: написати список з трьох найефективніших методів для себе. Учасники обговорюють, як вони можуть застосовувати ці методи у повсякденному житті.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Які емоційні виклики я переживаю як керівник, і як я з ними справляюся?»

Домашнє завдання: розробити особисту стратегію стійкості до емоційних викликів.

Заняття 5. Розвиток емоційної чутливості до потреб інших

Мета заняття: навчити учасників ефективно розпізнавати і реагувати

на емоційні потреби підлеглих та колег.

Вправа «Емоційне прослуховування»

Мета: розвивати вміння слухати не тільки слова, але й емоційний підсмак того, що сказано.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: учасники працюють парами. Один партнер говорить на тему, що його турбує, а другий має слухати уважно, фокусуючись на емоціях, а не тільки на словах. Другий партнер після прослуховування має відобразити, що саме в емоційному стані співрозмовника він зрозумів.

Обговорення: як це допомагає керівнику розуміти емоції підлеглих.

Вправа «Розпізнавання емоцій на основі поведінки»

Мета: навчити розпізнавати емоції на основі невербальної поведінки.

Обладнання: фотографії різних емоційних виразів обличчя.

Хід виконання: тренер показує серію фотографій, де зображені люди з різними емоціями. Учасники мають визначити, які емоції відображені на фото і як це може проявлятися в поведінці в реальному житті. Обговорення важливості розуміння невербальних сигналів у комунікації з підлеглими.

Вправа «Мовчазне спілкування»

Мета: розвиток здатності керівника визначати емоційний стан співробітників без використання слів.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: учасники працюють парами. Один із партнерів демонструє різні емоції без слів (тільки мімікою і жестами), а другий має відгадати, яку емоцію він показує. Після кількох раундів обговорення, як такі навички можуть допомогти керівникові у розпізнаванні емоційних потреб колег.

Вправа «Розмова по душам»

Мета: створити безпечне середовище для емоційних обговорень у колективі.

Обладнання: листи паперу, ручки.

Хід виконання: учасники по черзі діляться своїми переживаннями або проблемами, які їх турбують у роботі, у безпечній атмосфері, без засудження.

Всі інші слухають і намагаються запропонувати емоційну підтримку без дачі порад. Обговорення, як відкрите обговорення емоцій допомагає покращити атмосферу в команді.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Як я можу більше уваги приділяти емоціям підлеглих та колег?»

Домашнє завдання: створити план, як можна вдосконалити своє емоційне спілкування з командою.

Заняття 6. Практичні навички емоційного управління в управлінській діяльності

Мета заняття: закріплення практичних навичок емоційного управління.

Вправа «Практика емоційної регуляції»

Мета: навчити застосовувати техніки емоційної регуляції в реальних умовах роботи.

Обладнання: без додаткового обладнання.

Хід виконання: тренер моделює різні стресові ситуації, що можуть виникнути в управлінській діяльності (наприклад, критика з боку колег). Учасники практикують використання технік управління емоціями (глибоке дихання, позитивне самонавіювання, рефреймінг). Обговорення, які методи були найефективніші.

Вправа «Конфлікт як можливість»

Мета: перехід до конструктивного вирішення конфліктів у команді через емоційну адаптивність.

Обладнання: сценарії конфліктних ситуацій.

Хід виконання: учасникам даються сценарії конфліктів. Кожен учасник повинен на основі своїх емоційних реакцій знайти конструктивне рішення конфлікту. Обговорення підходів до вирішення конфліктів та важливість емоційної гнучкості у цих ситуаціях.

Підсумок заняття

Рефлексія: «Які емоційні стратегії я буду застосовувати для покращення своєї управлінської діяльності?»

Домашнє завдання: протягом тижня спостерігати за своїми емоціями в стресових ситуаціях і застосовувати техніки для їх регуляції.