

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Особливості адаптаційних ресурсів особистості у кризовий період життя»

(тема кваліфікаційної роботи українською мовою)

1. « Peculiarities of adaptive resources of the individual in the crisis period of life.

»

(тема кваліфікаційної роботи англійською мовою)

Виконав(ла): здобувач(ка) денної/заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

(код, назва спеціальності)

Освітня програма » Психологія»

(назва)

КОРЕНЕВИЧ Ольга

(прізвище, ім'я, по-батькові здобувача)

Керівник доктор філософії з психології, доцент,

КОЛОГРИВОВА Надія

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, м'я) (підпис)

Рецензент кандидат психологічних наук, доцент,

ВАРНАВА Уляна

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ від . . 2025 р.

Завідувач кафедри

(підпис)

КАНТАРЬОВА Наталія

(прізвище, ім'я)

Захищено на засіданні ЕК №
протокол № від . . 2025 р.

Оцінка / /
(за національною шкалою/шкалою ECTS/ бали)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ім'я)

Одеса 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО АНАЛІЗУ	8
1.1. Теоретико-концептуальні підходи до вивчення адаптації у кризовий період життя.....	8
1.2. Чинники розвитку адаптаційного потенціалу особистості у кризовий період життя.....	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ	27
2.1. Обґрунтування методологічної основи емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості	27
2.2. Організація дослідження, характеристика вибірки та психодіагностичних методик	30
2.3. Кількісна та якісна характеристика адаптаційних ресурсів особистості з різним рівнем адаптації	33
2.4. Взаємозв'язки між компонентами адаптаційних ресурсів на індивідуальному, особистісному та суб'єктно-діяльнісному рівнях	42
2.5. Ситуаційно-демографічні детермінанти адаптаційних ресурсів у кризових умовах	59
2.6. Предиктори психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання в кризових умовах життя	62
2.7. Програма психологічної підтримки та формування стійких адаптаційних ресурсів особистості в ситуації життєвих криз.	68
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Адаптація особистості є однією з ключових проблем сучасної психологічної науки, що не втрачає своєї актуальності в умовах динамічних змін у суспільстві. Постійні трансформації соціального середовища, зміни в системі цінностей, темп життя та вимоги до особистості зумовлюють необхідність гнучкого пристосування до нових обставин. Сучасний світ характеризується нестабільністю, що породжується глобальними економічними, політичними, екологічними та медико-біологічними викликами, зокрема збройними конфліктами, соціальними потрясіннями та пандеміями. У таких умовах людині доводиться існувати в непередбачуваному, а часто й травматичному середовищі. Соціальні взаємодії дедалі частіше стають джерелом психологічного напруження та стресу, що впливає як на соматичне, так і на психічне здоров'я індивіда.

Дослідження адаптації особистості в умовах суспільних трансформацій є надзвичайно важливим для розуміння механізмів її функціонування в мінливому соціальному середовищі. У науковій літературі представлено широкий спектр підходів до тлумачення цього явища, що засвідчує інтерес до проблеми з боку різних психологічних шкіл і напрямів. Такі вчені, як К. Абульханова-Славська, Ю. Бохонкова, Ж. Вірна, Є. Головаха, О. Донченко, Н. Завацька, О. Зотов, О. Конопкін, О. Лактіонов, О. Маклаков, В. Моргун, Н. Паніна, О. Реан, О. Солодухова, Т. Титаренко, Т. Яценко, розглядають адаптацію як процес пристосування особистості до змін у соціальному середовищі.

Інша група дослідників (О. Асмолов, В. Васильєв, В. Казначеев, Л. Коробка, О. Литвиненко, С. Максименко, К. Обуховський, Г. Хомич) акцентує увагу на адаптації як на тривалому та стійкому процесі, пов'язаному зі значущими змінами в діяльності людини та її взаємодії з соціумом. У свою чергу, Г. Дьяконов, М. Єрмоленко, А. Мороз, Г. Ковальов, Л. Шпак тлумачать адаптацію як поетапний процес інтеріоризації – засвоєння суспільних норм та цінностей, що поступово перетворюються на внутрішні переконання особистості.

Особливе місце в дослідженні адаптаційного процесу займають праці європейських і вітчизняних учених (О. Нестерова, R. Tedeschi, L. Calhoun, S.

Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman), які розглядають його кризь призму посттравматичного зростання особистості у складних життєвих ситуаціях. У цьому контексті адаптація постає як вибір альтернативних стратегій поведінки в умовах, що вимагають перегляду усталених моделей реагування, переоцінки зовнішніх подій і формування нових критеріїв для ухвалення рішень.

Дослідження адаптації індивіда передбачає врахування її унікального характеру, оскільки процес адаптації є індивідуальним і не може бути відтворенням досвіду іншої особи. Він реалізується по-різному залежно від особистісних особливостей, інтенсивності та характеру стресових чинників, а також від ресурсного забезпечення людини. Здатність особистості долати кризові виклики та ефективно пристосовуватись до нових обставин значною мірою зумовлюється наявністю та продуктивним використанням адаптаційних ресурсів — як внутрішніх, так і зовнішніх.

Адаптаційні ресурси — це потенціали, які можуть бути залучені для успішного подолання труднощів і включають особистісні якості (оптимізм, резильєнтність, емоційна стабільність), соціальні навички, знання, життєвий досвід, підтримку з боку соціального оточення, а також психологічні стратегії саморегуляції. Вони забезпечують людині засоби для ефективної взаємодії зі складними умовами, зменшуючи негативний вплив стресу й сприяючи збереженню психічного та фізичного здоров'я.

У цьому контексті вивчення адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз набуває особливої значущості. Воно дозволяє з'ясувати, як люди переживають травматичні події, які чинники сприяють успішній адаптації, які стратегії допомагають відновити внутрішню рівновагу, а також окреслити можливості психологічної підтримки в періоди криз. Це, своєю чергою, сприятиме глибшому розумінню адаптаційних механізмів у сучасній динамічній і нестабільній реальності України.

Попри значну увагу до проблеми адаптації у сучасній психології, питання ресурсного потенціалу особистості досі не має достатньої концептуальної визначеності. Відсутність єдиної класифікації адаптаційних ресурсів, їхніх критеріїв і властивостей призводить до розбіжностей у підходах до розуміння сутності цього феномена. У науковому обігу вживаються різні терміни —

«психологічні ресурси», «особистісні ресурси», «адаптаційні ресурси» — для позначення широкого кола характеристик: від біоенергетичних і когнітивних до соціальних і вольових.

У працях різних авторів ці поняття розглядаються з різних позицій: як елементи стратегії життя (К. Абульханова, Л. Анциферова), як складова особистісного потенціалу (Д. Леонт'єв, Т. Корнілова), як засоби подолання стресу (Р. Лазарус, С. Хобфолл, В. Бодров, Н. Родіна), як вираження життєстійкості (С. Мадді, С. Кобаса, Л.І. Анциферова, Л.А. Александрова), а також як інструменти саморегуляції та регуляції діяльності (К. Муздибаєв, О.М. Фомінова, О.І. Розказова, О.А. Сергієнко та ін.).

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові положення, сформовані у низці ключових галузей психологічного знання.

Зокрема, дослідження спирається на праці, присвячені проблематиці адаптації особистості до професійної діяльності (Ж. Вірна, Д. Завалішина, А. Маклаков, О. Реан, О. Саннікова, О. Солодухова, О. Фурман, Л. Шпак та ін.), що дозволяють осмислити адаптацію як динамічний процес, пов'язаний із включенням особистості в систему професійних вимог.

Вагоме методологічне підґрунтя становлять і системний та комплексний підходи до вивчення розвитку й формування особистості, представлені в працях О. Балла, Г. Костюка, Б. Ломова, С. Максименка, В. Мерименка та інших, які забезпечують цілісне бачення адаптаційних механізмів у контексті життєвого шляху індивіда.

Окрему цінність має ресурсний підхід у психології (Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, Є. Галажинський, О. Лактіонов, Д. Леонт'єв, О. Маклаков, Е. Муздибаєв, А. Штепа, Т. Щербак, J. Brown, E. Poulton, M. Posner, D. Norman, D. Bobrow), який дозволяє розглядати адаптаційні ресурси як ключовий чинник ефективного подолання життєвих труднощів.

Теоретичну базу також становлять концепція життєстійкості С. Мадді та теорія консервації ресурсів С. Хобфолла, які поглиблюють розуміння адаптації як взаємодії між внутрішніми резервами особистості та зовнішніми викликами.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей функціонування адаптаційних ресурсів особистості в контексті кризових життєвих ситуацій.

Завдання дослідження

1. На основі сучасних психологічних і соціальних теорій дослідити генезис поняття «адаптаційні ресурси особистості» та охарактеризувати ключові чинники, що впливають на функціонування й розвиток цього потенціалу в кризових умовах життя.
2. Провести емпіричне дослідження змістових і структурних характеристик адаптаційних ресурсів особистості та здійснити порівняльний аналіз їх прояву у респондентів з різним рівнем адаптації.
3. Виявити взаємозв'язки між компонентами адаптаційних ресурсів на індивідному, особистісному (психологічному) та суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівнях організації особистості.
4. Визначити ситуаційно-демографічні чинники, що детермінують особливості прояву адаптаційних ресурсів в кризових умовах життя.
5. Встановити предиктори адаптаційного потенціалу особистості, зокрема життєстійкості, резильєнтності, посттравматичного зростання та психологічного благополуччя.
6. Розробити програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток і зміцнення адаптаційних ресурсів особистості в кризових життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження : адаптаційні ресурси особистості в кризових умовах життя.

Предмет дослідження: психологічні особливості функціонування адаптаційних ресурсів особистості в кризових життєвих обставинах.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

1. Теоретичні методи:

- аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури, присвяченої проблемі адаптаційних ресурсів особистості в кризових умовах життя;

- аналіз результатів попередніх емпіричних досліджень з відповідної тематики.

2. Емпіричні методи:

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд);
- шкала стресостійкості CD-RISC-10 (Connor – Davidson Resilience Scale);
- шкала резильєнтності (Resilience Scale);
- тест життєстійкості С. Мадді (в адаптації Д. О. Леонтьєва, О. І. Рассказової);
- опитувальник копінг-стратегій («Способи долаючої поведінки») Р. Лазаруса;
- опитувальник симптомів посттравматичного стресового розладу (PTSD Checklist for DSM-5 – PCL-5);
- госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS);
- шкала психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being);
- 10-пунктовий опитувальник особистісних рис (Big Five), розроблений С. Гослінгом, П. Ренфру та В. Свонном (в адаптації М. Кліманської, І. Галецької);

3. Методи математичної статистики:

- порівняльний аналіз (однофакторний дисперсійний аналіз — ANOVA; критерій Фішера; непараметричний критерій Краскала–Уолліса);
- кореляційний аналіз;
- регресійний аналіз.

Обробку емпіричних даних і побудову графічних зображень результатів здійснювали з використанням програмного забезпечення **Microsoft Office Excel 2007** та **IBM SPSS Statistics 20**.

Організація і база дослідження. Збір емпіричних даних відбувався шляхом «web»- опитування, за результатами якого було сформовано вибірку сукупність чисельністю 55 осіб: 22 особи чоловічої статі та 33 особи жіночої статі (41% та 59% відповідно). Віковий діапазон для вибірки становив від 20 до 60 років.

РОЗДІЛ 1. АДАПТАЦІЙНИЙ РЕСУРС ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД ЖИТТЯ ЯК ПРЕДМЕТ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ

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

У сучасній науковій літературі поняття адаптації особистості трактується по-різному, що зумовлено багатовекторністю дослідницьких підходів [17]. Кожен із них формувався в межах різних дисциплінарних традицій, часто незалежно один від одного, що призвело до обмеженої інтеграції між підходами.

Проблематика соціальної та соціально-психологічної адаптації розглядається у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців, зокрема С. Артемова, Є. Базики, Г. Балла, Ю. Бохонкової, М. Будякіна, Л. Васермана, Ю. Воронцова, Ж. Вірни, Л. Гордона, Н. Завацької, О. Зотова, Л. Лєсохіна, О. Кононенко, М. Кременчуцької, І. Кряжева, Д. Леонтьєва, А. Налчаджяна, С. Посохової, А. Реана, Н. Родіної, С. Розума, О. Саннікової, Л. Смокової, А. Фурмана, Дж. Брауна, Л. Калхуна, С. Мадді, М. Селігмана, Г. Сельє, С. Хобфолла [4, 6, 15, 18, 32, 49, 55,].

Окрему увагу дослідники приділяють вивченню чинників, що забезпечують адаптацію, а також механізмів подолання дезадаптації. У цьому контексті слід відзначити роботи Г. Абрамової, Г. Балла, Ф. Березіна, В. Васильєва, Л. Виготського, О. Кокуна, Т. Комар, А. Маклакова, С. Посохової, О. Охременко, І. Сабанадзе, І. Соколова, В. Скрипника, М. Томчука, В. Ротенберга, Д. Нормана, Є. Паултона, М. Поснера, Р. Тедескі та інших [5, 8, 21].

Отже, проблематика адаптації є предметом всебічного дослідження у вітчизняному та зарубіжному науковому просторі. Її вивчення сприяє зближенню різних галузей знання та розвитку міждисциплінарного підходу. Водночас саме психологія відіграє ключову роль у нагромадженні емпіричних фактів, моделюванні адаптивної поведінки та розкритті різних форм

адаптаційної діяльності особистості.

У загальнонауковому дискурсі поняття адаптації особистості формувалося під значним впливом біхевіористського підходу. У межах цього напрямку терміни «адаптація» та «приспосовання» розглядаються як синонімічні. Згідно з позицією біхевіоризму, адаптація трактується як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог зовнішнього середовища. Усе, що притаманне людині — навички, керовані інстинкти, соціалізовані емоції, здатність до навчання та збереження вже набутих форм поведінки — розглядається як результат адаптивних процесів [24].

Суттєвий внесок у розуміння поведінкових механізмів адаптації зробив представник біхевіоризму Е. Торндайк, сформулювавши закон ефекту. Згідно з ним, дії, що супроводжуються позитивним підкріпленням (схваленням, заохоченням), мають більшу ймовірність повторення. Подальший розвиток цього підходу здійснив Б. Скінер, який увів поняття оперантної поведінки — поведінки, що регулюється наслідками. На думку Скінера, підкріпленням може виступати не лише зовнішня реакція, але й внутрішнє відчуття успіху. Він підкреслював роль змін у системі підкріплень для стимулювання ефективності поведінки в різних сферах — як у молодіжному середовищі, так і в професійній діяльності. Попри критику щодо редукціонізму його підходу, який зводив особистість до механічного реагування на підкріплення, його теорія мала виразну прикладну орієнтацію й була спрямована на створення ефективних умов для досягнення результатів [27].

У межах необіхевіоризму адаптація інтерпретується через взаємозв'язок між поведінкою та когнітивними чинниками. А. Бандура запропонував концепцію самоефективності як ключової детермінанти адаптивної поведінки. За його теорією, формування самоефективності відбувається за рахунок чотирьох джерел: особистого досвіду успіху, спостереження за ефективною поведінкою інших, вербального переконання з боку значущих осіб і переживання відповідного емоційного стану. Інші представники необіхевіористського напрямку, зокрема Г. Айзенк, Р. Хенкі та інші, розглядають адаптацію не лише як процес, але й як стан гармонійної взаємодії особистості з соціальним середовищем [34].

Таким чином, у біхевіористських і необіхевіористських підходах адаптація виступає ключовим пояснювальним принципом поведінки, що дозволяє осмислити механізми взаємодії особистості з середовищем.

Згідно з інтеракціоністським підходом, важливе місце в адаптації займає розвиток особистості у процесі взаємодії з соціальною ситуацією.

У межах когнітивного підходу значну увагу адаптаційним процесам приділяв А. Бек — один із засновників когнітивної терапії. Він розглядав адаптацію в широкому контексті як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог зовнішнього середовища. При цьому він виокремлював як **процесуальний аспект адаптації** (адаптація як динамічний процес), так і **результативний** (адаптація як досягнутий стан рівноваги) [14].

Одним із центральних понять у теорії А. Бека є феномен автоматичних думок — коротких, мимовільних когнітивних реакцій, які виникають у відповідь на зовнішні або внутрішні стимули. Ці думки є швидкоплинними, поверховими та часто неусвідомлюваними, проте справляють безпосередній вплив на емоційні переживання та поведінкові реакції особистості [54]. А. Бек підкреслював, що джерелом неадаптивної поведінки та емоційної дезорганізації можуть бути **дисфункціональні базові уявлення** — глибинні переконання, що формуються на основі попереднього життєвого досвіду, насамперед дитинства та впливу родинного середовища.

Ці базові уявлення є стабільною когнітивною структурою, яка визначає інтерпретацію життєвих подій, впливає на самооцінку, очікування, сприйняття інших людей та ситуацій. У випадках, коли ці уявлення є спотвореними, нереалістичними або непродуктивними, вони призводять до неадекватної оцінки подій, посилення негативного емоційного фону та виникнення дезадаптивної поведінки. Саме через механізм автоматичних думок і їх зв'язок із глибинними установками відбувається формування неефективних адаптаційних стратегій, що можуть спричиняти або посилювати психоемоційні порушення.

Американський психолог Ф. Зімбардо у своїх дослідженнях антисоціальної поведінки виявив, що більшість негативних вчинків може бути

зумовлена здатністю індивіда оцінювати ситуаційні та міжособистісні чинники. Навіть особи, які зазвичай поведуться приємно, можуть здійснювати неприємні дії в умовах складних обставин. Зімбардо підкреслив, що створення сприятливих умов навколишнього середовища може значно змінити поведінку людини, якщо відповідно управляти характеристиками ситуації [56].

Розширюючи ці уявлення, роботи А. Елліса фокусуються на ірраціональних переконаннях як основі для неправильних поведінкових реакцій. Наприклад, наявність «принципових переконань» стосовно певної ситуації є результатом так званої «активізуючої ситуації». Одним із основних завдань психотерапевта є виявлення ірраціональних моментів у когнітивних процесах пацієнта, що дозволяє усвідомити помилки в його рішенні. Результатом цієї роботи є формування більш об'єктивного сприйняття подій, що стимулює пошук альтернативних рішень і розвиток адаптивних форм поведінки. Таким чином, за А. Еллісом, неадаптивні поведінкові моделі можуть бути поступово замінені на більш ефективні, оскільки зміна мислення веде до зміни поведінки [45].

Представники гуманістичної психології також вивчають процеси адаптації, зокрема в контексті досягнення здорової та гармонійної особистості, а також її потенціалу до самоактуалізації. Основною метою цих досліджень є встановлення орієнтирів для пацієнтів, які прагнуть саморозвитку, а також для психотерапевтів, що підтримують цей процес. Відповідно до концепції А. Маслоу, лише 1-4% населення досягають найвищих рівнів розвитку особистості, таких як самореалізація, оскільки більшість людей перебувають на різних етапах «ієрархії потреб». Перш за все, більшість індивідів спрямовуються на задоволення фізіологічних та економічних потреб. Трохи вище розташовані люди, які прагнуть підтримки та безпеки, хоча в умовах сучасного суспільства надання цієї підтримки не завжди є можливим. У цьому контексті адаптація до складних життєвих умов стимулює розвиток особистості, задовольняючи базові потреби. Підтримка з боку інших людей дозволяє особистості досягати вищих рівнів ієрархії потреб, що є підґрунтям для розвитку адаптації на більш високих рівнях. Згодом люди, які досягли найвищого щабля в ієрархії потреб, прагнуть до самореалізації, що підкреслює

їхні адаптаційні здібності та готовність реалізувати свій потенціал [43].

Американський психолог К. Роджерс, один із провідних представників гуманістичної психології, у своїх дослідженнях адаптації особистості зосереджував увагу на ключових феноменах людської поведінки, які визначають здатність людини до ефективної взаємодії з оточенням. Він підкреслював, що поведінка людини, зокрема її деструктивні прояви, може бути зумовлена внутрішніми страхами, почуттям вразливості та беззахисності. У кризових умовах навіть доброзичливі особистості здатні на жорстокі або асоціальні вчинки як спосіб адаптації до складної дійсності [51].

Разом із тим, Роджерс вважав, що в основі кожної людини закладена позитивна природа, яка спонтанно прагне до гармонії, добра і творчості. Якщо зовнішні та внутрішні бар'єри не перешкоджають вираженню справжнього «Я», особистість прагне до внутрішньої цілісності, автономії, відповідальності, креативності та психологічної зрілості.

Центральним поняттям у концепції Роджерса є «Я-концепція» — система уявлень людини про саму себе. Відповідність між досвідом і цією «Я-концепцією» є критичним фактором психологічної адаптації. У випадках, коли сприйняття себе суперечить реальному досвіду або значно викривлене, виникає внутрішній конфлікт, що може призводити до дезадаптації, зниження рівня самоактуалізації, підвищеної тривожності, емоційної нестабільності та негативного ставлення як до себе, так і до соціального оточення.

Таким чином, за К. Роджерсом, ефективна адаптація тісно пов'язана з інтегрованою, автентичною та гнучкою «Я-концепцією». Покращення адаптивних можливостей особистості можливе завдяки перегляду, уточненню та гармонізації власного уявлення про себе. Саме прийняття себе, на думку Роджерса, є фундаментом ефективного функціонування особистості у соціумі.

Серед зарубіжних теоретичних концепцій, що становлять науковий інтерес у контексті вивчення адаптації особистості, варто виокремити теорію екологічних систем американського психолога У. Бронфенбреннера. У межах цієї моделі адаптація розглядається як складний багаторівневий процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем [41].

Згідно з підходом Бронфенбреннера, адаптація є результатом взаємодії між різними системами, що оточують людину. До мікросистеми належать безпосередні соціальні контексти (сім'я, школа, коло друзів), тоді як екзосистема і макросистема охоплюють ширші соціокультурні умови, інституції та суспільні впливи. Взаємозв'язки між цими системами є динамічними, а тому зміни на одному рівні можуть зумовлювати трансформації на інших.

Теорія екологічних систем акцентує увагу на важливості відповідності між характеристиками середовища та індивідуальними особливостями особистості. Адаптація в такому розумінні оцінюється як процес взаємного узгодження — тобто наскільки ефективно середовище відповідає потребам людини, і наскільки сама людина може реагувати на виклики, що постають перед нею у межах цих систем.

У контексті нашого дослідження, присвяченого адаптації особистості в періоди кризових життєвих подій, концепція У. Бронфенбреннера є особливо цінною. Вона дозволяє розглядати адаптацію не лише як індивідуально-психологічний процес, але і як взаємодію особистості з багаторівневим соціальним контекстом, що істотно впливає на її здатність долати кризові ситуації.

Цікавий та важливий підхід до розуміння адаптації представлений у теорії життестійкості (*hardiness*), розробленій американським психологом С. Мадді. У перекладі з англійської *hardiness* означає життестійкість, сміливість, витривалість, що вже само по собі вказує на стійкість до впливу несприятливих обставин. У межах цієї концепції життестійкість розглядається не як вроджена риса чи особистісна якість, а як динамічна система установок та переконань, що може формуватися та розвиватися впродовж життя [56].

На думку С. Мадді, життестійкість є базовою характеристикою особистості, яка зумовлює її здатність протистояти стресовим, кризовим і навіть травматичним подіям. Вона відображає здатність особистості адаптуватися до змінних умов середовища — як фізіологічних (наприклад, у випадках соматичних захворювань), так і соціальних — зберігаючи при цьому психічну

рівновагу та ефективність функціонування.

Життестійкість у концепції С. Мадді має тривимірну структуру, яка включає три основні компоненти:

- **Залученість (commitment):** відображає переконаність людини в тому, що активна участь у подіях власного життя дозволяє знайти в них смисл, цінність і мотивацію. Цей компонент тісно пов'язаний із почуттям впевненості у собі та вірою у власну здатність ефективно діяти (самоефективність).
- **Контроль (control):** характеризує віру в можливість впливати на події власного життя і здатність здійснювати контроль над важливими обставинами. Рівень переживання контролю залежить, зокрема, від індивідуального стилю мислення, тобто способу пояснення причин подій.
- **Прийняття виклику (challenge):** передбачає сприйняття змін як можливості для особистісного зростання, навчання та розвитку. Людина з високим рівнем життестійкості схильна бачити у труднощах не загрозу, а шанс на позитивну трансформацію через новий досвід [56].

Таким чином, у теорії С. Мадді адаптація розглядається як процес особистісного розвитку, що передбачає активне долаття труднощів і гнучке реагування на зовнішні виклики, із залученням внутрішніх ресурсів. Такий підхід актуалізує важливість формування життестійкості як психологічного ресурсу, що сприяє стійкості особистості в умовах життєвих криз.

Аналіз психологічних концепцій, що репрезентують адаптацію в різних галузях науки, дозволяє зробити висновок про багатовимірність підходів до її визначення та вивчення. У межах міждисциплінарного поля дослідження адаптації спостерігається низка концептуальних підходів, що розкривають її зміст як складного психосоціального явища.

Зокрема, низка авторів інтерпретує адаптацію як **процес і водночас результат пристосування**, що прямо пов'язаний з функціонуванням психіки. Такий підхід ґрунтується на тому, що будь-яка активність суб'єкта на свою користь потребує збирання, оцінки й інтерпретації інформації про навколишнє середовище, щоб забезпечити адекватне реагування на його зміни.

Інша група дослідників трактує адаптацію як **безперервний соціальний процес**, що розгортається у взаємодії між індивідами або між індивідами та соціальними групами. У цьому випадку акцент робиться на потребі у взаєморозумінні, координації поведінки, дотриманні соціальних норм і правил, які впливають на свідомість і поведінкові реакції особистості.

Ще один підхід визначає адаптацію як **процес відновлення внутрішньої рівноваги** у взаємодії між людиною та її оточенням. Згідно з цим поглядом, адаптація реалізується через прагнення особистості відновити порушений баланс, відреагувати на фактори, які сприймаються як загроза стабільності, та адаптувати поведінку до нових умов для збереження цілісності Я-образу й емоційного комфорту.

Таким чином, адаптація в сучасному науковому дискурсі розглядається як комплексний і багаторівневий процес, що охоплює як інтраперсональні (внутрішньоособистісні), так і інтерперсональні (міжособистісні) аспекти взаємодії людини з мінливим середовищем.

В останні роки все більшої актуальності набуває **ресурсний підхід**, який бере свій початок у гуманістичній психології. Його прихильники зосереджують увагу на вивченні позитивного, конструктивного потенціалу особистості, що забезпечує її здатність долати складні життєві обставини. Згідно з цим підходом, окремі риси характеру, особистісні якості та життєві установки можуть виступати в ролі ресурсів, які сприяють ефективному психологічному функціонуванню в умовах стресу, кризи або адаптаційного навантаження. Наприклад, такі характеристики як самодисципліна, рішучість, оптимізм, позитивне мислення можуть суттєво покращити адаптаційну реакцію на виклики зовнішнього середовища.

Одним із найбільш відомих представників ресурсного підходу є **С. Гобфолл**, автор концепції консервації ресурсів (COR – Conservation of Resources Theory). На його думку, ресурси — це все те, що має цінність для особистості та допомагає їй адаптуватися в складних умовах. Як зазначає дослідник, ресурси — це ті цінності, які індивіди або спільноти прагнуть набувати, зберігати, примножувати та накопичувати. Вони виступають

важливими предикторами психологічного благополуччя та якості життя [44].

У межах своєї концепції С. Гобфолл виділяє кілька основних категорій ресурсів:

1. **Матеріальні ресурси** — предмети і засоби, що мають практичну цінність (дохід, житло, транспорт, одяг, речі з символічною значущістю), а також нематеріальні цілі та бажання, досягнення яких має суб'єктивну вагу для особистості.
2. **Зовнішні ресурси** — джерела соціального середовища: соціальна підтримка, сім'я, друзі, робота, соціальний статус.
3. **Внутрішні (інтраперсональні) ресурси** — особистісні характеристики та когнітивні змінні: самоповага, професійні навички, оптимізм, самоконтроль, система цінностей, переконань і вірувань.
4. **Психофізіологічні стани** — як психічні, так і фізичні ресурси, що впливають на здатність діяти в умовах кризи.
5. **Енергетичні, вольові та емоційні характеристики** — ресурси, необхідні для забезпечення життєдіяльності, збереження здоров'я, а також досягнення важливих цілей, що мають особистісну значущість [44].

Таким чином, ресурсний підхід розглядає адаптацію як процес мобілізації та збереження особистісного потенціалу, що дає змогу людині ефективно функціонувати навіть у найскладніших життєвих обставинах. Він відкриває широкі можливості для практичної психології в напрямку розробки стратегій підтримки та розвитку адаптаційних ресурсів.

З огляду на викладене, можна констатувати, що в сучасній психології особистості, а також у суміжних галузях знання, поняття ресурсів трактується як сукупність внутрішніх змінних або елементів, які допомагають людині долати життєві труднощі. Як було зазначено вище, *особистісні ресурси* — це здобуті або вроджені риси, навички та здібності індивіда, що забезпечують його ефективне функціонування. Вони відрізняються від *соціальних ресурсів*, які охоплюють підтримку з боку соціального оточення — зокрема сім'ї, друзів, колег, інституцій тощо [5, 27;28;31].

Особливої актуальності набуває аналіз цих ресурсів у контексті життєвих

криз, раптових змін і критичних подій. У таких ситуаціях ключове значення має поняття адаптаційних ресурсів особистості — внутрішніх механізмів і стратегій, що забезпечують ефективне реагування на змінені обставини. Ці ресурси визначають, яким чином особистість мобілізує свої сили, структурує поведінку, приймає рішення та долає емоційні навантаження в умовах невизначеності.

Особистісні ресурси включають в себе такі психологічні характеристики, як стресостійкість, оптимізм, самоусвідомлення, наполегливість, внутрішня мотивація, здатність до саморегуляції. Вони формують базу, на якій ґрунтується здатність до адаптації. У той же час адаптаційні ресурси відображають функціональний аспект використання цих особистісних якостей: це прояв гнучкості мислення і поведінки, вміння модифікувати власну активність відповідно до змін середовища, застосування ефективних копінг-стратегій, емоційна регуляція та здатність до переосмислення ситуації.

Тісний взаємозв'язок між особистісними та адаптаційними ресурсами особливо актуалізується в періоди життєвих криз, коли індивід стикається з втратою, трансформацією звичних умов або екзистенційною невизначеністю. Саме здатність мобілізувати власний ресурсний потенціал — тобто інтегрувати особистісні характеристики в адаптаційну поведінку — стає вирішальним фактором у подоланні труднощів і досягненні внутрішньої рівноваги.

З позиції реалізації духовних стратегій, **адаптаційний ресурс особистості** постає як поле її актуалізованих та потенційних можливостей. Це поняття охоплює як особистісний досвід, що має як **об'єктивне підґрунтя**, так і **суб'єктивну значущість**, так і систему міжособистісних та групових взаємин. Ці відносини, у свою чергу, детермінуються як природними чинниками (наприклад, біологічними особливостями, статево-віковими відмінностями), так і соціально-психологічними факторами [21]. У такому підході адаптаційний ресурс трактується як багатовимірна структура, що поєднує індивідуальні, соціальні та екзистенційні компоненти.

Сучасна українська дослідниця Ю. Бохонкова інтерпретує адаптаційну активність як один із виявів стресової реакції, розглядаючи її у широкому

контексті. У своїх працях вона підкреслює тісний зв'язок адаптаційного потенціалу з самооцінкою особистості. Саме усвідомлення людиною своїх якостей, можливостей, ступеня успішності власної діяльності значною мірою визначає ефективність подолання кризових ситуацій. Більшість чинників, що сприяють виходу з психотравмуючих обставин, мають психологічну та моральну природу [4].

У межах феноменологічної традиції, зокрема в концепції Е. Гуссерля, адаптаційний ресурс постає як сукупність усіх можливих і актуальних когнітивних горизонтів людського досвіду. Він не є лише абстрактною ідеєю, а має реальний онтологічний статус — як реальна сутність, що функціонує на різних рівнях свідомості.

У цій концепції виділяється кілька складових адаптаційного ресурсу:

1. Фундаментальні знання — тілесно обумовлені автоматизовані уявлення про себе, навколишній світ і типові життєві ситуації. Ці знання активуються на рівні звичок або волевих рішень без потреби в раціональному аналізі.
2. Структура релевантностей — індивідуалізоване поле смислів, яке формується суб'єктом у взаємодії з конкретними обставинами, залежно від його актуальних потреб і досвіду.
3. Структура типів — система типових сценаріїв і зразків поведінки в стандартних життєвих ситуаціях, яка дозволяє людині передбачати події та будувати адаптивні моделі взаємодії.

Уся ця система, що включає як передраціональні компоненти (сумніви, бажання, уявлення, емоційні реакції), так і раціональні (знання, переконання, висновки), утворює внутрішній світ суб'єкта, на основі якого і відбувається адаптаційна взаємодія з реальністю [40, 45].

Можна припустити, що адаптаційні ресурси, якими володіє особистість, перебувають у певному структурно-функціональному співвідношенні, що формує своєрідний індивідуальний профіль ресурсного забезпечення адаптації. У межах цього профілю одні ресурси виконують домінуючу функцію, забезпечуючи основний вектор адаптаційної активності; інші виступають

резервними, мобілізуючись у ситуаціях підвищеного навантаження; ще інші можуть залишатися латентними, тобто неактуалізованими, але потенційно значущими в інших обставинах.

Структура адаптаційного потенціалу особистості визначається не лише наявністю окремих ресурсів, а й характером їхніх взаємозв'язків, що зумовлює цілісність функціонування системи. Співвідношення між різними за якісними характеристиками ресурсами обумовлюється багатьма факторами:

- властивостями самих ресурсів (їх гнучкість, стабільність, надійність);
- суб'єктивною значущістю адаптаційної мети;
- особливостями самооцінки, зокрема оцінкою власного потенціалу щодо подолання труднощів;
- попереднім досвідом подолання кризових ситуацій.

Таким чином, адаптаційний ресурс не є сталою величиною, а являє собою динамічну, ієрархічно організовану систему, в межах якої постійно відбувається перерозподіл функціональних навантажень залежно від ситуаційного контексту. Це відкриває перспективу для подальшого емпіричного вивчення профілів адаптаційних ресурсів у різних категорій індивідів та в різних типах кризових ситуацій.

Згідно з концепцією Д. Леонт'єва, особистісні ресурси — це відносно стабільні характеристики індивіда, які включають риси, когнітивні й поведінкові стратегії, атрибутивні схеми, що забезпечують його адаптацію до середовища. Він класифікує ці ресурси на чотири основні групи [73]:

- ресурси психологічної стійкості,
- ресурси саморегуляції,
- мотиваційні ресурси,
- інструментальні ресурси.

Кожна з цих категорій виконує специфічну роль на різних етапах процесу саморегуляції та адаптації особистості. Такий підхід відображає системно-динамічну природу ресурсів: вони не існують ізольовано, а утворюють взаємозалежну структуру — індивідуальний ресурсний потенціал, який постійно змінюється, накопичується або виснажується залежно від життєвих

ситуацій. Людина може зберігати, використовувати, відновлювати, втрачати або обмінювати ресурси в процесі своєї повсякденної активності.

Цінний внесок у розуміння особистісних ресурсів зробили й західні дослідники. Зокрема, Е. Дайнер і Ф. Фуджита вважають, що особистісні ресурси — це індивідуальні психологічні характеристики, які підвищують ефективність виконання життєвих завдань і сприяють загальному психологічному благополуччю.

Аналогічні ідеї висловлює А. Антоновскі в межах салютогенетичної теорії, де ключовим поняттям є почуття когерентності — відчуття внутрішньої впорядкованості та цілісності. Це почуття базується на трьох компонентах:

- а) сприйняття життєвих подій як передбачуваних і керованих;
- б) здатність надавати сенс особистому досвіду;
- в) переконання, що зовнішні сили й обставини спрямовані на благо особистості.

На основі цієї концепції салютогенез розглядає особистісні ресурси як такі, що сприяють підтримці здоров'я та ефективному реагуванню на життєві труднощі. Серед них:

- коерцитивні ресурси (оптимізм, упевненість у собі, резильєнтність);
- соціальна підтримка (емоційна, інформаційна, практична);
- особистісна компетентність (здатність ухвалювати рішення, регулювати емоції, розв'язувати проблеми);
- рефлексивність (усвідомлення і переосмислення життєвого досвіду).

У цьому ж руслі працює відома дослідниця К. Райвіч, яка вивчала адаптаційні ресурси особистості в контексті психології стресу, копінгу та психосоціальної підтримки. Вона виокремлює такі ключові ресурси:

- оптимізм — установка на позитивне сприйняття подій та пошук можливостей у складних обставинах;
- саморегуляція — навички емоційного та поведінкового самоконтролю;
- соціальні навички — здатність до побудови підтримувальних відносин;
- активний копінг — використання конструктивних стратегій подолання стресу;
- самоспівчуття — здатність ставитися до себе з доброзичливістю і

прийняттям;

– розвиток сильних сторін — усвідомлений процес розкриття власного потенціалу [41].

Таким чином, особистісні ресурси в різних підходах інтерпретуються як багаторівнева система психологічних властивостей, що дозволяє особистості зберігати функціональну цілісність у кризових ситуаціях, адаптуватися до змін і підтримувати високий рівень життєвої ефективності та психологічного благополуччя.

1.2. Чинники функціонування та розвитку адаптаційного потенціалу особистості в кризових умовах життя.

У сучасному світі, що характеризується зростаючою нестабільністю, численними викликами та непередбачуваними обставинами, здатність до адаптації стає одним із провідних факторів збереження психологічного благополуччя та забезпечення особистісного розвитку. Кризові ситуації — травматичні події, радикальні зміни в соціальному оточенні, міжособистісні конфлікти, втрати чи трансформації життєвих сценаріїв — виступають сильними стресогенними чинниками, які вимагають від особистості мобілізації адаптаційного потенціалу, гнучкості мислення й поведінкової пластичності.

У цьому контексті надзвичайно важливим є аналіз чинників, що визначають функціонування та розвиток адаптаційного потенціалу особистості в умовах життєвих криз. Проте перед тим, як розглянути ці чинники, доцільно уточнити зміст базових понять — «криза» та «кризова ситуація».

У психології термін «криза» (від грец. *krisis* — рішення, поворот, результат) використовується для позначення особливо напруженого стану, що виникає внаслідок кардинальних змін у житті людини або дії деструктивних зовнішніх обставин, унаслідок чого звичні стратегії реагування втрачають ефективність. У широкому сенсі криза — це період перелому, який супроводжується переоцінкою цінностей, внутрішньою боротьбою, емоційною нестабільністю, але водночас — відкриває потенціал для глибинної

трансформації особистості.

У науковій літературі зустрічаються численні синоніми й близькі за змістом терміни: «перехід» (Г. Шихі), «критичний період» (Т. Шибутані), «поворотний етап життя» (С. Рубінштейн), «критична ситуація» (Ф. Василюк), «розрив» (Л. Виготський). Поняття «кризова ситуація» трактується у сучасних дослідженнях неоднозначно — від психотравмуючого зовнішнього впливу до глибокої внутрішньої трансформації.

У межах психології життєвого шляху, яку розвивали Б. Ананьєв та С. Рубінштейн, кризові ситуації осмислюються як життєві події, що мають поворотне значення для індивіда, стаючи точками біфуркації, де особистість змушена приймати важливі рішення щодо свого майбутнього. Подібне розуміння можна знайти в концепціях «духовної кризи» (С. Гроф), «складної життєвої ситуації» (Л. Анциферова), «критичного моменту» (Е. Еріксон, Д. Маттесон), «стану критичного буття» (І. Маноха) та ін.

Таким чином, криза в психологічному контексті є не лише негативним потрясінням, а й потенційною можливістю для розвитку, що відкриває перспективи для активації адаптаційних ресурсів, перегляду життєвих стратегій і досягнення нових рівнів особистісної зрілості.

Отже, критичну ситуацію можна визначити як надзвичайно складну обставину, що породжує дефіцит сенсу життя та блокує реалізацію особистісних мотивів і цінностей [76]. Вона набуває кризового характеру, коли звичні способи реагування не дають змоги подолати перешкоди на шляху до значущих цілей. Існують нормативні (пов'язані з віковими змінами) та травматичні кризи.

У процесі подолання стресу особистість зазнає фізичного та психологічного навантаження, що може сприяти адаптації або, навпаки, призводити до дезадаптації. Кризова поведінка розкриває не лише індивідуальні риси, а й систему цінностей, світогляд і адаптаційні стратегії. Згідно з Ф. Василюком, деякі кризи, наприклад, втрата близьких, не можуть бути вирішені простими діями — вони потребують глибокого переосмислення.

У психологічній науці виділяють чотири поняття, пов'язані з кризами:

стрес, фрустрація, конфлікт і криза. Стрес — це загальна реакція на навантаження; фрустрація виникає, коли заважають досягненню мети; конфлікт — складна внутрішня боротьба; а криза — переломний момент, що водночас несе небезпеку і потенціал змін.

М. Заїка описує структуру переживання кризи як систему чотирьох рівнів: сенсорного, емоційного, інтелектуального та мотиваційного. У свою чергу, Д. Каплан, О. Саннікова та інші виділяють три фази динаміки кризи:

1. первинне зростання напруги (використання звичних стратегій),
2. наростання тривоги (розгубленість, пошук нових рішень),
3. дезорганізація (виснаження ресурсів, потреба у підтримці).

Л. Сафонова доповнює цей перелік четвертою фазою — відновлення.

Серед основних типів криз виділяють:

- вікові (розвиткові),
- деприваційні (втрати),
- травматичні,
- кризи стосунків,
- екзистенційні (кризи сенсу життя),
- морально-етичні,
- біографічні кризи (Р.А. Ахмеров).

Переживання кризи залежить від особистісних факторів: віку, життєвого досвіду, стосунків, адаптаційного потенціалу тощо. Адаптація в кризі — це не просто повернення до попереднього стану, а розвиток нової психологічної ідентичності, що дозволяє інтегрувати зміни та зберігати внутрішню цілісність.

На основі аналізу літератури, чинники адаптації поділяють на внутрішні (соціально-психологічні, психологічні, психофізіологічні) та зовнішні (соціальне середовище, умови життя).

Внутрішні чинники включають:

- установки, самооцінка, активність, життєстійкість,
- психічне і фізичне здоров'я, толерантність до фрустрації,
- тип нервової системи, особливості емоційної регуляції.

Зовнішні чинники:

- зміна соціального оточення,
- рівень соціальної підтримки,
- інтенсивність середовищних змін,
- новизна умов, що вимагають адаптації.

Підсумовуючи, адаптаційний потенціал є результатом взаємодії різнорівневих чинників. Деякі з них сприяють успішній адаптації, інші — можуть ускладнити її перебіг, впливаючи на якість життя та психічне благополуччя особистості.

Аналізуючи адаптацію особистості, О. Михайленко виокремлює емоційно-вольові характеристики (емоційна стійкість, самоконтроль, внутрішній локус контролю) як ресурси, що активуються на різних етапах адаптації. В активній фазі домінують якості, що свідчать про реалістичне ставлення до життя, у латентній — ті, що сприяють конструктивному спілкуванню. Протягом адаптації стабільними залишаються базові цінності — здоров'я, щасливе життя, впевненість у собі [54].

Згідно із системно-діяльнісним підходом, ресурсність особистості не є фіксованою, а проявляється у здатності мобілізувати ресурси відповідно до ситуації. Чим вищий рівень інтеграції поведінки, тим ефективніше долаються стресові ситуації [30].

Особистісні ресурси суттєво впливають на адаптацію до стресу, якість життя, здатність до саморегуляції й посттравматичне зростання [35]. Кожна криза потребує витрат ресурсів, що може призвести до їх виснаження. Кризові ситуації — війни, лиха, економічна нестабільність — є умовним «експериментом» для вивчення динаміки ресурсу.

Особистісні ресурси — інструменти переосмислення та подолання стресу. Їх роль особливо значуща в умовах втрат, хвороб або воєнних дій. Зокрема, впевненість у собі та підтримка родини в умовах високого стресу виступають не прямими факторами, а модераторами, що зменшують негативний вплив на психологічний стан [44].

Кількість і доступність ресурсів визначають стратегії копіngu: за дефіциту ресурсів частіше обираються пасивні моделі реагування. Водночас високий

рівень ресурсів є предиктором посттравматичного зростання [35], що свідчить про не лише успішне подолання кризи, а й формування нових рівнів особистісного розвитку.

Особливе значення має резилієнтність — здатність не лише протистояти труднощам, а й функціонувати на високому рівні. Наприклад, під час воєнного конфлікту в Ізраїлі, високий рівень резилієнтності виявився ключовим чинником збереження суб'єктивного благополуччя та досягнення позитивних змін у посткризовий період [44].

Висновки до першого розділу.

Проведений теоретико-методологічний аналіз засвідчив, що вивчення адаптації особистості в умовах життєвих криз є складним, міждисциплінарним завданням, яке охоплює психологічну, філософську, медико-біологічну та соціальну площини. В науковій літературі відсутнє єдине трактування поняття «адаптація», що зумовило формування різноманітних підходів: від біхевіористичного до гуманістичного.

Узагальнення поглядів вітчизняних і зарубіжних учених дає змогу розглядати адаптацію не лише як пристосування, а як процес особистісного розвитку, що супроводжується зміною уявлень про себе, формуванням нових рис і стратегій. Важливою складовою адаптації виступає культурна адаптація, де ключову роль відіграє культурний інтелект, особливо в умовах вимушених змін середовища.

Адаптацію доцільно трактувати як сукупність дій, спрямованих на підтримання функціональної цілісності системи та її здатності до розвитку. Вона включає як формування адаптаційного потенціалу, так і його реалізацію в дії.

Незважаючи на активне використання термінів «психологічні ресурси», «особистісний потенціал», поняття «адаптаційний ресурс особистості» залишається недостатньо визначеним. У загальнопсихологічному контексті ресурси розглядаються як доступні можливості (внутрішні чи зовнішні), які

індивід може використати для подолання труднощів, самореалізації та особистісного зростання.

Системний і динамічний підходи дозволяють розглядати ресурси як взаємопов'язану систему елементів, які включають індивідуальні якості, соціальні зв'язки, матеріальні й енергетичні складові. Більшість науковців ототожнюють адаптаційні ресурси з психологічними механізмами, що забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій (саморегуляція, оптимізм, стійкість, підтримка тощо).

Водночас у літературі трапляється ширше поняття — «особистісний адаптаційний потенціал», який охоплює як внутрішні, так і зовнішні компоненти. Цей потенціал має складну структуру, є інтегральною змінною, що визначає ефективність психічної адаптації та межі адаптаційних можливостей особистості.

У результаті проведеного узагальнення запропоновано трактувати адаптаційні ресурси особистості як інтегральну систему, представлену на індивідному, особистісному та суб'єктно-діяльнісному рівнях. Вони включають:

1. Зовнішні ресурси – соціальна підтримка, статус, матеріальні умови.
2. Внутрішні (інтраперсональні) – самооцінка, здібності, цінності, система переконань.
3. Психофізіологічні стани – здоров'я, витривалість, тонус.
4. Вольово-емоційні характеристики – самоконтроль, стійкість, здатність до подолання труднощів.

Таким чином, адаптаційний потенціал особистості проявляється як здатність успішно функціонувати в умовах кризи, зберігаючи фізичне й психічне здоров'я, та реалізовувати конструктивні життєві стратегії. Його розвиток і ефективність детерміновані не лише внутрішніми особливостями, а й ситуаційними та соціокультурними чинниками.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

2.1. Обґрунтування вибору методологічної основи емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел, здійснений у першому розділі, підтвердив складність та багатовимірність феномену адаптаційних ресурсів особистості. Незважаючи на значну увагу дослідників до цієї проблематики, у сучасній психології досі не існує уніфікованих підходів до діагностики та вивчення структури адаптаційного потенціалу, особливо в умовах життєвих криз. Це зумовило потребу у формуванні цілісної методологічної основи для емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів особистості.

У нашому дослідженні ми спиралися на положення загальної, соціальної, кризової та позитивної психології, а також реалізували системний та комплексний підходи до вивчення особистості (Б. Ананьєв, П. Анохін, С. Максименко, Г. Костюк та ін.). Особливе значення мали праці, присвячені адаптованості до професійної діяльності (Ж. Вірна, А. Маклаков, О. Реан), ресурсному підходу (В. Бодров, Є. Галажинський, Д. Леонт'єв), концепції життєстійкості С. Мадді та теорії консервації ресурсів С. Хобфолла.

Також концептуальну основу дослідження склали:

- модель посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхоун),
- теорії копіngu (Р. Лазарус, Л. Мерфі, А. Маслоу),

та адаптації до нових соціокультурних умов (Н. Завацька, О. Кононенко).

Згідно зі структурним підходом, адаптивність особистості розглядається як змінна багаторівнева система. В. Розов визначає її як динамічну характеристику, що проявляється через взаємодію індивідних, особистісних та суб'єктних властивостей. О. Саннікова, в контексті функціонально-структурної моделі, підкреслює, що адаптивність є інтегральним результатом функціонування всіх рівнів особистості, який забезпечує досягнення «корисного пристосувального ефекту» незалежно від соціальної ситуації.

У межах нашого емпіричного дослідження адаптаційні ресурси розглядаються як інтегральна система, що охоплює три рівні організації особистості:

1. індивідний (біологічна основа, темперамент, фізичні ресурси),
2. особистісний (самооцінка, цінності, мотивація),
3. суб'єктно-діяльнісний (цілеспрямована активність, саморегуляція, копінг-стратегії).

Кожен із трьох рівнів адаптаційних ресурсів — індивідний, особистісний і суб'єктно-діяльнісний — є автономним і виконує специфічні функції, що забезпечують цілісне проявлення адаптивності. Особистісні адаптаційні ресурси охоплюють індивідуальні якості, пов'язані з психологічним рівнем організації особистості, зокрема: стресостійкість, резилієнтність, інтелектуальні здібності, риси характеру. Соціальні ресурси, пов'язані з зовнішнім середовищем і взаємодією з іншими, включають соціальну підтримку, рівень освіти, доступ до спільнотних ресурсів, сімейне середовище.

Ці ресурси взаємодіють: наприклад, стресостійкість (особистісний ресурс) сприяє ефективному використанню соціальної підтримки (соціального ресурсу). До провідних адаптаційних ресурсів у дослідженнях належать: психологічне благополуччя (С. Ryff, М. Селігман), резилієнтність (G. Bonanno), копінг-стратегії (С. Carver), життєстійкість (С. Мадді), посттравматичне зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun), стресостійкість (С. Коббл-Слаттері), культурний інтелект (Ерлі, Енг) тощо.

Стресостійкість — ключовий ресурс, що знижує вразливість до стресових розладів і сприяє психологічному та фізичному благополуччю. За Р. Лазарусом, сприйняття та когнітивна оцінка стресових ситуацій визначають ефективність адаптації. Дослідження свідчать, що стресостійкість підвищує продуктивність, сприяє концентрації та впевненості в досягненні цілей.

Посттравматичне зростання (ПТЗ) — ще один важливий ресурс, що відображає позитивні зміни після пережитої кризи: зміцнення стосунків, нові життєві орієнтири, зростання духовності. Поняття ПТЗ увійшло в науковий обіг у 1995 році, і сьогодні воно активно досліджується у контексті подолання травматичних подій, зокрема у військових, рятувальників, медиків тощо. Багато досліджень (зокрема в Ізраїлі, США, Австралії, Данії та Україні) виявляють

взаємозв'язок ПТЗ з такими факторами, як резилієнтність, психологічне благополуччя, життєстійкість і симптоми ПТСР.

Посттравматичне зростання проявляється не лише у поверненні до нормального функціонування, а й у якісному розвитку особистості. Позитивна переоцінка травматичного досвіду дозволяє особистості вийти на новий рівень самореалізації та внутрішньої цілісності.

Посттравматичне зростання розглядається як результат позитивних змін, які відбуваються з особистістю після проживання кризових подій. За Р. Тедескі та Л. Калхоун, його формування пов'язане з такими чинниками, як сенсова орієнтація, соціальна підтримка, оптимізм та копінг-стратегії. Соціальна підтримка, як ключовий соціальний адаптаційний ресурс, знижує рівень стресу й сприяє формуванню резильєнтності, психологічного благополуччя та здатності до ефективного подолання криз.

Резильєнтність у сучасній психології розглядається як процес і результат адаптації до складних життєвих обставин. Вона включає ментальну, емоційну та поведінкову гнучкість і сприяє збереженню психічного благополуччя. Ряд досліджень підтверджують зв'язок резильєнтності з розвитком нових адаптивних навичок, зростанням самоефективності, позитивною переоцінкою подій та саморозвитком. Важливим є її динамічний характер: вона не є виключно вродженою якістю, а формується протягом життя.

Життєстійкість (за С. Мадді) – це ще один важливий адаптаційний ресурс, що включає залученість, контроль і прийняття ризику. Вона сприяє збереженню внутрішньої стабільності у стресових ситуаціях. На відміну від резильєнтності, життєстійкість частіше пов'язується з набутим досвідом та вихованням.

Психологічне благополуччя – інтегральний ресурс, що дозволяє людині адекватно оцінювати себе й ситуацію, конструктивно діяти, зберігати стійку Я-концепцію та адаптуватися до змін. Його підтримка є надзвичайно важливою, зокрема для учасників бойових дій, які стикаються з викликами переходу до мирного життя.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) розглядається як відтермінована реакція на екстремальний стрес. Проте, як зазначають D. Simons та ін., діагноз ПТСР часто гіпердіагностується і може бути зумовлений

соціальними очікуваннями та вторинними вигодами . Поведінкова реакція на стрес залежить від культурних норм, копінг-стратегій та доступності підтримки.

Копінг-стратегії (способи подолання) є адаптаційними інструментами, що допомагають справлятися зі стресом та кризовими ситуаціями. Вони відіграють провідну роль у підтриманні психологічної рівноваги та ефективності адаптації. Емпіричні дослідження (К. Releford та ін.) підтверджують їхній зв'язок з академічною успішністю та психологічним благополуччям [71].

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

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні застосовано сукупність взаємодоповнюючих методів:

Теоретичні методи – використано загальнонаукові та оглядово-аналітичні підходи, які дозволили систематизувати погляди вітчизняних і зарубіжних дослідників, а також проаналізувати наукові дані, отримані в попередніх дослідженнях.

Емпіричні методи – включали анкетування, тестування й опитування. Респондентам пропонувалося заповнити опитувальник у формі Google-анкети, посилання на яку поширювалося через соціальні мережі, інтернет-групи, а також серед студентів і співробітників ОНУ імені І. І. Мечникова. Такий формат був зручним, доступним і забезпечував швидке збирання та обробку даних.

Статистичні методи – включали дисперсійний аналіз (ANOVA), непараметричний критерій Краскала–Уолліса, кореляційний аналіз (r Спірмена) та регресійний аналіз. Обробку результатів здійснювали за допомогою програм Microsoft Excel 2021 та IBM SPSS Statistics 20.

Діагностичний інструментарій складався з низки валідних методик для оцінки адаптаційних ресурсів особистості в умовах життєвих криз:

- Шкала стресостійкості CD-RISC-10 (Коннор – Девідсон),
- Шкала резильєнтності (Resilience Scale),
- Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтєва, О. Рассказової),
- Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда,

- Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса,
- Опитувальник симптомів ПТСР (PCL-5),
- MSPSS – шкала соціальної підтримки (адаптація В. Ялтонського, Н. Сироти),
- HADS – госпітальна шкала тривоги та депресії,
- Шкала психологічного благополуччя,
- Опитувальник посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun; адаптація М. Магомед-Емінова),
- 10-пунктовий опитувальник «Велика п'ятірка» (адаптація М. Кліманської, І. Галецької),

Застосовані методики продемонстрували надійність і валідність у межах емпіричної вибірки та виявилися придатними для діагностики адаптаційного ресурсу особистості.

Для реалізації завдань дослідження було використано низку валідних психодіагностичних інструментів:

1. Методика соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс і Р. Даймонд) дозволяє оцінити загальний рівень адаптації та її ключові складові: самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт тощо.
2. Опитувальник копінг-стратегій (Р. Лазарус) вивчає індивідуальні стратегії подолання труднощів, класифіковані як активні та пасивні, адаптивні й дезадаптивні.
3. Шкала стресостійкості CD-RISC-10 оцінює загальний рівень здатності до подолання стресу. Вищі бали вказують на кращу здатність до відновлення після кризових подій.
4. Опитувальник резильєнтності (Connor-Davidson) в українській адаптації дозволяє визначити рівень психологічної стійкості, що впливає на процес посттравматичного зростання та загальну адаптивність.
5. PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) – стандартизований інструмент для скринінгу симптомів посттравматичного стресового розладу згідно з критеріями DSM-5.
6. Багатовимірна шкала соціальної підтримки (MSPSS) оцінює рівень сприйняття підтримки з боку сім'ї, друзів та значущих інших.

7. HADS (Госпітальна шкала тривоги і депресії) застосовувалась для виявлення симптомів тривоги та депресії у загальній популяції.
8. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) визначає суб'єктивне відчуття задоволеності життям через шість ключових доменів, зокрема автономію, самореалізацію, позитивні стосунки.
9. Опитувальник посттравматичного зростання (R. Tedeschi, L. Calhoun) визначає ступінь позитивних змін у житті після травматичних подій.
10. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистісних рис (TIPI-UKR) – ефективний інструмент для вимірювання рис Великої п'ятірки: екстраверсії, відкритості, сумлінності, емоційної стабільності та доброзичливості.
11. Тест життєстійкості С. Мадді (адаптація Д. Леонтьєва) оцінює здатність до збереження психологічної стабільності в умовах стресу.

Методологічна основа дослідження ґрунтувалася на теоретичних засадах загальної, соціальної, кризової та позитивної психології. В основі нашого підходу — системно-структурна модель, яка розглядає адаптаційні ресурси як інтегральне поняття, що охоплює ресурси індивідного, особистісного та суб'єктно-діяльнісного рівнів особистості.

Аналіз літературних джерел дозволив виокремити ключові адаптаційні ресурси, що становлять інтерес для дослідження: психологічне благополуччя, резильєнтність, копінг-стратегії, посттравматичне зростання, життєстійкість, стресостійкість, культурний інтелект, риси особистості (Big Five), соціальна підтримка та психічне здоров'я.

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

Відповідно до другого завдання дослідження, було проведено емпіричне вивчення проявів та структури адаптаційних ресурсів особистості залежно від рівня її соціально-психологічної адаптації. На основі результатів методики К. Роджерса та Р. Даймонда респондентів поділено на три групи: із низьким (НРА – 16,9%), середнім (СРА – 39,1%) та високим (ВРА – 44%) рівнем адаптації.

В межах дослідження було проаналізовано особливості прояву адаптаційних ресурсів на трьох рівнях організації особистості: індивідному (біологічному), особистісному (психологічному) та суб'єктно-діяльнісному (соціальному). Для оцінки відмінностей між групами застосовувався дисперсійний аналіз (ANOVA). На індивідному рівні до ключових адаптаційних ресурсів віднесено життєстійкість, стресостійкість та резильєнтність. Результати тесту життєстійкості С. Мадді показали, що найвищі значення мають респонденти з високим рівнем адаптації ($M = 88,2$), найнижчі – з низьким рівнем ($M = 79,5$). Статистично значущі відмінності зафіксовано за шкалами залученості ($p = 0,011$) та контролю ($p = 0,014$).

Показники за шкалою CD-RISC-10 підтвердили значущу різницю в рівні стресостійкості між групами: найвищий рівень у ВРА ($M = 32,5$), найнижчий – у НРА ($M = 16$) ($p \leq 0,001$). Подібна тенденція спостерігається і для резильєнтності: максимальні показники у ВРА ($M = 5,7$), мінімальні – у НРА ($M = 3,24$) ($p \leq 0,001$), що свідчить про кращу здатність респондентів з високим рівнем адаптації ефективно долати стресові ситуації.

Таблиця 2.1.

Порівняльний аналіз адаптаційних ресурсів індивідного рівня у групах із різною соціально-психологічною адаптацією

Показники	НРА (M)	CPA (M)	ВРА (M)	F	p
Загальний показник життєстійкості	79,5	85,3	88,2	4,24	0,011
Залученість	30,3	37,9	39,5	6,19	0,014
Контроль	27,5	31,5	33,7	7,27	0,002
Прийняття ризику	14,6	16,4	17,4	1,39	0,214
Стресостійкість (CD-RISC-10)	16,0	25,8	32,5	9,85	0,000
Резильєнтність (Resilience Scale)	3,24	4,80	5,70	9,56	0,000

З метою вивчення особливостей прояву та структури адаптаційних ресурсів, що формують особистісний (психологічний) рівень функціонування особистості, було проведено аналіз емпіричних даних, отриманих за наступними психодіагностичними шкалами: шкала психологічного благополуччя (Scales of

Psychological Well-Being), короткий опитувальник особистісних рис (TIPI), опитувальник копінг-стратегій, госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), опитувальник симптомів ПТСР (PCL-5) та скорочена форма шкали культурного інтелекту (CQS) [140].

Для визначення міжгрупових відмінностей у показниках зазначених шкал серед учасників із різним рівнем соціально-психологічної адаптації (низький, середній, високий) було використано процедуру однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Розрахунок критерію Фішера (F) та його статистичної значущості (p) дозволив ідентифікувати ті показники адаптаційних ресурсів, які демонструють достовірні розбіжності між трьома групами респондентів ($p < 0,01$).

Обґрунтування застосування дисперсійного аналізу полягає в його ефективності як параметричного методу статистичної обробки, що дає змогу оцінити значущість впливу рівня адаптації на варіативність психологічних характеристик.

Згідно з даними таблиці 2.2, встановлено достовірні міжгрупові розбіжності за такими шкалами психологічного благополуччя: «управління довкіллям» ($F = 47,04$; $p = 0,003$), «особистісне зростання» ($F = 53,32$; $p = 0,000$), «мета у житті» ($F = 52,87$; $p = 0,000$), «самоприйняття» ($F = 48,11$; $p = 0,000$) та «автономія» ($F = 47,87$; $p = 0,000$), що свідчить про структурні відмінності у показниках психологічного благополуччя осіб з різним рівнем адаптації.

Таблиця 2.2.

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

Показники	НРА Сер. Знач. (M)	СРА Сер. Знач. (M)	ВРА Сер. Знач. (M)	F	p
Шкали психологічного благополуччя					
Управління довкіллям	40,00	50,41	62,73	47,04	0,003

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

Першочергово було здійснено аналіз результатів, отриманих за допомогою шкали психологічного благополуччя (Scales of Psychological Well-Being). Для глибшого розуміння виявлених тенденцій було проведено описову статистику окремих параметрів, що вимірюються відповідними шкалами, у групах із різним рівнем адаптаційної спроможності. Зокрема, було розраховано середні значення (M) як показники центральної тенденції кожного параметра.

Значення шкали «управління довкіллям» зростає відповідно до рівня адаптації: у групі з низьким рівнем адаптації (НРА) цей показник становив $M = 40,00$, у групі з середнім рівнем адаптації (СРА) – $M = 50,41$, а в групі з високим рівнем адаптації (ВРА) – $M = 62,73$. Подібна динаміка характерна і для інших шкал психологічного благополуччя: «особистісне зростання» ($M = 65,19$ у групі ВРА), «мета у житті» ($M = 65,81$), «самоприйняття» ($M = 61,62$) та «автономія» ($M = 60,23$), що засвідчує статистично достовірну відмінність між групами з різним рівнем адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що респонденти з високим рівнем адаптації відзначаються більш розвиненими здатностями до управління навколишнім середовищем, що корелює з ефективнішими стратегіями подолання життєвих труднощів. Вони демонструють високий рівень самореалізації, наявність чітко окреслених життєвих цілей, здатність до прийняття себе,

автономності й контролю над власним життям, що є ключовими показниками психологічного благополуччя.

Учасники з низьким рівнем адаптації, навпаки, характеризуються нижчими значеннями за всіма зазначеними шкалами. Це може свідчити про обмеженість у здатності до особистісного зростання, нечіткість життєвих орієнтирів, труднощі в прийнятті себе та власних рис, що у свою чергу може знижувати рівень мотивації та впливати на загальний стан психоемоційного благополуччя. Такі результати вказують на необхідність розвитку їхнього потенціалу до саморефлексії, саморегуляції та управління життєвими ситуаціями як складової адаптивного функціонування особистості.

З метою дослідження особистісних характеристик, які виступають складовими адаптаційного ресурсу на психологічному рівні функціонування особистості, було використано Короткий опитувальник рис «Великої п'ятірки» (ТІРІ). Результати порівняльного аналізу вираженості п'яти базових рис особистості серед респондентів із різним рівнем соціально-психологічної адаптації наведено в таблиці 3.3.

Аналіз даних показав статистично значущі відмінності між групами досліджуваних (з низьким, середнім і високим рівнем адаптації) за шкалами: екстраверсія ($F = 33,65$; $p = 0,002$), відкритість до нового досвіду ($F = 31,47$; $p = 0,015$), дружелюбність ($F = 51,94$; $p = 0,012$), сумлінність ($F = 23,25$; $p = 0,000$) та емоційна стабільність ($F = 45,76$; $p = 0,000$).

Зокрема, респонденти з високим рівнем адаптації характеризуються більш вираженим розвитком зазначених рис. Так, середні значення за шкалами для цієї групи становили: екстраверсія – $M = 10,07$; відкритість до досвіду – $M = 10,53$; дружелюбність – $M = 11,16$; сумлінність – $M = 10,94$; емоційна стабільність – $M = 10,37$. У групі з низьким рівнем адаптації ці ж показники були суттєво нижчими: екстраверсія – $M = 8,00$; відкритість – $M = 7,68$; дружелюбність – $M = 8,00$; сумлінність – $M = 6,05$; емоційна стабільність – $M = 6,00$.

Такі результати свідчать про те, що досліджувані з низьким рівнем адаптації мають схильність до таких особистісних проявів, як емоційна нестабільність, підвищена тривожність, замкнутість, схильність до ворожості та дратівливості, що супроводжується зниженим рівнем довіри, ініціативності й цілеспрямованості.

Ці висновки підтверджуються й результатами Госпітальної шкали тривоги та депресії (HADS). Згідно з отриманими даними, учасники з низьким рівнем адаптації мають достовірно вищі показники за шкалами тривоги ($F = 39,21$; $p = 0,013$) та депресії ($F = 20,63$; $p = 0,016$). Середні значення за шкалою тривоги становлять: $M = 16,00$ (група НРА), $M = 9,61$ (група СРА) та $M = 6,43$ (група ВРА). За шкалою депресії ці показники відповідно склали: $M = 9,00$; $M = 8,75$; $M = 6,25$. Високі рівні тривожності та ангедонії у групі з низькою адаптивністю можуть вказувати на недостатню здатність до емоційної регуляції та подолання стресогенних впливів.

Таким чином, узагальнення отриманих результатів свідчить про те, що респонденти з низьким рівнем соціально-психологічної адаптації схильні обирати копінг-стратегії, орієнтовані на безпосередню реакцію на ситуацію — через активні дії або вираження емоцій, зумовлених переживаними труднощами. Така поведінка часто характеризується імпульсивністю, емоційною нестабільністю та схильністю до конфліктів. У цих осіб виявляються труднощі з прогнозуванням наслідків власних дій і плануванням поведінки, що знижує ефективність подолання стресових ситуацій.

Крім того, виявлено переважання копінг-стратегії уникнення, яка в довгостроковій перспективі може призводити до зниження рівня адаптації, емоційного виснаження та особистісної дезорганізації. Часте використання цієї стратегії є дезадаптивним і потребує психокорекційного втручання.

Водночас стратегія прийняття відповідальності, яка передбачає усвідомлення індивідом власної участі у виникненні проблемної ситуації та прагнення до її розв'язання, може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення. Надмірна вираженість цієї стратегії часто супроводжується посиленою

самокритикою та тенденцією до самозвинувачення, що сприяє формуванню деструктивної «жертвної» позиції.

Дослідження особливостей прояву адаптаційних ресурсів, що забезпечують функціонування особистості на суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівні, здійснювалося на основі аналізу даних, отриманих за допомогою методики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд), багатовимірної шкали сприйняття соціальної підтримки (MSPSS), а також опитувальника посттравматичного зростання (The Posttraumatic Growth Inventory, R. Tedeschi, L. Calhoun).

З метою виявлення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних із різним рівнем адаптації було застосовано процедуру однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Узагальнені результати аналізу представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

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

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

Екстернальний контроль	локус	40,00	30,96	13,87	23,61	0,001
------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Результати аналізу розподілу досліджуваних із різними рівнями соціально-психологічної адаптації за показниками суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки за трьома її джерелами — «сім'я», «друзі» та «інші значущі особи» — свідчать про наявність суттєвих міжгрупових відмінностей.

Незалежно від рівня адаптації, всі групи респондентів високо оцінюють підтримку з боку «інших значущих осіб», що може свідчити про важливу роль соціального оточення, яке не належить до найближчого родинного або дружнього кола ($M = 3,00$ у групі з низьким рівнем адаптації; $M = 4,93$ — середній рівень; $M = 6,00$ — високий рівень). Це дозволяє розглядати соціальну підтримку з боку значущих інших як ключовий компонент суб'єктно-діяльнісного рівня адаптаційних ресурсів.

Підтримка з боку сім'ї посіла друге місце за значущістю, що свідчить про високий рівень емоційної залученості респондентів у сімейні стосунки ($M = 2,75$; $M = 4,83$; $M = 5,81$ відповідно до зростання рівня адаптації). Дружня підтримка, хоча й поступається сім'ї та значущим іншим, залишається важливим джерелом емоційного ресурсу ($M = 2,75$ у групі НРА; $M = 4,64$ — СРА; $M = 5,72$ — ВРА).

Варто підкреслити, що в групі респондентів із низьким рівнем адаптації суб'єктивна оцінка всіх видів соціальної підтримки була значно нижчою порівняно з іншими групами ($p \leq 0,001$). Особливо низьким був рівень сприйняття підтримки з боку друзів, що може бути пов'язано з дезадаптаційними процесами, зумовленими втратами у соціальному оточенні, наприклад, унаслідок вимушеного переселення.

Узагальнений показник соціальної підтримки також виявився найнижчим саме у групі з низьким рівнем адаптації ($F = 48,01$; $p = 0,000$), що свідчить про дефіцит цього ресурсу як важливого чинника, який забезпечує ефективне подолання кризових ситуацій.

Таким чином, сприйняття соціальної підтримки суттєво варіюється залежно від рівня адаптації. Отримані результати можуть бути враховані при розробці психологічних програм підтримки, спрямованих на посилення адаптаційного потенціалу особистості, зокрема шляхом активізації міжособистісних зв'язків та розширення соціального ресурсу.

У процесі аналізу рівнів посттравматичного зростання, що розглядається як досвід позитивної трансформації, набутого у результаті подолання глибоких життєвих криз, виявлено статистично значущі міжгрупові відмінності залежно від рівня адаптації досліджуваних. Зокрема, особи з низьким рівнем адаптації продемонстрували найвищі результати за шкалою «Духовні зміни» ($F = 5,48$; $p = 0,005$), що може свідчити про їх схильність до посиленого рефлексування над духовними аспектами буття та, зокрема, до підвищення рівня релігійності.

Разом із тим, за іншими показниками посттравматичного зростання, зокрема шкалами «Ставлення до інших» ($F = 2,83$; $p = 0,040$) та «Особиста сила» ($F = 5,24$; $p = 0,006$), учасники з низькою адаптацією демонструють достовірно нижчі результати. Це свідчить про їхню недостатню здатність до усвідомлення внутрішнього потенціалу, утвердження сили волі та подолання життєвих труднощів. У таких осіб спостерігається тенденція до емоційної та соціальної дистанції, обмеження у вираженні співпереживання, що може бути проявом захисних механізмів у контексті незавершеного переживання психотравматичного досвіду.

Поглиблений порівняльний аналіз показників соціально-психологічної адаптації дозволив також виявити низку важливих характеристик функціонування адаптаційних ресурсів на соціальному рівні. Зокрема, у групі досліджуваних із низьким рівнем адаптації зафіксовано достовірно нижчі значення за шкалами: «Прийняття інших» ($F = 73,35$; $p = 0,000$), «Самоприйняття» ($F = 65,88$; $p = 0,000$), «Прагнення до домінування» ($F = 2,83$; $p = 0,040$) та «Інтернальний локус контролю» ($F = 11,63$; $p = 0,012$).

Найнижчі значення у шкалі «Прийняття інших» ($M = 56,44$ у групі з низькою адаптацією порівняно з $M = 81,63$ у групі з високим рівнем адаптації) можуть

свідчити про труднощі у формуванні толерантного ставлення до оточення, емоційної відкритості та здатності до емпатії. Водночас знижені показники за шкалою інтернальності вказують на схильність таких осіб до зовнішнього локусу контролю, тобто пояснення життєвих подій впливом зовнішніх чинників, що також може виступати дезадаптивним механізмом у кризових ситуаціях.

Результати проведеного статистичного аналізу засвідчили наявність достовірних відмінностей між досліджуваними з різним рівнем адаптації за низкою ключових шкал, які мають суттєве значення для розуміння психологічного стану особистості та її здатності справлятися з критичними життєвими ситуаціями.

Зокрема, значущі міжгрупові розбіжності були виявлені за такими шкалами: «Дезадаптивність» ($F = 85,59$; $p = 0,000$), «Емоційний дискомфорт» ($F = 45,16$; $p = 0,003$), «Екстернальний локус контролю» ($F = 23,61$; $p = 0,001$) та «Підвладність» ($F = 1,58$; $p = 0,010$). Показники за цими шкалами виявилися достовірно нижчими у респондентів із високим рівнем адаптації та найвищими – у групі з низькою адаптацією.

Це свідчить про те, що особи з низьким рівнем адаптаційної здатності схильні до формування негативного ставлення до оточення, відчуття безпорадності, підвищеного емоційного напруження, що супроводжується загостреним почуттям зовнішнього контролю за подіями. Такі індивіди, як правило, демонструють дезадаптивні моделі поведінки, підвищену емоційну вразливість, нестійкість у міжкультурних взаємодіях, а також низьку впевненість у власних можливостях.

Отримані дані мають важливе прикладне значення, оскільки вказують на потребу у розробці та впровадженні психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на формування внутрішньої контрольної позиції, зниження рівня емоційного дистресу та розвиток адаптивних стратегій поведінки у осіб, що перебувають у стані життєвої кризи.

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

З метою виявлення структурних взаємозв'язків між компонентами адаптаційних ресурсів, що функціонують на індивідному, особистісному (психологічному) та суб'єктно-діяльнісному (соціальному) рівнях організації особистості, було проведено кореляційний аналіз. Для цього застосовувався непараметричний метод математичної статистики — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r -Спірмена), що є більш чутливим до виявлення взаємозв'язків між змінними, які не розподіляються за нормальним законом.

Відповідно до завдань дослідження, першим етапом аналізу стало встановлення можливих кореляційних залежностей між показниками адаптаційних ресурсів індивідного (біологічного) рівня. Було проаналізовано взаємозв'язки між рівнем резильєнтності (за шкалою Resilience Scale), стресостійкістю (за шкалою CD-RISC-10 Коннора–Девідсона) та життєстійкістю (за методикою С. Мадді). Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Кореляційні взаємозв'язки компонентів адаптаційних ресурсів індивідного рівня.

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

Результати, подані в таблиці, свідчать про наявність статистично значущих прямолінійних кореляцій між усіма показниками життєстійкості, резильєнтності та стресостійкості на індивідному рівні організації особистості ($p < 0,01$). Так, загальний індекс життєстійкості демонструє тісний позитивний зв'язок із

субшкалами «залученість» ($r_s = 0,637$; $p < 0,01$), «контроль» ($r_s = 0,573$; $p < 0,01$), «прийняття ризику» ($r_s = 0,603$; $p < 0,01$), а також із рівнем стресостійкості ($r_s = 0,564$; $p < 0,01$) та резильєнтності ($r_s = 0,486$; $p < 0,01$).

Виявлені взаємозв'язки дають підстави стверджувати, що індивіди з вищим рівнем суб'єктивного відчуття залученості до власного життя, особистої активності та відповідальності мають кращу здатність до ефективного подолання життєвих викликів і стресових впливів. Тісна кореляція із показником «контроль» вказує на те, що суб'єктивне сприйняття контролю над подіями життя є чинником, що сприяє формуванню загальної життєстійкості.

Крім того, готовність до прийняття ризику є пов'язаною з підвищеним рівнем адаптаційної гнучкості та стійкості до змін. Позитивні кореляційні зв'язки з показниками стресостійкості та резильєнтності свідчать про те, що здатність ефективно протистояти стресу, а також відновлюватися після травматичних чи складних життєвих ситуацій, є ключовими складовими життєстійкості. Особи з високими показниками резильєнтності, як правило, демонструють вищу адаптивність, нижчу схильність до дезорганізованих реакцій у відповідь на стрес та здатність застосовувати більш конструктивні копінг-стратегії в кризових обставинах.

Варто відзначити й суттєві кореляційні зв'язки між показниками резильєнтності, стресостійкості та окремими шкалами життєстійкості. Зокрема, шкала «залученість» виявляє високі прямі зв'язки зі стресостійкістю ($r_s = 0,659$) та резильєнтністю ($r_s = 0,592$), а також з такими складовими життєстійкості, як «контроль» ($r_s = 0,673$) та «прийняття ризику» ($r_s = 0,583$), що підтверджує високий рівень узгодженості між цими характеристиками ($p < 0,01$).

Також встановлено, що шкала «контроль» достовірно корелює зі шкалою «прийняття ризику» ($r_s = 0,576$), рівнем стресостійкості ($r_s = 0,701$) та резильєнтністю ($r_s = 0,478$), також на рівні статистичної значущості $p < 0,01$. Це свідчить про важливість внутрішнього відчуття контролю за власним життям як психологічного ресурсу, що знижує сприйнятливність до стресу та підвищує адаптаційний потенціал.

Отримані результати узгоджуються з попередніми дослідженнями у сфері психології адаптації, які показали, що особи з високими показниками життєстійкості сприймають життєві труднощі як контрольовані та керовані, а також демонструють вищу когнітивну оцінку ситуацій і впевненість у здатності долати труднощі. Це, у свою чергу, знижує ризик розвитку тривожних і стресових реакцій.

Особливо варто наголосити на тісному взаємозв'язку між стресостійкістю та резильєнтністю ($r_s = 0,749$; $p < 0,01$), що підтверджує сучасні уявлення про те, що резильєнтність виступає одним з основних предикторів ефективного подолання стресу. Чим вищий рівень резильєнтності особистості, тим вища її здатність до стресорезистентності. Це пояснюється сформованим почуттям власної цінності, емоційною регуляцією, прагненням до саморозвитку та готовністю знаходити конструктивні шляхи подолання кризових обставин, що в сукупності забезпечує вищий рівень психологічної стійкості та адаптивності.

Попри очікуваність виявлених кореляційних зв'язків, варто підкреслити, що застосовані у дослідженні психодіагностичні методики для вимірювання резильєнтності продемонстрували високу ступінь узгодженості, що свідчить про їхню взаємодоповнюваність і доцільність комбінованого використання для комплексної оцінки адаптаційного потенціалу.

Згідно з результатами кореляційного аналізу за методом Спірмена, проведеного за шкалами психологічного благополуччя (К. Ріфф), тестом життєстійкості (С. Мадді), опитувальником особистісних рис (TIPI), а також шкалами тривоги та депресії (HADS), було виявлено низку статистично значущих позитивних і негативних взаємозв'язків між показниками індивідного та особистісного (психологічного) рівнів адаптаційних ресурсів.

Зокрема, ключовим компонентом структури психологічного благополуччя, що визначає здатність особистості до саморегуляції та орієнтації у власному життєвому просторі, виявилась автономія. Показник автономії виявив позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «контроль» ($r_s = 0,632$; $p < 0,01$) та шкалою

«прийняття ризику» ($r_s = 0,546$; $p < 0,01$), що свідчить про її роль у формуванні стійкості до життєвих викликів та самостійності у прийнятті рішень.

Аналогічна тенденція простежується щодо зв'язку компонента «самоприйняття» з такими показниками життєстійкості, як «залученість» ($r_s = 0,694$; $p < 0,01$) та «прийняття ризику» ($r_s = 0,572$; $p < 0,01$). Крім того, самоприйняття виявило тісний позитивний зв'язок із стресостійкістю ($r_s = 0,519$; $p < 0,01$) та резильєнтністю ($r_s = 0,572$; $p < 0,01$), що підтверджує його значущу роль у забезпеченні психологічної стійкості та ефективної адаптації до стресових обставин.

Ці результати свідчать про те, що здатність особистості до прийняття себе, автономного функціонування та готовності до ризику є важливими психологічними детермінантами адаптаційної спроможності індивіда в умовах кризових життєвих подій.

Таблиця 2.5.

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

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

Особистісне зростання як один із ключових компонентів психологічного благополуччя також виявив позитивні взаємозв'язки з низкою показників індивідуального рівня адаптаційних ресурсів. Так, встановлено статистично значущі

кореляції з компонентами життєстійкості: контролем ($r_s = 0,558$; $p < 0,01$), прийняттям ризику ($r_s = 0,483$; $p < 0,01$), залученістю ($r_s = 0,457$; $p < 0,01$), а також із загальним рівнем життєстійкості ($r_s = 0,504$; $p < 0,01$), стресостійкістю ($r_s = 0,455$; $p < 0,01$) та резильєнтністю ($r_s = 0,459$; $p < 0,01$).

Крім того, показник цілеспрямованості, що характеризує здатність формувати життєві цілі та відчувати змістовність власного існування, демонструє високу позитивну кореляцію з життєстійкістю ($r_s = 0,701$; $p < 0,01$), залученістю ($r_s = 0,692$; $p < 0,01$), прийняттям ризику ($r_s = 0,564$; $p < 0,01$), а також стресостійкістю ($r_s = 0,513$; $p < 0,01$) та резильєнтністю ($r_s = 0,530$; $p < 0,01$).

Зазначені результати свідчать про те, що високий рівень життєстійкості є критично важливим фактором, що підтримує позитивний психологічний стан особистості, сприяє формуванню конструктивного бачення майбутнього та адаптації до змін. Водночас, низькі показники життєстійкості супроводжуються зростанням негативних емоційних переживань, зниженням рівня задоволеності життям і розчаруванням, що підкреслює ключову роль життєстійкості у забезпеченні адаптаційних можливостей особистості в умовах життєвих криз.

Цікавими є результати, що стосуються взаємозв'язків між рівнем тривожності, депресії та адаптаційними ресурсами особистості, зокрема – життєстійкістю, резильєнтністю та стресостійкістю. Встановлено статистично значущі негативні кореляції загального показника життєстійкості з тривогою ($r_s = -0,486$; $p < 0,01$) і депресією ($r_s = -0,494$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності й депресивної симптоматики супроводжується зниженням життєстійкості, що, своєю чергою, може виявлятися у зниженому рівні самоповаги, втраті сенсу діяльності, песимістичних настановах і загальному зниженні адаптаційного потенціалу особистості.

Подібна тенденція виявлена також у взаємозв'язках між окремими компонентами життєстійкості та показниками тривоги й депресії. Зокрема, залученість виявила сильний негативний зв'язок із тривожністю ($r_s = -0,576$; $p < 0,01$) і депресією ($r_s = -0,465$; $p < 0,01$), що може інтерпретуватись як свідчення того, що активна життєва позиція та залученість у події власного життя знижують

ймовірність розвитку тривожних і депресивних переживань. Також виявлено, що зниження рівнів тривоги ($r_s = -0,433$; $p < 0,01$) та депресії ($r_s = -0,528$; $p < 0,01$) пов'язане з підвищенням відчуття внутрішнього контролю й упевненості у власних силах долати труднощі. Прямий зв'язок із прийняттям ризику ($r_s = -0,648$; $p < 0,01$) підтверджує, що для осіб із нижчим рівнем тривожності характерне сприйняття життєвих подій як викликів, а не загроз.

Життестійкість, як інтегральна характеристика індивідуального рівня, розглядається у структурі адаптаційних ресурсів як диспозиційне утворення, що забезпечує ефективну взаємодію особистості з навколишнім світом. Високі показники життестійкості, а також її компонентів, сприяють зниженню рівня внутрішньої напруги, дозволяючи особистості оцінювати життєві ситуації як менш загрозливі, підвищуючи віру у власну здатність до подолання труднощів.

Крім того, результати кореляційного аналізу виявили позитивні взаємозв'язки між індивідуальними адаптаційними ресурсами (життестійкістю, стресостійкістю, резильєнтністю) та особистісними рисами з моделі «Великої п'ятірки». Так, вищі значення життестійкості супроводжуються більш високими показниками відкритості до нового досвіду, екстраверсії, узгодженості та емоційної стабільності ($p < 0,01$). Стресостійкість і резильєнтність також позитивно корелюють з екстраверсією, відкритістю до нового досвіду та емоційною стабільністю ($p < 0,01$), що свідчить про взаємопосилюючий характер цих характеристик у процесі подолання життєвих труднощів.

Результати обчислення ступеня взаємозв'язку між адаптаційними ресурсами індивідуального рівня та копінг-стратегіями (за методикою Р. Лазаруса), шкалами культурного інтелекту (за Van Dyne et al., 2008) і показниками посттравматичного стресового розладу (за опитувальником PCL-5) вказують на наявність низки статистично значущих негативних кореляцій.

Зокрема, було встановлено зворотні кореляційні зв'язки між такими копінг-стратегіями, як прийняття відповідальності, дистанціювання, втеча-уникнення, та компонентами життестійкості: контролем, прийняттям ризику, залученістю, а

також із її загальним інтегральним показником (усі кореляції значущі на рівні $p < 0,01$).

Отримані дані свідчать, що чим вище в особистості розвинений компонент залученості, тим меншою мірою вона схильна використовувати дезадаптивну стратегію втечі-уникнення у складних життєвих обставинах. Це можна пояснити тим, що особи з високим рівнем залучення активніше приймають участь у подіях власного життя та з більшою відповідальністю ставляться до подолання труднощів, не уникаючи проблем, а шукаючи способи їх вирішення.

Крім того, встановлено виразні негативні кореляції між загальним рівнем життєстійкості, шкалою контролю та стратегією уникнення ($p < 0,01$). Це свідчить, що за високих показників життєстійкості й почуття контролю над ситуацією, знижується ймовірність використання втечі як способу реагування. І навпаки – низькі значення цих характеристик супроводжуються більш частим зверненням до унікальної поведінки, що може свідчити про дезадаптивні тенденції в подоланні стресу.

Таблиця 2.6.

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

Показники	ЗПЖ	З	К	ПР	С	Р
Конфронтаційний копінг	422**					
Дистанціювання	-406**	-274*	-435**	-361**		
Самоконтроль			473**			
Пошук соціальної підтримки				386**		
Прийняття відповідальності	-427**		-394**	-468**	-243*	-295*
Втеча-уникнення	-702**	-763**	-614**	-427**	-294*	-395**
Планування вирішення проблеми	425**				381**	401**
Позитивна переоцінка					279*	321**
мотиваційний	436**	471**		418**	470**	376**
поведінковий	440**		405	462**	385**	349**
симптом інтрузії	-382**			-358**	-343**	-305**
симптоми уникнення	-462**	-482**		-384**	-209*	-212*

погіршення когнітив. функціонування						-442**	-448**
симптоми надмірної реактивності	-572**	-528**	-537**			-365**	-386**
Загальний показник ПТСР	-538**	-517**			-541**	-407**	-405**

У ході аналізу результатів було виявлено, що респонденти з високим та середнім рівнем життєстійкості демонструють кращу здатність протистояти впливу несприятливих зовнішніх обставин, зберігаючи при цьому високу стресостійкість і рідше вдаючись до копінг-стратегії втечі-уникнення. Це свідчить про те, що така категорія досліджуваних менш схильна ухилятися від проблем, активно шукає шляхи вирішення складних ситуацій і виявляє внутрішню психологічну мобілізованість.

Окрему увагу привертає негативний кореляційний зв'язок між шкалою контролю та копінг-стратегією дистанціювання ($r_s = -0,435$; $p < 0,01$), який свідчить: чим вищий рівень суб'єктивного контролю над життєвими подіями, тим меншою є схильність до уникання та емоційного відсторонення від стресогенних обставин. І навпаки, низький рівень контролю супроводжується зростанням схильності до дистанціювання, що може проявлятися в уникненні відповідальності, знеціненні значущих подій, фантазуванні або використанні гумору як механізму захисту.

У процесі аналізу також встановлено зворотний зв'язок між прийняттям ризику та стратегією прийняття відповідальності ($r_s = -0,468$; $p < 0,01$). Цей результат можна інтерпретувати як схильність осіб, які надають перевагу ризику, уникати взяття відповідальності за можливі наслідки своїх дій. Натомість ті, хто демонструє вищий рівень відповідальності, частіше виявляють обережність і стриманість у ризикованих ситуаціях.

Водночас виявлено позитивний зв'язок між загальним рівнем життєстійкості та стратегією конфронтації ($r_s = 0,422$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що особи з більш вираженою життєстійкістю схильні до відкритого

протистояння труднощам, що може мати імпульсивний чи конфліктний характер, однак, з емоційною розрядкою, що полегшує подолання стресу.

Крім того, життестійкі респонденти частіше використовують раціональну стратегію планування вирішення проблем ($r_s = 0,425$; $p < 0,01$), що свідчить про активну позицію у подоланні життєвих викликів.

Аналіз кореляційних взаємозв'язків також виявив статистично значущі, хоча й помірні, негативні асоціації між копінг-стратегіями прийняття відповідальності та втечі-уникнення з резильєнтністю ($r_s = -0,295$; $p < 0,05$) і стресостійкістю ($r_s = -0,243$; $p < 0,05$). Це підтверджує, що особи з нижчими рівнями стресостійкості й резильєнтності частіше демонструють схильність до уникання проблем або надмірного самозвинувачення, що, у свою чергу, може перешкоджати ефективній адаптації в умовах життєвих криз.

Для подальшого вивчення особливостей взаємозв'язку між компонентами адаптаційних ресурсів особистості був здійснений кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками індивідного та суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівнів. У таблиці 3.8 наведено результати кореляційного аналізу, в якому враховувалися показники життестійкості, резильєнтності, стресостійкості, а також рівень сприйнятої соціальної підтримки, вираженість посттравматичного зростання та рівень соціально-психологічної адаптації.

Результати аналізу свідчать про наявність статистично значущих прямих кореляцій між усіма трьома компонентами індивідного рівня – життестійкістю, резильєнтністю та стресостійкістю – та шкалами сприйнятої соціальної підтримки (сім'я, друзі, значущі інші) ($p < 0,01$).

Зокрема, було встановлено, що учасники дослідження, які відчувають сильну підтримку з боку сім'ї, демонструють вищий рівень індивідуальної стійкості до труднощів і стресогенних впливів. Аналогічна позитивна тенденція спостерігається у зв'язках із підтримкою з боку друзів і значущих інших: такі соціальні ресурси виступають буфером у кризових ситуаціях і підсилюють здатність особистості ефективно адаптуватися до змін.

Таким чином, отримані дані підтверджують вагомість соціального середовища як чинника, що підсилює індивідуальні психологічні ресурси у процесі подолання життєвих труднощів.

Таблиця 2.7.

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

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

У процесі дослідження було встановлено зворотний статистично значущий зв'язок між компонентом життєстійкості «контроль» та сприйманою підтримкою з боку значущих інших ($p < 0,01$). Цей результат може свідчити про те, що респонденти з високим рівнем відчуття контролю над життєвими обставинами схильні сприймати звернення по допомогу як прояв слабкості або некомпетентності, що, у свою чергу, може знижувати рівень їхньої соціальної взаємодії та отримуваної підтримки.

Кореляційний аналіз, спрямований на вивчення взаємозв'язків між показниками життєстійкості, резильєнтності, стресостійкості та посттравматичного зростання, виявив низку позитивних зв'язків на рівні високої статистичної значущості ($p < 0,001$), що свідчить про тісну взаємозалежність між

цими змінними. Водночас, варто зазначити, що не всі компоненти посттравматичного зростання мають виражений зв'язок із резильєнтністю та стресостійкістю. Наприклад, високі показники стресостійкості корелюють із розвитком сили особистості ($p < 0,01$), що свідчить про здатність респондентів усвідомлювати свої внутрішні ресурси та впевненість у здоланні життєвих труднощів. Також ці респонденти демонструють позитивніше ставлення до інших.

У свою чергу, підвищений рівень резильєнтності та життєстійкості асоціюється з більшою відкритістю у вираженні емоцій, емпатією, готовністю будувати позитивні соціальні взаємини та визнанням потреби у підтримці з боку оточення.

Кореляційний аналіз також дозволив дослідити зв'язки між показниками індивідуального рівня адаптаційних ресурсів (життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість) та характеристиками соціально-психологічної адаптації. Так, життєстійкість достовірно корелює з такими параметрами, як загальний рівень адаптації, самоприйняття, прийняття інших, прагнення до домінування, емоційний комфорт та інтернальний локус контролю (усі зв'язки при $p < 0,01$).

Окремо варто відзначити компонент життєстійкості «залученість», який демонструє статистично значущі позитивні зв'язки з адаптацією, самоприйняттям, прийняттям інших, емоційним комфортом та інтернальністю ($p < 0,01$), що підкреслює його важливу роль у процесах успішної адаптації. Подібна тенденція простежується й для компонента «прийняття рішень», який виявляє зв'язки з адаптацією, інтернальністю, самоприйняттям та прагненням до домінування ($p < 0,01$), що свідчить про його адаптивну функцію в регуляції поведінки в умовах стресу.

Водночас результати кореляційного аналізу засвідчили наявність зворотного статистично значущого зв'язку між екстернальним локусом контролю та усіма показниками індивідуального (біологічного) рівня адаптаційних ресурсів, за винятком компонента «залученість» ($p < 0,01$). Зокрема, встановлено негативні кореляції між екстернальністю, з одного боку, та резильєнтністю, стресостійкістю й життєстійкістю — з іншого ($p < 0,01$). Це дає підстави припустити, що особи з

переважно екстернальним стилем атрибуції (схильністю приписувати відповідальність за життєві події зовнішнім обставинам) демонструють знижені рівні психологічної стійкості, що підвищує їхню уразливість до стресогенних впливів та травмуючих обставин.

У протилежність до цього, інтернальний локус контролю показав позитивні кореляції з усіма розглянутими показниками індивідного рівня: життєстійкістю, резильєнтністю та стресостійкістю ($p < 0,01$). Це дозволяє стверджувати, що особи з внутрішнім локусом контролю, які вірять у власну здатність впливати на життєві події, краще адаптуються до складних ситуацій і менш схильні до дезорганізації внаслідок стресу.

Подальший аналіз також виявив істотні негативні зв'язки між дезадаптивністю та базовими психологічними характеристиками, зокрема життєстійкістю, резильєнтністю і стресостійкістю ($p < 0,01$). Отже, низькі рівні зазначених характеристик корелюють із підвищеним рівнем дезадаптивності та суб'єктивного відчуття підвладності зовнішнім обставинам. Зазначене підкреслює важливість розвитку внутрішніх адаптаційних ресурсів як профілактичного чинника дезадаптації та психоемоційних порушень.

На наступному етапі дослідження було здійснено аналіз взаємозв'язків між компонентами адаптаційних ресурсів, які забезпечують особистісний (психологічний) та суб'єктно-діяльнісний (соціальний) рівні функціонування особистості у кризових ситуаціях. Результати кореляційного аналізу засвідчили широкий спектр статистично значущих зв'язків між шкалами соціально-психологічної адаптації, сприйняттям соціальної підтримки, показниками посттравматичного зростання та іншими важливими конструктами. Зокрема, виявлено кореляції з індикаторами культурного інтелекту, симптомами посттравматичного стресового розладу (ПТСР), рівнем тривоги та депресії, шкалами психологічного благополуччя, копінг-стратегіями та особистісними рисами.

Результати проведеного кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих як прямих, так і зворотних зв'язків між шкалами соціально-

психологічної адаптації та компонентами адаптаційних ресурсів особистісного (психологічного) рівня. Зокрема, такі показники соціально-психологічної адаптації, як загальний рівень адаптованості, прийняття інших, прагнення до домінування, емоційний комфорт та інтернальний локус контролю, демонструють негативну кореляцію з рівнями тривоги та депресії. Значення коефіцієнтів кореляції варіюються в межах від $r_s = -0,256$ до $r_s = -0,427$ при високому рівні статистичної значущості ($p < 0,001$).

Крім того, зазначені шкали адаптації виявляють прямі позитивні зв'язки з низкою особистісних рис, що входять до моделі «Великої п'ятірки»: екстраверсією, відкритістю до нового досвіду, сумлінністю, доброзичливістю (дружелюбністю) та емоційною стабільністю. Значення кореляційних коефіцієнтів у цьому випадку коливаються від $r_s = 0,316$ до $r_s = 0,694$ при рівні значущості $p < 0,001$. Отримані результати засвідчують інтегративний характер взаємозв'язків між соціальною адаптацією та психологічними особливостями особистості, що мають важливе значення для формування адаптивної поведінки в умовах життєвих криз.

Кореляційний аналіз також виявив статистично значущу пряму залежність між показником підвладності — характеристикою схильності індивіда до підкорення соціальним нормам, правилам, а також авторитетним джерелам — та високими рівнями тривожності й депресивної симптоматики ($p < 0,001$). Водночас було зафіксовано зворотні кореляційні зв'язки між підвладністю та такими особистісними рисами, як екстраверсія, відкритість до нового досвіду, доброзичливість, сумлінність та емоційна стабільність ($p < 0,001$).

Ці результати дозволяють зробити висновок, що підвищені рівні емоційної вразливості, внутрішньої тривожності, схильність до депресивних переживань, а також інтровертованість та емоційна нестабільність зумовлюють зростання підвладності. Така особистість може тяжіти до підпорядкування соціальним вимогам, уникати прийняття самостійних рішень, схильна слідувати зовнішнім вказівкам без глибокого осмислення.

Симптом вторгнення (інтрузії) визначається як нав'язливі, небажані думки, образи чи спогади, які мимоволі виникають у свідомості особистості, викликаючи значний психоемоційний дискомфорт. Підвищений рівень інтрузії зазвичай асоціюється з такими психічними розладами, як obsесивно-компульсивний розлад (ОКР) та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Результати нашого дослідження демонструють, що високі показники симптому вторгнення пов'язані з негативною самооцінкою, внутрішньою дисгармонією, схильністю до невротичних реакцій, а також з посиленою залежністю від зовнішніх авторитетів, правил і соціальних норм.

Ще одним ключовим симптомом ПТСР є симптом уникнення, який також показує достовірні зворотні кореляційні зв'язки з такими характеристиками соціально-психологічної адаптації, як адаптивність ($r_s = -0,162$), прийняття інших ($r_s = -0,392$), емоційний комфорт ($r_s = -0,319$), самоприйняття ($r_s = -0,374$) та інтернальність ($r_s = -0,348$) при $p < 0,001$. Одночасно спостерігаються прямі кореляції між уникненням і такими показниками, як неприйняття себе ($r_s = 0,370$), підвладність ($r_s = 0,358$), дезадаптація ($r_s = 0,360$), що також є статистично значущими при $p < 0,001$.

Аналогічні тенденції були виявлені й щодо загального індексу посттравматичного стресового розладу та окремих його компонентів, зокрема погіршення когнітивного функціонування та симптомів гіперактивності/надмірної реактивності. Зазначені симптоми виявили як прямі, так і зворотні зв'язки з показниками соціально-психологічної адаптації. Значення коефіцієнтів кореляції у цьому контексті коливалися в діапазоні від $r_s = -0,222$ до $r_s = 0,618$ при високому рівні статистичної значущості ($p < 0,001$).

Таким чином, отримані результати підкреслюють тісний зв'язок між симптоматикою ПТСР та рівнем особистісної адаптації, що свідчить про необхідність врахування цих аспектів у процесі психологічної підтримки осіб, які пережили травматичні події.

Таблиця 2.8.

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

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

Кореляційний аналіз виявив достовірні зворотні зв'язки між усіма показниками посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та різновидами соціальної підтримки було досліджено. Зокрема, симптоми інтрузії, уникнення, когнітивних порушень, надмірної реактивності, а також загальний індекс ПТСР виявили статистично значущу негативну кореляцію з усіма формами соціальної підтримки (родина, друзі, значущі інші), при цьому коефіцієнти кореляції знаходяться в межах від $r_s = -0,248$ до $r_s = -0,398$ при рівні значущості $p < 0,001$.

Отримані результати свідчать про те, що зростання інтенсивності симптомів ПТСР супроводжується зниженням рівня суб'єктивно сприйманої соціальної підтримки. Зокрема, симптоми, пов'язані з нав'язливими спогадами, уникненням ситуацій або людей, що асоціюються з травмою, погіршенням когнітивного функціонування та емоційною збудливістю, асоціюються зі зниженим рівнем підтримки з боку сім'ї, друзів і соціального оточення. Це може свідчити про погіршення якості міжособистісних стосунків та ускладнення у сприйнятті чи прийнятті підтримки, що надається.

Додатково був проведений аналіз кореляційних зв'язків між симптомами ПТСР та компонентами посттравматичного зростання (ПТЗ). Як показують результати (табл. 3.9), середні значення ПТЗ виявляє статистично значущий прямий зв'язок з окремими симптомами ПТСР, зокрема інтрузією, уникненням та погіршенням когнітивного функціонування (r_s варіюється від 0,235 до 0,274; $p < 0,001$ та $p < 0,005$). Аналогічна позитивна кореляція простежується і між середніми значеннями шкал посттравматичного зростання «Духовні зміни» та «Підвищення цінності життя» й усіма симптомами ПТСР.

Таким чином, отримані результати підтверджують змістовну логіку конструкта посттравматичного зростання: переживання симптомів травми здатне не лише негативно впливати на соціальні зв'язки, але й сприяти формуванню нових життєвих орієнтирів, поглибленню духовного розуміння та переосмисленню особистих цінностей.

Актуальні психологічні дослідження підкреслюють, що саме в моменти, коли зазнає руйнування базова структура уявлення про себе (структура «Я»), у людини з'являється потенціал для переосмислення життєвого досвіду та пошуку нових життєвих смислів. Зокрема, результати емпіричного дослідження Т. Кашдана та Дж. Кейн свідчать, що чим вищий рівень переживаного дистресу, тим сильніше виражене посттравматичне зростання та глибше усвідомлення сенсу життя.

У межах нашого дослідження також було проаналізовано значення рівня сприйняття соціальної підтримки та індексу посттравматичного зростання як чинників, що впливають на рівень психологічного благополуччя особистості. Для цього проведено кореляційний аналіз відповідних змінних. Його результати узагальнено у таблиці 2.9..

Таблиця 2.9.

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

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

Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між шкалами управління навколишнім середовищем, особистісного зростання, наявності цілей у житті та самоприйняття з усіма показниками соціальної підтримки ($p < 0,001$), а також із компонентами посттравматичного зростання ($p < 0,001$). Отримані результати засвідчують важливу роль як зовнішніх ресурсів (зокрема, підтримки з боку найближчого оточення), так і внутрішніх особистісних чинників у формуванні психологічного благополуччя та забезпеченні особистісного розвитку в умовах стресу.

Зокрема, високий рівень підтримки з боку сім'ї та друзів, здатність ефективно управляти власним життєвим простором, а також наявність чіткої життєвої мети є важливими предикторами подолання психологічних наслідків травматичних подій і сприяють позитивним змінам у їх результаті.

Водночас виявлено, що не всі аспекти посттравматичного зростання тісно пов'язані з психологічним благополуччям. Так, шкали «Нові можливості» та «Духовні зміни» не продемонстрували статистично значущих зв'язків із жодною з вимірюваних складових психологічного благополуччя. Імовірно, ці компоненти посттравматичного зростання мають інший механізм впливу, менш пов'язаний із загальним емоційним станом особистості, або ж виявляють себе у довшій часовій перспективі.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що результати кореляційного аналізу підтверджують існування системних взаємозв'язків між адаптаційними ресурсами, що функціонують на різних рівнях особистісної організації – індивідному, особистісно-психологічному та соціальному. Зокрема, резильєнтність і життєстійкість відіграють важливу роль у забезпеченні психологічної стабільності, а соціальна підтримка, культурний інтелект і конструктивні копінг-стратегії – у модерації рівня психологічного благополуччя, зменшенні проявів тривожності, депресивних симптомів та ознак ПТСР, а також у підвищенні потенціалу посттравматичного зростання в умовах життєвих криз.

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

Зважаючи на теоретичну концепцію структури адаптаційного потенціалу особистості, до групи ситуаційно-демографічних чинників, що потенційно впливають на прояв адаптаційних ресурсів, було віднесено такі змінні: інтенсивність впливу кризової події, стать, вік, рівень освіти, наявність досвіду зміни місця проживання (внутрішній або зовнішній), рівень матеріального забезпечення та джерела матеріальної підтримки.

Для дослідження впливу зазначених змінних на адаптаційні ресурси особистості було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s), що дозволив виявити статистично значущі взаємозв'язки між ситуаційно-демографічними характеристиками та компонентами адаптаційного потенціалу.

Таблиця 2.10

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

адаптаційні ресурси	Ситуаційно-демографічні детермінанти						
	1	2	3	4	5	6	7
Резильєнтність		272**	263**				
Стресостійкість		252*	279**				
Прийняття ризику			227*			371**	357**

Контроль	-268**	361**			351**	287**	
Адаптивність	-223*	235*		215*	232*	234*	
Самоприйняття	219*	247**		-238*		231*	
Прийняття інших	238*	247**	275**		231*	275**	221*
Емоційний комфорт		225*	218*		262**		

На першому етапі аналізу було досліджено взаємозв'язки між компонентами життестійкості, резильєнтності та стресостійкості й ситуаційно-демографічними характеристиками досліджуваних осіб.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих позитивних зв'язків між шкалою «прийняття ризику» та віком ($r_s = 0,227$; $p < 0,01$), рівнем матеріального доходу ($r_s = 0,371$; $p < 0,001$), а також джерелом матеріального забезпечення ($r_s = 0,357$; $p < 0,001$). Виявлені кореляції вказують на те, що схильність до прийняття ризику частіше виявляється у доросліших респондентів, які мають стабільний дохід і працюють повний робочий день. Ці дані частково узгоджуються з науковими дослідженнями, які вказують на можливу стабільність життестійкості як особистісного утворення упродовж життя. Водночас, деякі дослідники підкреслюють її варіативність і потенціал розвитку на різних етапах життєвого шляху, особливо в ранній період дорослішання.

Окрім цього, встановлено достовірний прямий зв'язок між показником «контроль» і низкою ситуаційно-демографічних чинників, зокрема: біологічною статтю ($r_s = 0,361$; $p < 0,001$), досвідом зміни місця проживання ($r_s = 0,351$; $p < 0,001$) та рівнем матеріального доходу ($r_s = 0,387$; $p < 0,001$). Виявлено, що рівень суб'єктивного контролю є вищим серед респондентів чоловічої статі, осіб із високим матеріальним забезпеченням, а також у тих, хто мав досвід зміни місця проживання в межах країни.

Такий зв'язок може бути пояснений культурно обумовленими уявленнями щодо гендерних ролей: чоловікам частіше приписується схильність до

впевненості у власних силах, рішучості, прагнення до домінування, що, у свою чергу, може бути пов'язане із вищим рівнем усвідомленого контролю над життєвими обставинами.

Результати кореляційного аналізу засвідчили статистично значущі прямі зв'язки між рівнями резильєнтності та стресостійкості з віком ($r_s = 0,263$; $p < 0,01$) та статтю досліджуваних ($r_s = 0,272$; $p < 0,01$). Вищі показники цих характеристик спостерігаються серед осіб старшого віку (понад 46 років), а також серед чоловіків. Отримані дані свідчать про те, що з віком зростає здатність особистості адаптуватися до труднощів та ефективно долати стресові фактори, що, ймовірно, є результатом накопиченого життєвого досвіду, розвитку когнітивних та емоційних стратегій подолання.

Гендерні відмінності у вираженості адаптаційних ресурсів також заслуговують на увагу. Вищі показники стресостійкості та резильєнтності у чоловіків можуть бути зумовлені відмінностями у психологічних установках, соціокультурних ролях та очікуваннях, які впливають на формування моделей реагування на стресові ситуації.

Значущі зв'язки встановлено між інтенсивністю впливу кризової події та показниками життєстійкості ($p < 0,01$), а також соціально-психологічної адаптації ($p < 0,01$). Підвищена частота впливу травмуючих подій, особливо пов'язаних із професійною діяльністю, може супроводжуватися зниженням рівня контролю над життєвими обставинами. Водночас вона може стимулювати розвиток адаптивних форм соціальної взаємодії та зростання самооцінки, задоволеності особистісними якостями.

Окрім того, такі чинники, як наявність досвіду зміни місця проживання, високий рівень матеріального забезпечення та зайнятість на повний робочий день, виявилися статистично значущо пов'язаними із вищими рівнями адаптивності ($p < 0,01$), самоприйняття ($p < 0,01$), прийняття інших ($p < 0,001$) та емоційного комфорту ($p < 0,001$).

Таким чином, результати емпіричного аналізу підтверджують, що ситуаційно-демографічні характеристики (інтенсивність впливу кризової події, стать, вік, освітній рівень, досвід міграції, матеріальний стан і джерело доходу) виступають значущими детермінантами розвитку адаптаційних ресурсів особистості – зокрема, резильєнтності, життєстійкості, стресостійкості – та впливають на процес соціально-психологічної адаптації.

Подальший аналіз був спрямований на вивчення кореляційних зв'язків між зазначеними ситуаційно-демографічними чинниками та показниками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), психологічного благополуччя й культурного інтелекту. Згідно з результатами (табл. 3.13), встановлено, що інтенсивність впливу кризової події має достовірний прямий зв'язок із симптомами уникнення ($p < 0,01$) та надмірної реактивності ($p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим сильніше особистість емоційно реагує на кризові ситуації, тим вищим є ризик розвитку симптомів ПТСР. Навпаки, при менш вираженому суб'єктивному впливі стресогенних подій знижується ймовірність прояву посттравматичних симптомів.

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

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

На цьому етапі було здійснено покроковий множинний регресійний аналіз з метою ідентифікації провідних предикторів ключових компонентів адаптаційного потенціалу особистості: психологічного благополуччя, життєстійкості, резильєнтності та посттравматичного зростання. Застосована модель множинної лінійної регресії дала змогу встановити вплив низки чинників на розвиток адаптаційних можливостей особистості в кризових умовах життя.

Аналіз окремих предикторів показав, що здатність до дистанціювання – вміння емоційно відокремлювати себе від травмуючої ситуації – має позитивний вплив на рівень резильєнтності ($B = 0,314$; $p = 0,011$). Аналогічний вплив виявлено і для мотиваційного компонента культурного інтелекту ($B = 0,342$; $p = 0,007$), який відображає особистісну установку на пізнання та інтеграцію в нове соціокультурне середовище. Значущим предиктором також виступає суб’єктивне сприйняття соціальної підтримки з боку родини ($B = 0,227$; $p = 0,012$), що підкреслює роль близького соціального оточення у формуванні стійкості до стресу.

Отже, встановлено, що поєднання особистісних, соціальних і поведінкових факторів, таких як емоційна стабільність, відкритість, підтримка сім’ї, а також конструктивні копінг-стратегії, сприяють підвищенню рівня резильєнтності особистості в умовах життєвих криз.

Таблиця 2.11

Результати регресійного аналізу щодо залежної змінної «резильєнтність»

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

Одним із важливих чинників, що позитивно впливає на розвиток нових навичок, інтеграцію попереднього досвіду та оновлення відчуття особистої ефективності й здатності до саморозвитку, є інтернальний локус суб'єктивного контролю ($B = 0,484$; $p = 0,000$). Отримані результати свідчать, що респонденти, які мають виражене внутрішнє переконання у власній здатності контролювати події свого життя, краще справляються з труднощами та виявляють вищу резильєнтність. Крім того, до значущих предикторів резильєнтності було віднесено такі риси особистості, як дружелюбність ($B = 0,268$; $p = 0,003$), відкритість до нового досвіду ($B = 0,315$; $p = 0,009$) та емоційна стабільність ($B = 0,298$; $p = 0,011$). Ці результати узгоджуються з попередніми науковими напрацюваннями, що підтверджують роль особистісних рис як значущих чинників розвитку стресостійкості та психологічного благополуччя.

Подальший регресійний аналіз виявив низку чинників, що виступають предикторами життєстійкості (див. табл. 2.12). Серед них – високий рівень вираженості копінг-стратегій «уникнення» ($B = 0,292$; $p = 0,004$) та «конфронтація» ($B = 0,351$; $p = 0,013$), соціальна підтримка з боку друзів та родини ($B = 0,362$; $p = 0,009$), інтернальний локус контролю ($B = 0,451$; $p = 0,000$), а також особистісні характеристики: дружелюбність ($B = 0,223$; $p = 0,000$) та емоційна стабільність ($B = 0,268$; $p = 0,003$).

Водночас встановлено, що деякі з копінг-стратегій можуть чинити негативний вплив на рівень життєстійкості. Зокрема, стратегії «прийняття відповідальності» ($B = -0,207$; $p = 0,000$) та «пошук соціальної підтримки» ($B = -0,223$; $p = 0,024$) виявились предикторами з негативним внеском. Ці результати можуть свідчити про те, що надмірне самозвинувачення, як частина стратегії прийняття відповідальності, а також зовнішня орієнтація на допомогу з боку інших у складних ситуаціях, потенційно знижують суб'єктивне відчуття внутрішньої сили та самостійності, необхідних для підтримання життєстійкості.

Таблиця 2.12

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

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

Життестійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, що відіграє ключову роль у подоланні життєвих труднощів. Її ефективність зумовлюється здатністю особистості брати на себе відповідальність за власні дії, одночасно залишаючись гнучкою до змінних обставин і здатною залучати соціальну підтримку в умовах кризи. Проте результати регресійного аналізу вказують на те, що надмірне використання певних копінг-стратегій, зокрема таких як «прийняття відповідальності» та «пошук соціальної підтримки», може чинити негативний вплив на розвиток життестійкості.

Так, надмірна схильність до прийняття відповідальності за всі аспекти подій у житті може спричинити підвищену самокритику, почуття провини, що, своєю чергою, призводить до емоційного виснаження та посилення стресових переживань. У подібний спосіб стратегія активного пошуку допомоги в оточуючих, яка за певних умов є конструктивною, при надмірному застосуванні формує залежність від зовнішніх джерел підтримки, що може знижувати відчуття особистої компетентності й автономії, необхідних для збереження життестійкості.

Таким чином, зазначені фактори у своїй сукупності пояснюють 59,1% дисперсії за показником життестійкості ($R^2 = 0,591$) при загальному рівні значущості моделі $F = 16,53$; $p = 0,000$. Загальний рівень впливу незалежних змінних на залежну становить $R = 0,769$, що свідчить про високу пояснювальну силу побудованої моделі.

На наступному етапі дослідження було ідентифіковано предиктори посттравматичного зростання як показника суб'єктно-діяльнісного (соціального) рівня організації особистості. Результати проведеного регресійного аналізу наведено у таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

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

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

На цьому кроці регресійного аналізу було виявлено, що рівень посттравматичного зростання суттєво зумовлюється низкою змінних. До позитивних предикторів цього показника належать копінг-стратегії: позитивна переоцінка ($Beta = 0,268$; $p = 0,003$), планування розв'язання проблем ($Beta = 0,268$; $p = 0,003$), а також стратегія уникнення, що, попри свою амбівалентність, виявилася значущою в цьому контексті ($Beta = 0,268$; $p = 0,003$). Крім того, значний вплив на рівень посттравматичного зростання мають когнітивний компонент культурного інтелекту ($Beta = 0,212$; $p = 0,000$), сприйнята соціальна підтримка з боку значущих інших ($Beta = 0,218$; $p = 0,000$) та особистісна риса доброзичливості ($Beta = 0,267$; $p = 0,011$).

Негативними предикторами посттравматичного зростання виявилися депресія ($Beta = -0,290$; $p = 0,001$) та характеристика адаптації – підвладність ($Beta = -0,270$; $p = 0,000$). У сукупності зазначені фактори пояснюють 66,7% дисперсії посттравматичного зростання ($R^2 = 0,667$) при $F = 9,027$ та $p = 0,003$. Сила впливу незалежних змінних на залежну становить $R = 0,752$, що свідчить про високу надійність моделі.

Аналіз факторів, що визначають рівень психологічного благополуччя, – компонента особистісного (психологічного) рівня функціонування особистості – також дозволив виявити низку достовірних причинно-наслідкових взаємозв'язків. Позитивними предикторами психологічного благополуччя є особистісні риси: сумлінність ($Beta = 0,317$; $p = 0,017$) та відкритість до нового досвіду ($Beta = 0,276$; $p = 0,004$), копінг-стратегія позитивної переоцінки ($Beta = 0,395$; $p = 0,000$) і інтернальний локус контролю ($Beta = 0,465$; $p = 0,000$). Водночас негативний вплив на психологічне благополуччя справляють високий рівень депресії ($Beta = -0,292$; $p = 0,009$), вибір копінг-стратегії дистанціювання ($Beta = -0,245$; $p = 0,002$) та поведінкове уникнення проблем ($Beta = -0,257$; $p = 0,004$).

Загалом модель пояснює 72,6% дисперсії змінної «психологічне благополуччя» ($R^2 = 0,726$), при $F = 24,37$ та $p = 0,000$. Коефіцієнт множинної кореляції становить $R = 0,852$, що свідчить про сильний зв'язок між незалежними предикторами та критеріальним показником.

Таблиця 2.14.

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

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

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

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження стали основою для створення програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток адаптаційних ресурсів особистості в кризових умовах життя.

Методологічна база програми ґрунтується на сучасних концепціях загальної, соціальної, кризової, позитивної психології та психотерапії. Основу становлять транзакційна модель стресу і копіngu (Р. Лазарус, С. Фолкман), концепція життєстійкості (С. Мадді), модель збереження ресурсів (С. Хобфолл), функціонально-описова модель посттравматичного зростання (Р. Тедескі, Л. Калхоун), теорія психосоціального розвитку (Е. Еріксон), а також когнітивно-поведінковий підхід (А. Бек, А. Бандура, М. Селігман).

Зокрема, транзакційна модель Лазаруса і Фолкман акцентує на ролі оцінки ситуації та копінг-стратегій, тоді як модель С. Мадді — на формуванні життєстійкості через розвиток атитюдів залученості, контролю й прийняття виклику. Концепція Хобфолла розглядає психологічну стійкість як здатність мобілізувати зовнішні та внутрішні ресурси у кризовій ситуації. Теорія Еріксона дозволяє враховувати вікову специфіку розвитку адаптаційних ресурсів, а когнітивно-поведінковий підхід — застосовувати ефективні техніки зміни негативних установок та формування стійких моделей реагування на стрес.

Розроблена програма спирається на результати дослідження, які показали, що ефективна адаптація у кризових умовах забезпечується поєднанням особистісних якостей (дружелюбність, відкритість до нового, емоційна стабільність), інтернального локусу контролю, культурного інтелекту, стресостійкості, резильєнтності, життєстійкості, а також наявністю соціальної підтримки. Особливо важливу роль відіграють конструктивні копінг-стратегії: позитивна переоцінка, планування, пошук підтримки.

На основі цих результатів було створено схему адаптаційного потенціалу особистості, яка інтегрує три рівні:

- Індивідний (біологічний): стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність.
- Особистісний (психологічний): психологічне благополуччя, особистісні

риси, когнітивна гнучкість, копінг-стратегії, культурний інтелект.

- Суб'єктно-діяльнісний (соціальний): соціальна підтримка, посттравматичне зростання, інтернальний локус контролю, прийняття інших.

Таким чином, програма формування адаптаційних ресурсів особистості базується на міждисциплінарному підході та спрямована на гармонійне функціонування особистості в умовах життєвих криз, з урахуванням її індивідуальних та соціальних особливостей.

На основі теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження було сформульовано мету програми психологічної підтримки: підвищення адаптаційних можливостей особистості та корекція стресових, посттравматичних і дезадаптивних психічних станів.

Програма передбачає реалізацію таких завдань:

1. Розвиток усвідомленості думок та емоцій
 - когнітивна реконструкція негативних переконань;
 - тренінги усвідомленості та управління емоціями.
2. Навчання постановці цілей і плануванню
 - формування реалістичних цілей і планів дій;
 - розвиток навичок тайм-менеджменту.
3. Корекція поведінкових реакцій
 - заміна деструктивних реакцій на конструктивні;
 - методи десенсибілізації та експозиції для зниження тривожності.
4. Розвиток соціальних навичок і підтримки
 - ефективне спілкування та встановлення довірливих контактів;
 - участь у групових тренінгах чи терапії.
5. Формування позитивного ставлення до себе
 - розвиток самоцінності, самоприйняття;
 - техніки самоспівчуття та саморефлексії.
6. Підсилення особистих сильних сторін
 - мотивація до самоосвіти, розширення навичок;
 - семінари і майстер-класи з особистісного зростання.
7. Розвиток внутрішнього локусу контролю
 - формування відчуття впливу на власне життя;

– тренування навичок планування і прийняття рішень.

Ефективність програми залежить від комплексного підбору методів. Всі методи психокорекції згруповані у чотири структурні блоки:

1. Робота з адаптаційними ресурсами індивідуального (біологічного) рівня.
2. Відновлення психологічного благополуччя.
3. Розвиток міжкультурної компетентності та культурного інтелекту.
4. Формування ефективних копінг-стратегій і соціальної взаємодії.

Ця багаторівнева програма спрямована на системне зміцнення адаптаційного потенціалу особистості та її ресурсного відновлення в умовах життєвих криз. Процес надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях має свою специфіку та вимагає дотримання низки ключових принципів:

1. Емпатія – щире співпереживання клієнту без формального ставлення.
2. Активне слухання – розуміння не лише проблем, а й потенціалу особистості.
3. Об'єктивність – оцінка реальної потреби та структури кризи.
4. Активність психолога – ініціатива у встановленні контакту з клієнтом.
5. Чіткі цілі – головне завдання на ранньому етапі – стабілізація емоційного стану.
6. Безпека та екологічність – принцип «не нашкодь» у виборі методів.
7. Орієнтація на розвиток – криза як ресурс для особистісного зростання.
8. Повага до особистості – клієнт розглядається як здатний до змін та самостійних рішень.
9. Відновлення підтримки – акцент на зміцненні внутрішніх і зовнішніх ресурсів людини.

Індивідуальне консультування у поєднанні з груповими тренінгами сприяє зменшенню тривожності, симптомів ПТСР, депресії та розвитку психологічної стійкості. Воно активізує особистісне зростання, підвищує самоприйняття, відкритість до нового досвіду, доброзичливість, емоційну стабільність і рівень культурного інтелекту. Також зміцнюються ефективні копінг-стратегії – прийняття відповідальності, позитивна переоцінка, планування та конструктивна активність.

Результати кількісного та якісного аналізу емпіричного дослідження дозволили уточнити зміст адаптаційних ресурсів особистості, що забезпечують

ефективну адаптацію в умовах життєвих криз. Було виявлено, що рівень соціально-психологічної адаптації (високий, середній, низький) зумовлює структуру таких ресурсів, як життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, психологічне благополуччя, особистісні риси, копінг-стратегії, культурний інтелект і сприйняття соціальної підтримки.

Респонденти з високою адаптивністю мають вищі показники залученості, контролю, життєстійкості, психологічного благополуччя (самоприйняття, автономія, особистісне зростання), екстраверсії, відкритості, емоційної стабільності. Натомість, особи з низьким рівнем адаптації виявляють більше ознак нейротизму, антагонізму, депресії, тривоги та симптомів ПТСР (інтрузії, збудження, когнітивні порушення). Вони також частіше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, як-от уникнення, дистанціювання, конфронтація.

Кореляційний аналіз засвідчив, що адаптаційні ресурси на біологічному, психологічному та соціальному рівнях взаємопов'язані й взаємозалежні. Здатність до адаптації формується через взаємодію різних особистісних характеристик відповідно до специфіки кризи.

Також виявлено вплив ситуаційно-демографічних чинників на адаптаційні ресурси: вік, стать, освіта, дохід, досвід переселення, джерело матеріального забезпечення. Наприклад, старші респонденти та чоловіки демонструють вищий рівень резильєнтності та стресостійкості.

За результатами регресійного аналізу встановлено основні предиктори ключових адаптаційних характеристик:

- Резильєнтність: дистанціювання, мотиваційний компонент культурного інтелекту, підтримка з боку сім'ї, інтернальний локус контролю, емоційна стабільність, відкритість і товариськість.
- Життєстійкість: копінг уникнення й конфронтації, підтримка друзів, інтернальність, культурний інтелект, емоційна стабільність. Негативний вплив мають копінг "прийняття відповідальності" та "пошук підтримки".
- Посттравматичне зростання: позитивна переоцінка, планування, ухиляння від втечі, когнітивний компонент культурного інтелекту, соціальна підтримка, доброзичливість. Негативні предиктори – депресія та підвладність.

- Психологічне благополуччя: сумлінність, відкритість до нового, позитивна переоцінка, інтернальність. Негативно впливають депресія, дистанціювання, уникнення проблем.

Ці результати стали основою для розробки **програми психологічної підтримки**, мета якої – підвищення адаптаційного потенціалу особистості, корекція стресових реакцій, зміцнення психічного здоров'я та розвиток стійких копінг-навичок.

Завдання програми:

1. Розвиток усвідомлення думок і емоцій (когнітивна реконструкція, майндфулнес).
2. Формування цілей та планування дій.
3. Зміна деструктивних поведінкових реакцій.
4. Розвиток соціальних навичок і підтримки.
5. Підвищення самооцінки й самоприйняття.
6. Посилення особистісних сильних сторін.
7. Формування інтернальності (відчуття контролю).

Структура програми охоплює чотири блоки:

1. Розвиток біологічного рівня адаптації (стресостійкість, резильєнтність).
2. Відновлення психологічного благополуччя.
3. Формування культурного інтелекту.
4. Розвиток соціальної взаємодії та конструктивних копінг-стратегій.

Програма включає лекції, тренінги, індивідуальні консультації, групові заняття, практики усвідомленості. Вона спрямована на зміцнення адаптаційних ресурсів та подолання тривожності, депресії й симптомів ПТСР у кризовий період.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз сучасних підходів до поняття «адаптаційні ресурси особистості» засвідчив, що воно трактується як інтегральна характеристика, яка охоплює ресурси трьох рівнів організації особистості: індивідуального, особистісного та суб'єктно-діяльнісного. Кожен із рівнів має свою функціональну специфіку, а їхня взаємодія забезпечує цілісну адаптивність у кризових життєвих ситуаціях. Адаптаційні ресурси формуються під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних, демографічних, середовищних) чинників. До внутрішніх віднесено компоненти психофізіологічного, психологічного та соціально-психологічного рівнів. У дослідженні розглянуто такі ключові ресурси: життєстійкість, резильєнтність, стресостійкість, саморегуляція, копінг-стратегії, наявність життєвих цілей, соціальна підтримка, психологічне благополуччя, культурний інтелект, особистісні риси й характеристики психічного здоров'я.

Проведено теоретичне узагальнення та емпіричне вивчення феномену адаптаційних ресурсів особистості, які забезпечують ефективну адаптацію у кризових ситуаціях. Визначено структуру, детермінанти й предиктори цих ресурсів, що дозволило обґрунтувати програму психологічної підтримки.

Аналіз результатів дослідження (зокрема ANOVA) дозволив визначити зміст адаптаційних ресурсів особистості залежно від рівня соціально-психологічної адаптації. Особи з високим і середнім рівнем адаптованості демонструють вищі показники життєстійкості, залученості, контролю, стресостійкості та резильєнтності, що сприяє ефективному подоланню тривоги та стресу. У них також вищі показники управління середовищем, особистісного зростання, цілеспрямованості, самоприйняття, автономії та культурного інтелекту. Адаптації сприяють такі риси, як екстраверсія, відкритість, доброзичливість, сумлінність і емоційна стабільність. Високоадаптивні респонденти частіше використовують конструктивні копінг-стратегії: планування, позитивну переоцінку, самоконтроль та пошук підтримки.

1. **Теоретичний аналіз** засвідчив, що адаптаційні ресурси особистості є інтегральним конструктом, який охоплює психофізіологічні, психологічні

та соціально-психологічні рівні. Їх прояви залежать як від внутрішніх характеристик особистості (саморегуляція, копінг-стратегії, життєстійкість, резильєнтність), так і від зовнішніх факторів (соціальна підтримка, демографічні умови тощо).

2. **Діагностика адаптаційних ресурсів** показала, що особи з високим рівнем адаптації мають вищі показники життєстійкості, стресостійкості, резильєнтності, психологічного благополуччя, особистісних рис (відкритість, доброзичливість, емоційна стабільність), активно використовують конструктивні копінг-стратегії. Особи з низьким рівнем адаптації виявляють більше ознак тривоги, депресії, ПТСР, переважно використовують дезадаптивні стратегії подолання (уникнення, дистанціювання).
3. **Кореляційний аналіз** підтвердив взаємозв'язки між компонентами адаптаційного потенціалу на різних рівнях особистості. Активні копінг-стратегії та особистісні риси (екстраверсія, відкритість, узгодженість) позитивно пов'язані з життєстійкістю та резильєнтністю. Соціальна підтримка знижує прояви симптомів ПТСР.
4. **Ситуаційно-демографічні чинники** (стать, вік, рівень доходу, освіта, досвід міграції) значущо впливають на рівень адаптаційних ресурсів. Зокрема, чоловіки та особи старшого віку мають вищу стресостійкість та резильєнтність; високий рівень освіти – позитивно впливає на адаптивність, але може знижувати самоприйняття через перфекціоністські очікування.
5. **Регресійний аналіз** виявив ключові предиктори адаптаційних ресурсів: активні копінг-стратегії (планування, позитивна переоцінка), особистісні риси (емоційна стабільність, доброзичливість), соціальна підтримка та інтернальний локус контролю. Натомість надмірне прийняття відповідальності або пошук підтримки іноді знижують життєстійкість.
6. **Розроблена програма психологічної підтримки** включає 4 модулі, спрямовані на розвиток адаптаційних ресурсів на біологічному, психологічному та соціальному рівнях. Програма містить тренінги, групову та індивідуальну роботу, техніки усвідомленості й когнітивної реконструкції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Білоножко О.В. Дослідження структурних компонентів та особистісних детермінант психологічного здоров'я. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 1 (46). 2015. С. 23-30.
3. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. Ч. 2. Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. 2006. 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. С. 11-18.
5. Ващенко І. В. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій // Проблеми сучасної психології. 2018. №40. С. 33-49.
6. Ващенко І. В. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки // Проблеми сучасної психології. 2019. № 46. С. 59-87.
7. Величко С. В. Роль особистісного потенціалу в процесах соціальної реадaptaції. Перспективні інформаційні технології та інтелектуальні системи. 2004. № 1 (17). С. 17–28.
8. Венгер О. П. Посттравматичний стресовий розлад: [навч. посіб. для студентів вищ. мед. навч. закл. МОЗ України / ДВНЗ «Тернопіл. держ. мед. ун-т ім. І. Я. Горбачевського МОЗ України». Тернопіль: ТДМУ, 2016. 260 с.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.
10. Вірна Ж.П., Лазько А.М. Резильєнтність та адаптація до умов воєнного часу. Психологія ревіталізації: вікові та педагогічні виміри

- монографія ; за заг. ред. Я. Гошовського. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. 83-106.
11. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
 12. Галян А. І. Соціально-психологічні аспекти адаптаційної здатності майбутніх медичних працівників // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 20–26.
 13. 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.
 14. 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.
 15. Головаха Є.І. Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 1998. 144 с
 16. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS) [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://oskph.te.ua/node/1395>
 17. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. Гусака. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
 18. Дворник М. С. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру // Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 45 (48). С. 79-87.
 19. Завацька Н. Є. Визначення адаптаційного потенціалу особистості як умова психологічної корекції соціальної дезадаптації осіб зрілого віку // Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. К., 2007. Т. IX. Ч. 7 С. 77–86.
 20. Завацька Н. Є., Харченко В. Є. Соціально-психологічні аспекти адаптації молоді до умов ринкової економіки : монографія / під ред. Н. Є. Завацької.

- Луганськ : СНУ ім. В. Даля, 2012. 228 с.
21. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості // Соціальна психологія. 2009. № 1. С. 69-76.
 22. Злівков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. С.4-8.
 23. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період: дис.. канд.. психол. наук. НУО ім. Івана Черняхівського. К., 2019. 285 с.
 24. Зубовський Д.С. Феномен посттравматичного зростання: концептуалізація поняття. Актуальні проблеми психологічної допомоги, соціалізації та медико-психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції : матеріали VI міжвід. наук.-практ. конф. (Київ, 26 травня 2016 р.). Київ : НУОУ, 2016. С. 135–157.
 25. Ігумнова О. Б., Курило О.В. Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих обставинах // *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 798-801.
 26. Карчевський І. Р. Психологічні проблеми в екстремальних ситуаціях (для студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форм навчання). Навчальний посібник. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2015. 192 с
 27. Кобець О., Кузьменко Ю. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. Вісник Національного університету оборони України, 66 (2), 2022. С. 43–49. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-43-49>
 28. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: дис... д-ра психол. наук О.М. Кокун. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 426 с.
 29. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
 30. Кононенко О. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни [О.Медянова, Л. Дворніченко, Л. Любіна, В.Шкраб'юк, О.Кононенко]. // Журнал «Перспективи та інновації науки», Серія «Психологія». No 10(28) 2023.

C. 601-611

31. Кононенко О., Кононенко А., Крошка К., Базика Є. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. № 9(39). 2023. С. 565-575. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-565-575](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-565-575)
32. 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.
33. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. К. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: арк. 389 – 434.
34. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
35. Кременчуцька М. К., Добриніна І. В. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід)/ *Дослідження психології ортобіозу людини : монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни*. Київ : Видавництво Ліра-К, 2021.С. 36-57.
36. Кременчуцька М.К., Петрасюк Л.О. Фактори позитивного впливу на стан психологічного благополуччя соціального працівника. // *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві : Збірник матеріалів міжнародної наук.-практ. інтернет-конф., м. Одеса, ОНУ імені І. І. Мечникова, 5 листопада 2020 р. / Редкол.: Л. М. Дунаєва, О. І. Кононенко, Л. С. Смокова. - Одеса: ОНУ, 2020. С.197-200.*
37. Кучерявий І. Т., Клепиков О. І. Творчість – основа розвитку потенційних джерел особистості. К. : Вища школа, 2002. 288 с.
38. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. №14. С. 26–64.
39. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019.

40. Ломакін Г. Прояви порушень реадаптації учасників бойових дій у системі суспільних відносин. Проблеми емпіричних досліджень у психології / За ред. І. Данилюка, І.В. Ващенко. Київ : ОВС, 2012. С. 94- 100.
41. Лукомська С. О., Мельник О. В. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. *Актуальні проблеми психології*, 1(14), 2018. С. 233–242.
42. Мадді С.Р. Смыслоутворення в процесі прийняття рішень. // Психологічний журнал. 2005. Т. 26. №6. С.87– 101.
43. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. Психологічний журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
44. Максименко С.Д. Психологічні чинники самодетермінації особистості Колективна монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.
45. Маноха І. П. Психологія потаємного «Я». К. : Поліграфкнига, 2001. 448 с.
46. Мельник О.В., Лукомська С.О. Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. // *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ–Ніжин : Видавництво «ПП Лисенко М.М.», 2018. С.233-242.
47. Музичко Л.Т. Психокорекційна допомога молоді із посттравматичними порушеннями емоційно-вольового розвитку // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 32. С. 246-251.
48. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. // *Світогляд - Філософія - Релігія* : збірник наукових праць. Суми : УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.
49. Оніщенко В.О. Актуалізація ресурсів особистості в стані психологічного неблагополуччя. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції студентів і молодих науковців «Цілісне здоров'я людини: соматичні, психологічні та соціальні аспекти», присвяченої 100-річчю пам'яті І.І. Мечникова [«Теоретичні та практичні проблеми розвитку 79 особистості»], (Одеса, 28 квітня 2017 р.) / М-во охорони здоров'я України, ОНМУ. Одеса, 2017. С. 25-30

50. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С. Б., Щербакової І. М.]. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 408 с.
51. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
52. Пергаменщик Л.А., Лепешинський Н.Н. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф: процес і результат адаптації // *Практична діагностика*. 2007. № 3. С. 73 – 96
53. Пилипенко Н.М. Вплив кризи професійного становлення на саморозвиток особистості // *Педагогіка і психологія*. К., 2005. № 2. С. 117– 118.
54. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. Глух. держ. пед. ун-т. Глухів, 2005. 98 с.
55. Посттравматичний стресовий розлад (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / Під загальною редакцією В.С.Гічуна. Київ, 2014. 29 с.
56. Потапчук Є.М. Соціально-психологічні основи збереження психічного здоров'я військовослужбовців: автореф. дис... д-ра психол. наук . Національна академія держ. прикордонної служби України ім. Б.Хмельницького. Хмельницький, 2004. 365 с.
57. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології ; Представництво Польської академії наук у м. Києві ; Соціально- психологічний методичний реабілітаційний центр. К. : Міленіум, 2015. 150с.
58. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с
59. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус*. 2021. № 24. С. 90-96.
60. Родіна Н.В., Доценко О.Ю., Кернас А.В., Перевязко Л.П., Ворнікова Л.К. Створення шкали для дослідження копінг-поведінки у ситуаціях небезпеки. *Офтальмологічний журнал*. 2022. № 3. С. 65-73.

61. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 376 с.
62. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді : науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2006. 204 с
63. 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
64. Antonovsky, A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 1996. P.11–18.
65. APA dictionary for resilience. Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/resilience>
66. Carver C. S., Scheier M. F. Optimism. // *Handbook of Positive Psychology* [ed. by C. R. Snyder & S. J. Lopez]. Oxford : Oxford University Press, 2002. P. 221–244.
67. Chua R.Y.J., Morris M.W., Mor S. Collaborating Across Cultures: Cultural Metacognition and Affect Based Trust // *Creative Collaboration Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2012. Vol. 118. № 2. P. 116–131.
68. Connor K. M., Davidson J. R. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC) // *Depression and anxiety*. 2003. Vol. 18(2). P. 76-82.
69. Cuesta-Vargas A.I., Roldan-Jimenez C., Neblett R., Gatchel R.J. Cross-cultural adaptation and validity of the Spanish central sensitization inventory. *Springerplus*. 2016 Oct 21;5(1):1837. DOI:10.1186/s40064-016-3515-4.
70. Dekel, S., Ein-Dor, T., Solomon, Z. Posttraumatic growth and posttraumatic distress: A longitudinal study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2012. 4 (1), 94-101. DOI:10.1037/a0021865
71. Janssen M. A., Ostrom E. Resilience, vulnerability, and adaptation: a cross-cutting theme of the International Human Dimensions Programme on global environmental change. *Glob. Environ. Change*, 2006. Vol.16. P. 237–39.
72. Kavirajan H., Vahia I. V., Thompson W. K. Attitude toward own aging and mental health in post-menopausal women // *Asian journal of psychiatry*. 2011. Vol.

- 4(1). P. 26-30.
73. Kononenko, O., Blynova, O., Popovych, I., Semenova, N., Kashyrina, Y., & Ursulenko, O. Personality factors of choosing adaptation strategies in a different cultural environment by labor migrants from Ukraine. *Amazonia Investiga*, 9(32), 2020. P. 45–54.
74. Lamond A. J., Depp C.A., Allison M Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women // *Journal of psychiatric research*. 2008. Vol. 43(2). P. 148-154.
75. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses / S. R. Maddi // *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1(3). P. 160-176.
76. Maddi S. R. Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*. 2007. P. 61-70.
77. Maddi S.R. The Story of Hardiness : 20 Years of Theorizing, Research and Practice // *Consulting Psychology Journal*. 2001. Vol. 54. P. 173– 185.
78. The Clinician-Administered PTSD Scale for DSM-5 (CAPS-5) / F.W. Weathers, D.D. Blake, P.P. Schnurr, D.G. Kaloupek, B.P. Marx, T.M. Keane : National Center for PTSD, 2013. URL: www.ptsd.va.gov (date of access: 11.10.2020).
79. The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5) / [F.W. Weathers, B.T. Litz, T.M. Keane, P.A. Palmieri, P.P. Schnurr] : National Center for PTSD, 2013. URL: www.ptsd.va.gov (date of access: 11.10.2020).